

Światowy Dzień bez Tytoniu - 31 maja

Celem akcji jest zwrócenie uwagi na fakt, że inhalacja dymu tytoniowego powoduje nie tylko choroby układu oddechowego, ale także jest bardzo istotnym czynnikiem ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, które są wiodącą przyczyną śmierci ludzi na całym świecie.

Składniki dymu tytoniowego oddziałujące na układ sercowo-naczyniowy

Nikotyna

Powoduje uwolnienie do krwiobiegu dużej ilości hormonów stresu (m.in.adrenaliny), które powodują przyspieszenie bicia serca i wzrost ciśnienia tętniczego, a w konsekwencji zwiększenie zapotrzebowania serca na tlen.

Jednocześnie doprowadza do obkurczania ścian naczyń krwionośnych, co zwiększa opór dla płynącej nimi krwi, zmniejszając tym samym sprawność dostawy tlenu do serca.

Konsekwencją w/w działań jest niedokrwienie mięśnia sercowego oraz ryzyko wystąpienia migotania komór serca, co prowadzić może do zatrzymania krążenia i nagłej śmierci.

Poprzez stymulację hormonalną zwiększa poziom glukozy we krwi oraz frakcji LDL cholesterolu (tzw. złego cholesterolu), co przyczynia się do rozwoju miażdżycy i zmniejszenia wydajności krążenia.

Tlenek węgla (czad)

Ma wielokrotnie (270 razy) większe powinowactwo do hemoglobiny niż tlen i tworzy z nią kompleks zwany karboksyhemoglobiną, blokując w ten sposób możliwość przenoszenia tlenu. Skutkiem tego jest zmniejszenie utlenowania krwi i niedotlenienie mięśnia sercowego oraz wszystkich komórek ciała.

Niski poziom tlenu we krwi powoduje nadprodukcję czerwonych krwinek, a tym samym wzrost lepkości i krzepliwości krwi, co przyczynia się do powstawania zakrzepów i zatorów i naraża na ryzyko zawału serca.

Tlenek węgla powoduje również uszkodzenie śródbłonna naczyń krwionośnych zmniejszając ich elastyczność, a także zwiększając przenikanie substancji odpowiedzialnych za tworzenie płytki miażdżycowej.

Wolne rodniki tlenowe

Poprzez utlenianie kwasów tłuszczowych wchodzących w skład ścian komórkowych uszkadzają śródbłonek naczyń krwionośnych.

Inicjują proces miażdżycowy poprzez utlenianie frakcji LDL cholesterolu, który osiada na ścianach tętnic w postaci blaszki miażdżycowej.

Uszkodzenie ściany naczyń oraz tworzenie i pęknięcie blaszki miażdżycowej przyczyniają się do powstawania skrzepów, których odrywanie się może być przyczyną zawału serca.

Cytokiny prozapalne

Przedostają się do krwi z układu oddechowego, w którym rozwija się odczyn zapalny na skutek drażniącego działania dymu tytoniowego.

Powodują zapalne uszkodzenie ściany tętnic i rozwój miażdżycy, a także destabilizują blaszkę miażdżycową powodując tworzenie się zakrzepu przyściennego, który zamyka światło tętnicy. Następstwem tego procesu jest niedokrwienie mięśnia sercowego, a odrywanie skrzepów może doprowadzić do zawału.

Podsumowanie:

- Palenie papierosów jest bardzo szkodliwe dla zdrowia, a ryzyko śmierci z powodu schorzeń sercowo-naczyniowych zwiększa aż kilkukrotnie. Jest ważnym czynnikiem ryzyka:
- miażdżycy,
- nadciśnienia tętniczego,

- tętniaka aorty,
- choroby Buergera czyli zakrzepowo-zarostowego zapalenia naczyń,
- choroby niedokrwiennej serca (zwanej chorobą wieńcową),
- zawału serca

Statystyki dotyczące chorób sercowo-naczyniowych:

- Choroby sercowo-naczyniowe (cardiovascular diseases - CVD) zabijają więcej osób na całym świecie niż jakakolwiek inna przyczyna śmierci.
- liczne badania naukowe pokazały, że palenie tytoniu zwiększa o 25-40% ryzyko śmierci
- z powodu chorób układu krążenia,
- używanie tytoniu jest drugą po nadciśnieniu główną przyczyną CVD,
- w Polsce 37% zgonów mężczyzn oraz 15% zgonów kobiet z powodu chorób układu krążenia wiąże się z paleniem tytoniu,
- już rok po zaprzestaniu palenia ryzyko zgonu z powodu choroby niedokrwiennej serca jest u byłego palacza o 50% niższe niż u osoby, która nie zerwała a nałogiem, a po 10 latach będzie ono podobne, jak u osoby nigdy nie palącej tytoniu,
- ryzyko wystąpienia pierwszego zawału serca wzrasta liniowo wraz z liczbą wypalanych papierosów. Osoby, które wypalają około 20 papierosów na dobę mają to ryzyko zwiększone czterokrotnie, a osoby, które wypalają dwie paczki, czyli około 40 papierosów na dobę- ośmiokrotnie.

Z up. Państwowego Powiatowego

Inspektora Sanitarnego w Hajnówce

Nina Trendowska



Światowy Dzień bez Tytoniu
31 maja

TYTOŃ I CHOROBY SERCA



POMÓŻ SWOJEMU SERCU I RZUĆ PALENIE!

Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym

801 108 108 www.jakrzucicpalenie.pl

lub poproś o pomoc swojego lekarza

WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W BIAŁYMSTOKU