

**ТОЛЬКО ВЫ САМИ МОЖЕТЕ ЗАЩИТИТЬ СВОЕ СЕРДЦЕ, ПОМОЧЬ ЕМУ – ВЕДЬ ОНО У ВАС ОДНО!**

**КУРЕНИЕ - ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ РИСКА РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА И СОСУДОВ. ПОЧЕМУ?**



### **КУРЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ СПАЗМ СОСУДОВ И ПОВЫШЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ**

Никотин, содержащийся в табаке, – высокотоксичный алкалоид. Он стимулирует выброс адреналиноподобных веществ в кровь, которые резко повышают тонус сосудистой стенки. Это приводит к спазму артерий, что оказывает травмирующее влияние на внутреннюю стенку сосуда, и, как следствие – на поврежденном участке формируется атеросклеротическая бляшка.

Кроме того, по суженному сосуду кровь продвигается медленнее. Это нарушает доставку кислорода к жизненно важным органам – сердцу, мозгу, почкам и периферическим сосудам нижних конечностей.

У курящих чаще, чем у некурящих, развивается гипертония. Одна выкуриваемая сигарета способна вызвать повышение артериального давления на 20–30 мм рт. ст.

Курение увеличивает риск возникновения нарушений мозгового кровообращения. Риск возрастает с количеством ежедневно выкуриваемых сигарет.

### **ВЕРОЯТНОСТЬ ИНФАРКТА МИОКАРДА У КУРЯЩИХ В 12 РАЗ ВЫШЕ, ЧЕМ У НЕКУРЯЩИХ**

Такой вывод сделали исследователи. У курящих понижено содержание кислорода в крови, так как часть гемоглобина блокирована углекислым газом табачного дыма. Поэтому жизненно важные органы курильщика находятся в состоянии кислородного голода (гипоксии).

В результате гипоксии миокарда (сердечной мышцы) возникают приступы стенокардии – появляются боли в области сердца. Даже незначительная физическая или эмоциональная нагрузка усиливает боль. Боли могут возникать и в покое.

Затянувшийся приступ стенокардии может привести к омертвлению участка мышцы



сердца – инфаркту миокарда, заболеванию, опасному для жизни человека.

### **У КУРИЛЬЩИКОВ ЧАЩЕ РАЗВИВАЕТСЯ СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ**

Во время курения увеличивается частота сердечных сокращений (пульс) на 15–18 ударов в минуту, другими словами – сердце курящего человека работает больше, чем сердце некурящего.

При усиленной работе и постоянном недостатке кислорода сердечная мышца слабеет и перестаетправляться с повышенной нагрузкой – развивается сердечная недостаточность.

### **НИКОТИН ОКАЗЫВАЕТ ПАГУБНОЕ ДЕЙСТВИЕ НА СОСУДЫ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ**

При этом длительный спазм сосудов приводит к необратимым изменениям в сосудистой стенке. Она утолщается, просвет сосуда уменьшается, идет постепенная облитерация (закрытие) просвета, что приводит к нарушению кровоснабжения мышц ног. Это вызывает сильные боли при ходьбе. Ноги зябнут даже в теплую погоду, в холодную – тем более.

При прогрессировании заболевания просвет сосуда закрывается полностью, кровь не продвигается к периферическим отделам ног, наступает омертвление пальцев, которое называется гангреной. В таких случаях после-

дует вынужденная ампутация ног – частичная или полная.

Частота курения в России – одна из самых высоких среди индустрально развитых стран (как у мужчин, так и у молодых женщин).

С появлением данных, подтверждающих вредоносное воздействие курения на здоровье, число курящих в США, многих странах Европы заметно уменьшилось.

### **ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ**

(Для тех, кто курит давно и уже махнул на себя рукой)

При отказе от курения уже через 1-3 года организм полностью восстанавливается, значительно улучшается состояние сосудов.

### **ОТКАЗЫВАЯСЬ ОТ КУРЕНИЯ – СОХРАНЯЕТЕ СВОЕ СЕРДЦЕ!**

Каждый человек должен знать, что его здоровье только на 8-10% зависит от вмешательств медицинских работников и здравоохранения, и на 60-65% – от его образа жизни.



**БУ «Сургутский городской центр  
медицинской профилактики»**  
[www.cmpsurgut.ru](http://www.cmpsurgut.ru)



**КУРЕНИЕ  
И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ  
ЗАБОЛЕВАНИЯ**

г. Сургут