Несмотря на весь вред курения, эта пагубная привычка обрела такую распространенность, что человек, пристрастившийся к сигаретам, уже перестает воспринимать адекватно всю опасность этой зависимости. А ведь курение имеет негативные последствия не только для легких курильщика, но и для его сердца – главного органа любого человека. Немногие знают, что курение создает дополнительную, и довольно значительную, нагрузку на сердце, отягощая его работу. Это и приводит к возникновению хронической сердечной недостаточности.

Опасности хронической сердечной недостаточности

Уже в самой фразе «хроническая недостаточность» заложено объяснение этой патологии. Сердце, преждевременно постаревшее под грузом интенсивной работы, в конечном итоге перестает справляться со своими прямыми обязанностями – перекачкой по всему телу крови, которая, в свою очередь, обеспечивает питание каждой клетки организма и выведение продуктов метаболизма. Плохая работа сердца никак не сказывается на объеме и качестве крови. Но ее качественную транспортировку сердце не может обеспечивать. Причина тому — снижение сократительной деятельности миокарда, способности мышцы сердца выполнять его насосные функции.

Последствием хронической сердечной недостаточности становится недостаточный приток обогащенной кислородом артериальной крови к тканям организма и ослабленный

отток венозной крови. Ткани (в том числе и сердечные мышцы) получают меньше кислорода и не успевают освобождаться от продуктов метаболизма, что приводит к их преждевременному старению.

Риск для жизни

Курение провоцирует появление хронической сердечной недостаточности за счет развития тяжелых заболеваний сердечно-сосудистой системы. У курильщиков гораздо чаще, чем у некурящих развивается атеросклероз сосудов, артериальная гипертензия или даже сахарный диабет. За этим следует коронарная недостаточность, ишемическая болезнь сердца и нередко — инфаркт миокарда. Все эти болезни – прямой путь к сердечной недостаточности.

Сердечная недостаточность – продолжаем курить?

Курить вредно всегда, но есть состояния организма, при которых курение категорически противопоказано. Одним из таких патологических состояний является именно сердечная недостаточность. Курение при сердечной недостаточности может спровоцировать даже внезапную остановку сердца.

Одним из последствий сердечных заболеваний является **нарушение кровообращения**, вследствие которого возможны нарушения или даже деструктивные изменения в других системах организма. В первую очередь «бьет» кислородное голодание по нервной системе. Снижается ее тонус, что приводит к общему снижению энергетики организма, сбоям в работе различных систем и органов, включая и само сердце.

При сердечной недостаточности первоочередному пагубному влиянию подвергается сама сердечная мышца. Она вынуждена работать на пределе своих возможностей и все равно страдает от кислородного голодания. Более того, во время курения гемоглобин взаимодействует с угарным газом и образует особое соединение – карбоксигемоглобин. Это вещество прочнее, чем оксигемоглобин – соединения эритроцитов с кислородом. Эритроцитов, способных транспортировать кислород у заядлых курильщиков становится все меньше, и это приводит к более интенсивному кислородному голоданию, от которого, опять-таки, страдает сердце курильщика.

Восстанавливаем сердце после курения

Если хроническая сердечная недостаточность уже свершившийся факт, оптимальным решением для человека, конечно же, является отказ от курения. Причем положительный эффект в работе сердечно-сосудистой системы будет наблюдаться уже спустя три недели после прекращения курения, хотя раньше считалось, что для восстановления кровеносной системы нужно, как минимум, три года. На самом деле отказ от курения улучшает работу сердца и снижает вероятность развития всех без исключения заболеваний сердечно-сосудистой системы в три раза. Уже спустя пару недель после отказа от курения количество вредоносного белка в крови, который отвечает за появление злокачественных опухолей и атеросклероза, существенно снижается. Это хороший стимул даже для курильщиков со стажем, ведь бросить, оказывается, никогда не поздно.

Безусловно, сердцу поможет быстрее восстановиться здоровый образ жизни, под которым подразумеваются не только занятия спортом, но и здоровое питание. Частые прогулки на свежем воздухе позволят насыщать кровь кислородом, а это так важно для вашего сердца. Если подсчитать, сколько времени ежедневно курильщик проводит с сигаретой, то можно смело сказать, что этого будет вполне достаточно для того, чтобы выделить несколько часов на спокойную прогулку.

Сайт "Здоровая Россия"