

Если Вы бросите курить, то через:

- **20 минут** артериальное давление и пульс становятся нормальными.
- **8 часов** - уровень никотина и угарного газа в крови снижается наполовину, уровень кислорода поднимается до нормального.
- **24 часа** - угарный 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!**

Бюджет изготовлен и одобрен



Общественный фонд
«Фонд Защиты Здоровья»

при финансовой поддержке



Министерство
Здравоохранения
Республики Кыргызстан

при технической поддержке



Отдела по борьбе против табака
Республиканского центра
укрепления здоровья

Телерадио СоОС "Алтын Келиш"
Террак 1000 ж/к,
Кара-Коргон Республика,
г. Бишкек, 2006 г.



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 ним;
- 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, стимулирует выброс адреналина, что опасно при функционально неполноценных коронарных артериях;
- Окись 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 процесса нормальной артерии здорового сердца в сравнении с суженным сосудом и увеличенным участком миокарда сердца (Инфаркт миокарда)



Здоровое сердце



Суженный участок артерии, ее участка участвующий в работе сердца

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).