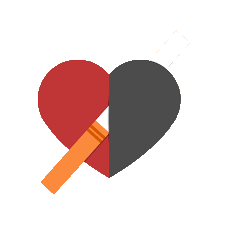
Министерство здравоохранения Забайкальского края

Краевой центр медицинской профилактики



Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 5-10 минут. И все в первую очередь это объясняется влиянием табакокурения на сердце.

У курильщиков одной и той же возрастной группы риск развития ишемической болезни сердца (ИБС) выше в 1,5-2 раза по сравнению с некурящими.

Курение увеличивает вероятность смерти у больных с ИБС до 80 %, особенно в молодом возрасте – 33-44 года.

Риск развития внезапной смерти у курящих повышен в 5 раз, стенокардии – в 2 раза, инфаркта миокарда – в 2,2 раза.

*Выкуривание даже одной сигареты вызывает перегрузку всей сердечно-сосудистой системы*.

«**Безопасный порог» курения отсутствует, поэтому надо стремиться к полному отказу от курения**.

**Табакокурение:**

* способствует повышению частоты сердечных сокращений;
* вызывает спазм питающих сердце сосудов и уменьшает количество кислорода, поступающего к сердцу;
* повышает давление;
* повышает свертываемость крови, что ускоряет образование тромбов;
* резко усиливает накопление в организме лишнего холестерина;
* повреждает сосудистую стенку и способствует формированию атеросклеротических бляшек на стенках сосудов;
* сужает артерии.

Это касается не только активного, но и пассивного курения.

**ПОМНИТЕ!**

**Курение – это болезнь, которую Вы сотворили сами**.

Чем интенсивнее Вы курите, тем активнее развивается и тяжелее протекает у Вас атеросклероз, более выражены необратимые изменения в кровеносных сосудах и структурах сердца, головного мозге, легких, выше риск смерти.

**Вы можете прервать свою рукотворную болезнь, незамедлительно отказавшись от курения**!

Чита, 2019 г.