Автор: С.Стасюкевич, врач-эндокринолог поликлиники



Следует полностью отказаться от курения, которое является сильным фактором атеросклероза, а отказ от курения - компонент комплексной терапии сахарного диабета (СД). При наличии СД эти два фактора усиливают друг друга, и поражение сосудов значительно ускоряется.

95-98% больных с жалобами на боли в ногах являются заядлыми курильщиками. Более того, прослеживается отчетливая зависимость частоты возникновения облитери рующей патологии артерий ног от количества выкуриваемых сигарет. Среди тех, что выкуривает более 15 сигарет в день, поражения артерий встречаются в 9 раз чаще, чем у некурящих. Но при меньшей интенсивности курения, вероятность «заработать» болезни артерий ног в 6 раз превышает риск ее развития, чем среди некурящих. К тому же научные исследования показывают: у курящих атеросклероз протекает наиболее тяжело - поражаются преимущественно крупные артерии, причем не только ног, но и других систем - сердца, головного мозга, органов пищеварения.

Уже давно доказано, что **никотин** - злейший враг сосудов, особенно артерий, а стало быть, - самый агрессивный фактор риска атеросклероза. По сути, он инициирует формирование атеросклеротических бляшек на раннем этапе заболевания. С чем это связано?

Во-первых, никотин оказывает выраженное сосудосуживающее действие, что подтверждено не только в эксперименте, но и на людях. Этот эффект проявляется в сужении периферических сосудов и уменьшении притока крови к различным органам и тканям на уровне капилляров. Отсюда вероятность того, что скорость заживления ран у курящих людей ниже, чем у тех, что никогда не курил. Кроме того, сужение сосудов приводит к замедлению всасывания инсулина из мест иньекций у людей находящихся на инсулинотерапии, и повышению инсулинорезистентности (пониженной чувствительности тканей к инсулину).

Во-вторых, содержащиеся в сигаретном дыме токсические продукты-монооксид углерода, смолы и др. оказывают выраженное повреждающее действие на эндотелий сосудов - их внутреннюю оболочку. Они лишают ее защитных свойств, как бы обезоруживают постепенно к клеткам крови и жирам, атакующим внутренний слой

сосуда.

В третьих, под влиянием никотина уменьшается транспортная и газообменная функция крови- около15-20% красных кровяных шариков- эритроцитов, теряют способность удерживать на себе кислород, который они несут к тканям.

В четвертых, образуются из никотина вредные вещества могут приобретать патологические иммунные свойства- выступать в качестве агрессоров против своих же тканей. Накапливаясь из года в год в организме, они на определенном этапе жизни (обычно у молодых мужчин 20-35-летнего возраста), начинают оказывать выраженное спастическое действие на артерии ног. В ответ на это в стенках сосуда развивается грубая фиброзная ткань, закупоривающая в итоге просвет сосуда. Если курение сочетается с другими факторами, в частности с сахарным диабетом, артериальной гипертензией, повышенным уровнем холестерина в крови, вероятность развития поражений сосудов увеличивается ужу в несколько раз.

При курении риск заболевания СД 2 тип выше в 2 раза, особенно у женщин. Курение повышает риск сосудистых осложнений СД (ретинопатии, нейропатии, нефропатии, а также инфарктов миокарда, головного мозга). Если Вы беременны, курение наносит вред не только Вам, но и Вашему будущему ребенку.

К тому же, прекращение курения поможет Вам сэкономить деньги, улучшить свою физическую форму и внешний вид.

Бросайте курить ради своего здоровья и ради здоровья окружающих.