



Памятка для населения

**КУРЕНИЕ И СЕРДЦЕ**

**Сердце** — самая трудолюбивая и выносливая мышца тела.

Но и она может серьезно пострадать, если ее обладатель относится к своему здоровью чересчур легкомысленно. Одно из самых негативных влияний на деятельность сердца оказывает курение.

Люди курят зачастую не столько от возникшего желания, сколько от появившейся на курение моды. Считается, что будто бы курение, снимает психоэмоциональное напряжение. Не останавливают людей и потенциальные болезни, и неприятный запах изо рта – они все равно курят.

А ведь хуже всего приходится сердцу курильщика. Знаете ли вы, что курение и сердечно-сосудистые заболевания взаимосвязаны? Или что курение повышает артериальное давление?

Сердце курящего страдает в результате сужения и нарушения структуры сосудов. Развивается кислородное голодание, что обуславливает сокращение жизненного ресурса курильщика. Сердце начинает быстрее сокращаться и требует большего количества кислорода. Частота сокращений сердца возрастает до 90 ударов в минуту.

Что же происходит с нашим организмом на самом деле?

При выкуривании сигареты происходит значительное увеличение артериального давления. При регулярном курении артериальное давление, значительно выше, чем оно могло бы быть у некурящего человека. При регулярном курении развивается стойкая артериальная гипертензия при котором повышается давление крови выше 140/90 мм рт.ст. Попадая в кровь с табачным дымом, никотин сужает кровеносные сосуды, повышая тем самым артериальное давление.

Курение при высоком артериальном давлении значительно повышает риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы до 70 раз (ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, инсульт и т.д.). При артериальной гипертензии могут повреждаться сосуды головного мозга (стенки сосудов становятся слабыми, что значительно повышает риск их разрыва).

Но, как только курение прекращается, **заканчивается и действие табачных токсинов** на организм.

Среди курящих болезни сосудов и сердца встречаются чаще в несколько раз, чем у некурящих. Опасность инфаркта миокарда возрастает в прямой зависимости от числа выкуриваемых сигарет".

Иногда, при курении, у некоторых людей, количество сокращений сердца может резко дойти до 200 в минуту, и эта нагрузка не проходит бесследно. Человек, выкуривающий пачку сигарет в день, повышает нагрузку на сердце в 2 раза, что ведет к изнашиванию сердца прежде времени.

Под влиянием никотина сердце курящего человека за сутки способно сделать на **несколько тысяч сокращений больше**, чем у некурящего. Никотин способен сузить кровеносные сосуды и повышает риск развития атеросклероза.

Особенно опасно курение для женщин и детей. Например, у женщин, выкуривающих в день пачку сигарет, **шансы на развитие БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА в 6 раз больше**, чем у тех, кто никогда не курил. А у курящих мужчин они повышаются в 3 раза.

Курение обуславливает более 80% всех летальных исходов от ИБС у мужчин в возрасте 35-44 года и 27% - в возрасте 45-64 года. Исследование факторов риска показало, что у курящих резко возрастает риск появления стенокардии (в 2 раза), инфаркта миокарда (в 2 раза), ИБС (в 2,2 раза), внезапной смерти (в 4,9 раза).

Риск смерти в молодом возрасте у курильщиков гораздо выше, чем у некурящих людей. Мужчины в возрасте до 45 лет, выкуривающие более 25 сигарет в день, в 10-15 раз чаще умирают от острых сердечных приступов, чем некурящие мужчины того же возраста. Средний возраст людей, внезапно умерших от сердечных приступов у некурящих равен 67 годам, у курящих — 48 годам. Почти на 20 лет сокращает свою жизнь, человек из-за сигарет. Лица, вдыхающие табачный дым, также имеют большой риск, наряду с курившими без вдыхания табачного дыма.

Нет необходимости лишний раз напоминать, что если вредные привычки уже успели появиться, для сохранения работоспособности сердца стоит как можно быстрее с ними [расстаться навсегда](#).

### Советы для тех курильщиков, кто хочет отказаться от курения:

1. Когда решаете отказаться от курения, думайте о том, что вместо него Вы приобретаете: здоровье своё и своих близких, экономите денег. Отказ о курения уже через 6 месяцев положительно скажется на вашем здоровье.
2. Наметьте заранее день отказа от курения.
3. Прекращайте курить сразу, не пытайтесь сначала снизить число сигарет или перейти на «лёгкие» сигареты.
4. Старайтесь избегать ситуаций, провоцирующих курение, в том числе общества курящих людей.
5. Вознаграждайте себя за каждый пройденный этап чем-то приятным.
6. Преодолению желания закурить помогает занятость интересным и полезным делом.
7. Не отчаивайтесь, если произошёл срыв. При повторных попытках шансы на успех возрастают.
8. Обратитесь к врачу за помощью осуществить своё желание отказаться от курения для назначения лекарственной поддержки и для снижения симптомов отмены, следуйте его советам.
9. Желательно предпочесть физическую нагрузку на свежем воздухе. Сердце тренируется даже по пути домой или на работу. Достаточно пройти пару автобусных остановок, подняться пешком по лестнице, размеренно дыша и не допуская учащенного сердцебиения, или проехать несколько километров на велосипеде.

### Советы друзьям и родственникам:

1. Напоминайте курильщику о вреде курения для его здоровья и для здоровья близких ему людей.
2. Никогда не создавайте комфортных условий для курения.
3. Не дарите курильщику приятных «курительных» аксессуаров (дорогих сигарет, зажигалок, пепельниц).
4. Всячески содействуйте желанию курильщика отказаться от курения.

Чтобы сохранить своё здоровье и здоровье близких людей, борьба с курением должна быть активной и начинать её необходимо как можно раньше.

**Будьте здоровы!!!**

Материал подготовлен  
отделом подготовки и тиражирования  
медицинских информационных материалов «ЦМП»  
- 2020г.