

Мы все стараемся беречь своё сердце, понимая, что ему «сильно достаётся» из-за стрессовых ситуаций, которые нас окружает, но порой забываем, что вредим ему и своим образом жизни, увлекаясь вредными привычками.

О том, как выкуренная сигарета влияет на работу сердца, рассказывает врач-кардиолог ГУЗ «Поликлиника №4» Брюзгина Алёна Анатольевна.

- К сожалению, не все знают, что курение повышает артериальное давление и что уже после нескольких затяжек сердце начинает работать с повышенной нагрузкой. Частота сердечных сокращений может достигать 90 ударов в минуту, потому как из-за нарушения работы сосудов, курильщик испытывает кислородное голодание. А чтобы обеспечить организм необходимым количеством кислорода, сердцу необходимо сокращаться быстрее. В результате во время курения повышается артериальное давление, а со временем развивается стойкая артериальная гипертензия.

То есть, если бросить курить, то сердце вернется к нормальному ритму?

- Давно известно, что риск развития инфаркта миокарда напрямую зависит от количества выкуриваемых сигарет. Так, человек, выкуривающий пачку сигарет в день, увеличивает нагрузку на сердце почти в 2 раза, Из-за этого сердце совершает за сутки на несколько тысяч сокращений больше, чем у некурящего человека.

Однако отказ от пагубной привычки позволяет значительно снизить риски для здоровья и вернуть организму утраченные ресурсы.

Считается, что уже через год после отказа от курения риск ишемической болезни сердца уменьшается в 2 раза, а через 10 лет риск развития рака лёгких и других онкологических заболеваний становится сопоставим с риском у некурящего человека.

Поэтому важно приложить все усилия, чтобы отказаться от курения.

Источник: <https://oblzdrav.volgograd.ru/current-activity/cooperation/news/577855/>