

# 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!**

[www.help.kg](http://www.help.kg)



**БЕСПЛАТНАЯ** **2103** от "О!",  
**линия помощи:** "МегаКом"

**Бросай курить и сохрани здоровье!**

Буклет изготовлен



Общественным Фондом  
«Фонд Защиты Здоровья»

при финансовой поддержке



Кампании  
«Будущее без табачного дыма»

Переиздано:



Республиканским центром  
укрепления здоровья при  
поддержке SWAPs Национальной  
программы по реформе  
здравоохранения «Ден соолук» на  
2012-2016 годы Министерства  
здравоохранения Кыргызской  
Республики.

Типография ОсОО "Kirland"  
Тираж 32 000 экз.  
Кыргызская Республика,  
г. Бишкек, 2016 г.

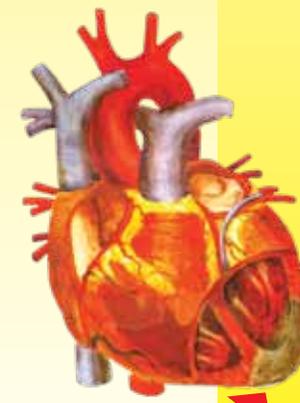


**Курение или Здоровье?  
Выбор за Вами...**

**Курение приводит к  
инфаркту миокарда!**



**Здоровое сердце**



**Инфаркт миокарда**

## Действие никотина на сердечно-сосудистую систему

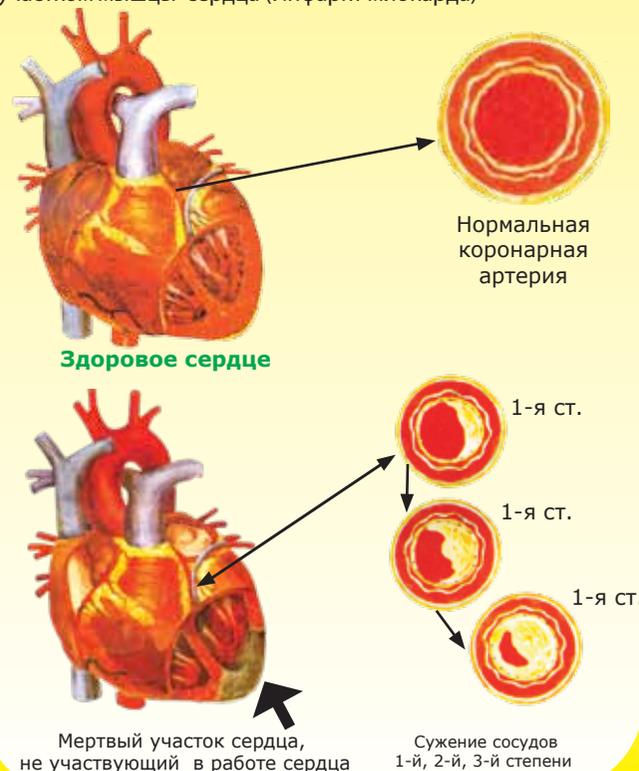
- Никотин вызывает спазм артерий сердца (коронарные артерии);
- Никотин способствует заметному повышению холестерина в крови, что приводит к развитию атеросклероза (жировые отложения на внутренней стенке сосудов). Холестерин бляшками откладывается на поврежденной стенке сосуда, препятствуя кровотоку 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, стимулируя 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 к 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 суженными сосудами и омертвевшим 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 – омертвление (некроз) определенного участка мышцы сердца (инфаркт миокарда).