

## Если Вы бросите курить, то через:

- 20 минут артериальное давление и пульс становятся нормальными.
- 8 часов - уровень никотина и углекислого газа в крови снижается наполовину, уровень кислорода поднимается до нормального.
- 24 часа - углекислый газ выводится из организма полностью. Значительно снижается риск острого инфаркта миокарда.
- 48 часов - в организме не остается никотина.
- 48 часов - улучшается способность ощущать запахи.
- 72 часа - улучшается самочувствие.
- 2-12 недель - улучшается циркуляция крови.
- 3-9 месяцев - функциональные резервы легких увеличиваются на 30%.
- 1 год - риск инфаркта миокарда снижается на 50%.
- 15 лет - риск инфаркта миокарда сравнивается с риском у никогда не курившего.

У лиц, бросивших курить, риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний снижается в 12 раз!



## БРОСЬ КУРИТЬ И ВЫИГРАЙ ЗДОРОВЬЕ!



## Курение или Здоровье? Выбор за Вами

### Курение приводит к инфаркту миокарда!



Здоровое сердце



Инфаркт миокарда

## Действие курения на сердечно-сосудистую систему

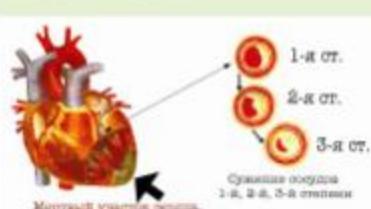
- Никотин вызывает спазм артерий сердца (коронарные артерии);
- Никотин способствует заметному повышению холестерина в крови, что приводит к развитию атеросклероза (жировые отложения на внутренней стенке сосудов). Холестерин бляшками откладывается на поврежденной стенке сосуда, препятствуя кровотоку по нему;
- Никотин, поступающий в кровь при курении, увеличивает способность клеток крови - тромбоцитов к агрегации (слипанию), что может привести к образованию тромбов в сосудах;
- Курение приводит к повышению в крови содержания фибриногена - белка,участвующего в свертывании крови, что способствует образованию тромбов в сосудах;
- Тромбы образуются более легко на атеросклеротических измененных сосудах и становятся опасными при отрыве;
- Никотин резко повышает потребность сердечной мышцы в кислороде, стимулируя выброс адреналина, что опасно при функционально неполнозаданных коронарных артериях;
- Оксид углерода в табачном дыме связывается с гемоглобином крови, образуя карбоксигемоглобин, уменьшающий доставку кислорода к тканям и сердцу.

## Ближайшие последствия курения

### Работа сердца

- Если считать нормальным 60 сокращений сердца в минуту, то у курильщика сердце работает на 3 - 4 ч. больше в течение суток;
- Пульс во время курения учащается на 15-18 ударов в минуту;
- Чем больше сердце работает (например, при физической нагрузке), снабжая ткани организма кровью, тем больше ему самому требуется крови.

Рис.1 Картина просвета нормальной артерии здорового сердца в сравнении с суженным сосудом и смертевшим участком мышцы сердца (Инфаркт миокарда)



### Артериальное давление (АД)

- Курение вызывает повышение артериального давления;
- Одна выкуренная сигарета повышает АД примерно на 10 мм рт. ст.;
- При постоянном курении АД повышается на 20-25% к исходному и формируется стабильная артериальная гипертензия (гипертоническая болезнь).

## Отдаленные последствия курения

Возникают примерно через 20-30 лет после начала курения, когда просвет сосудов сердца сужается до 50-70% (2-я степень сужения). Появляются боли за грудиной и/или в области сердца, как правило, при нагрузке, когда увеличивается работа сердца, значит, увеличивается и потребность мышцы сердца в кислороде, который поступает в органы через кровь, но суженные и измененные сосуды не могут своевременно транспортировать его. В этих случаях возникает ишемия определенного участка мышцы сердца (стенокардия), если кровоснабжение не восстановится - смерть (некроз) определенного участка мышцы сердца (инфаркт миокарда).