**Курение в два раза опаснее для сердца, чем неправильное питание и сидячий образ жизни.**

По данным Европейского кардиологического общества именно к таким выводам пришли ученые после проведенных исследований за последние несколько лет. Ряд исследований совершенно отчетливо показали, что курение является серьезнейшим фактором риска для развития сердечно-сосудистых заболеваний. При этом критически опасными оказались не только обычные сигареты, но и сигары, электронные сигареты, а также кальян.

Как выяснилось в ходе исследований, кальян имеет едва ли не самый высокий токсичный эффект, поскольку «сеансы» курения в этом случае длятся значительно дольше, и вдохи у курящих гораздо глубже. Что касается электронных сигарет, то, как показали исследования, нередко, даже если на маркировке значится «без никотина», эти устройства на самом деле содержат как никотин, так и другие ядовитые вещества.

Европейские кардиологи обеспокоены тем, что в мире продолжает расти курение среди подростков. В частности, в Чехии, Латвии, Литве число юных курильщиков уже приближается к количеству потребителей табака среди взрослых. Установлено, что пристрастие к сигаретам, возникшее в школьном возрасте, способствует запуску в организме подростка опасного процесса повреждения сосудов, за который придется расплачиваться тяжелейшими сердечно-сосудистыми заболеваниями во взрослой жизни.

Исследования показали, что:

* Курение резко повышает риск развития атеросклероза, ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда и других сердечно-сосудистых заболеваний.
* У курильщиков в возрасте около 50 лет в 5 раз повышается риск инфаркта миокарда по сравнению с некурящими.
* У некурящих, которые вынуждены постоянно жить с курилыциками-членами семьи, на 30% выше риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Подтвержден был еще раз вред пассивного курения или вдыхания дыма чужих сигарет и опасности вторичного дыма от любых источников курения, включая сигары и кальян.

**По итогам исследований кардиологи пришли к выводу, что курение в два раза опаснее для сердца и сосудов, чем остальные факторы риска, в том числе неправильное питание и сидячий образ жизни.**

***Как же курение вредит сосудам?***

* Если человек курит, то в организм попадают смолы и другие вредные вещества, которые повреждают внутреннюю оболочку, выстилающую сосуды. При повреждении оголяется коллаген, из которого состоят стенки сосудов. В это место «прикрепляются» клетки крови тромбоциты, т.к. они притягиваются к коллагену. Вслед за тромбоцитами устремляются вещества-факторы воспаления и соединения холестерина. А поскольку сосуд уже поврежден, то для холестерина открывается путь внутрь. И со временем, по мере его накопления вместе с тромбоцитами, образуются холестериновые бляшки.

Из-за сужения сосудов за счет нежелательных наростов и закупорки холестериновыми бляшками развиваются опасные нарушения работы сердца и сосудов, приводящие к инфарктам и инсультам.

Подтверждены негативному воздействию табачного дыма и другие органы в организме человека. Вот некоторые примеры.

**Мозг.** После того, как недостаток кислорода заменяется окисью углерода, у человека нарушаются память и внимание. А из-за отложения кальция в сосудах снижаются интеллектуальные способности.

**Психика.** Табак является наиболее сильным вызывающим зависимость наркотиком, который находится в одной группе с героином и кокаином.

**Глаза.** Сигаретный дым сильно раздражает глазную оболочку, а с возрастом у курильщиков перерождение глазной оболочки может привести к слепоте.

**Кожа.** Становится сухой и дряблой, потому что обезвоживается из-за недостатка кислорода.

**Легкие.** Дым оседает в них в виде смол, а в каждой затяжке - более 4 тысяч химикатов, что становится прямой дорогой к раку легких. Плюс риск пневмонии, эмфиземы, хронического бронхита. Доказано, что у мужчин в 90 процентах случаев (а у женщин - в 80) виновато именно курение. Потому что легкие, первая цель никотина. Он в течение 7 секунд разносится по организму, проникая во все органы, включая мозг, и влияет на нервную систему.

**Желудок.** Никотин, дым и частички табака со слюной попадают в желудок и оказывают на него постоянное раздражающее действие.

***Как определить наличие зависимости?***

Существует три главных показателя:

**Привыкание** - когда человеку для получения одного и того же эффекта требуется все больше и больше наркотика (то, что никотин — это наркотик, уже никто не подвергает сомнению).

**Тяга** - возникающее время от времени желание затянуться снова и снова.

**Повторение** - то есть формирование условного рефлекса, т.е. затяжка у курильщика ассоциируется с расслаблением, улучшением состояния и настроения.

***Какие вещества содержатся в табаке и табачном дыме?***

Однажды ученые для эксперимента поставили пиявку курящему - та в скором времени в судорогах отвалилась и погибла из-за высосанной человеческой крови с никотином. Впрочем, никотин не единственный виновник пагубного влияния, во время курения курильщик вдыхает тысячи других химических соединений.

Например, **оксид углерода.** Затянуться им все равно что надышаться из выхлопной трубы машины - такой же ядовитый компонент. Из-за него кровь перестает снабжать кислородом мозг, сердце и другие органы тела.

**Смолы,** выделяемые во время курения, не менее опасны. Это главные носители канцерогенов, провоцирующих рак. Как и цианистый водород - чрезвычайно ядовитая кислота. Ее используют для смертной казни, химического оружия, а еще она вырабатывается в процессе курения сигареты. В умеренных количествах вызывает слабость, затруднение дыхания и раздражение кожи.

**Формальдегид и бензол** вызывают онкологические заболевания. При этом бензол даже запрещен к использованию в промышленности во многих странах. И только поступающий в результате курения он продолжает убивать людей.