

## Курение и смерть от сердечно-сосудистых заболеваний



В среднем завзятые курильщики «потребляют» по пачке сигарет в день. Если представить, что в таком режиме человек существует с молодого возраста и далее, то получится, что на протяжении жизни в его организм поступает большое количество никотина – порядка 2 кг. Если бы гипотетически можно было разделить эту дозу токсина на дозировки для одновременного введения, то этим количеством никотина можно было бы отравить население какого-нибудь маленького городка...

«Каждая сигарета сокращает жизнь на 5 минут». Все слышали это выражение, не так ли? Но далеко не все к нему серьезно относятся. Точный подсчет ущерба здоровью, наносимого курением, невозможен. Однако в ходе исследований были получены цифры, которые подтверждают существование угрозы для жизни. Установлено, что увеличение числа выкуриваемых в день сигарет повышает вероятность смерти от заболеваний сердца. Для молодых людей 35-44 лет с каждой дополнительной сигаретой прибавляется 3,5% риска, а для пожилых от 65 до 74 лет – 2%.

Если погибает молодой курящий мужчина в возрасте 35-44 лет, то с вероятностью 80% это обусловлено заболеванием сердца. Если то же самое случается с человеком 45-64 лет, то ишемическая болезнь сердца является причиной его смерти почти в трети случаев.

Еще одно исследование говорит о том, что у курящих мужчин в сравнении с некурящими риск внезапной смерти повышен почти в 5 раз! Люди, которые курят много и долго, в 2-5 раз чаще умирают от ИБС.

«Live fast, die young» — «Живи быстро, умри молодым»... Так звучит лозунг представителей некоторых молодежных субкультур. Но это выражение вполне могло бы стать неофициальным девизом курящих людей. Было установлено, что молодые мужчины (в возрасте младше 45 лет), которые курят больше 25 сигарет в день, умирают от острых сердечно-сосудистых событий в 10-15 раз чаще людей, которые не курят.

Есть такое понятие как внезапная сердечная смерть. Она возникает на фоне поражения сердечно-сосудистой системы и наступает в результате резкого нарушения коронарного кровотока (фактически инфаркта) или внезапной тяжелой аритмии. Известно, что мужчины, которые курили более 10-20 сигарет в день, имеют более выраженную склонность к внезапной сердечной смерти, чем все остальные.

У людей, которые имели пристрастие к табаку, но потом «взялись за ум» и отказались от вредной привычки, эти цифры ниже. Нельзя сказать, что в данном случае «никогда не поздно остановиться». Если сердце уже существенно пострадало, сделать его полностью здоровым, отказавшись от курения, не получится. Но все равно отказ от курения может существенно продлить жизнь, так что не стоит пренебрегать такой прекрасной возможностью