



НЕ КУРИТЕ! СЕРДЦЕ НЕ ГУБИТЕ!

*"Мне до боли жаль человеческого здоровья, щипливо, бездумно переведенного в дым.
Мне нестерпимо жаль жизней, истлевших на кончике сигареты".*
Ф.Т.Челов

Курение является одним из самых больших позоров человечества. Человек добровольно подвергает себя хроническому отравлению, в результате чего у него постепенно развивается до нескольких десятков заболеваний, из которых не менее 10 являются крайне опасными: инфаркт миокарда, инсульт, гангрена ног, артериальная гипертензия, рак легких и гортани, пневмосклероз и хроническая легочная недостаточность, импотенция и т. д.

КОВАРСТВО ТАБАКА В ТОМ, ЧТО ЕГО РАЗРУШИТЕЛЬНАЯ РАБОТА ДО ПОРЫ ДО ВРЕМЕНИ СКРЫТА ОТ ЧЕЛОВЕКА.

После каждой выкуренной сигареты наблюдается сужение сосудов, длящееся 30 минут. Курение вызывает спазм питающих сердце сосудов (содержащиеся в табаке смолы меняют их структуру), это увеличивает работу сердца по проталкиванию крови и повышает свертываемость крови, что ускоряет образование тромбов. Работая с большим напряжением, сердце быстро изнашивается и стареет. Никотин резко усиливает накопление в организме лишнего холестерина, повышает содержание в крови соединений, вызывающих образование жира. Все это вместе взятое приводит к ишемической болезни сердца, нередко переходящей в инфаркт миокарда.

Людам, страдающим сердечными заболеваниями, курение противопоказано, т. к. окись углерода препятствует полноценному поступлению кислорода в миокард (сердечную мышцу). Постоянное курение вызывает необратимые физиологические изменения в сердечно-сосудистой системе. Чем больше сигарет выкуривает курильщик, тем больше он потребляет никотина и других вредных веществ, которые, в свою очередь, вызывают серьезные проблемы со здоровьем. Избавившись от этой вредной привычки, уже через год курильщик в два раза снижает риск возникновения опасных для жизни болезней системы кровообращения.

Курение оказывает негативное влияние не только на сосуды сердца, но и на все остальные. Окись углерода и никотин препятствуют поступлению необходимого количества кислорода во все органы и ткани курильщика. Никотин становится причиной деструктивных изменений сосудов, что часто приводит к возникновению тромбов. Кроме того, возможна закупорка сосудов, которая вызывает гангрену, требующую ампутиации поврежденных конечностей. Постоянное курение сопровождается поглощением большого количества вредных веществ, которые значительно снижают эластичность сосудов. Это может привести к кислородному голоданию и серьезным нарушениям работы органов и тканей. Нельзя забывать, что инфаркт и курение всегда идут рядом.

Инфаркт миокарда - некроз (отмирание) участка сердечной мышцы, возникающий вследствие закупорки сосудов, питающих сердце, атеросклеротическими бляшками.

Ишемическая болезнь сердца у курильщиков возникает в результате хронического, постоянного повреждающего действия курения на легочные сосуды.

Курение нередко становится причиной внезапной смерти (поражения коронарных сосудов сердца). Чем больше сигарет выкуривает в день человек, тем больше у него шансов попрощаться с жизнью. Более того, никотин, поражая сердечно-сосудистую систему, становится причиной смерти не только пожилых, но и молодых людей.

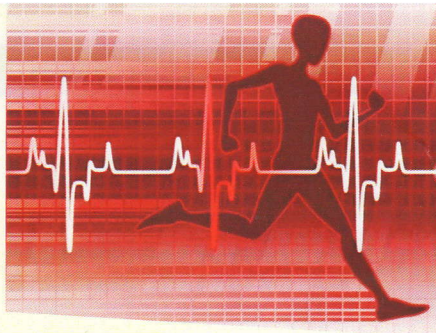


СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ КУРЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА МЕНЬШЕ, ЧЕМ НЕКУРЯЩЕГО, НА 12 ЛЕТ.



Курение негативно влияет на сердце, сколько бы вы не курили. Различие состоит лишь в том, что, если вы курите много, то вам грозит инфаркт, а если мало – ишемическая болезнь сердца.

Отказ от вредной привычки дает мгновенный благоприятный эффект для здоровья. Важно помнить, что здоровое сердце и курение не могут мирно сосуществовать.



АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ ФАКТОРЫ РИСКА

Артериальная гипертензия (АГ, гипертония) – стойкое повышение артериального давления от 140/90 мм ртутного столба и выше.

Артериальная гипертензия - одно из самых распространённых заболеваний сердечно-сосудистой системы. Установлено, что АГ страдают 20–30% взрослого населения. С возрастом распространённость болезни увеличивается и достигает 50–65% у лиц старше 65 лет.

Факторы риска АГ можно разделить на изменяемые или модифицируемые, на которые мы можем повлиять, и неизменяемые или не модифицируемые - на них мы повлиять не можем.

К неизменяемым факторам риска относятся:

♥ **Наследственность:** люди, у которых среди родственников есть больные гипертонией, наиболее предрасположены к развитию у них этой патологии.

♥ **Мужской пол:** установлено, что заболеваемость мужчин АГ достоверно выше, чем заболеваемость женщин.

К изменяемым факторам риска относятся:

Повышенная масса тела: у людей с избыточной массой тела риск развития АГ значительно выше.

Употребление большого количества соли в пищу способствует повышению давления. Допустимое количество употребляемой соли в сутки - не более 4,5 граммов или 1 чайная ложка без верха.

Несбалансированное питание с избытком атерогенных липидов и излишней калорийностью приводит к ожирению и способствует прогрессированию диабета II типа. Атерогенные, т.е., "создающие атеросклероз" липиды содержатся в большом количестве во всех животных жирах, мясе, особенно свинине и баранине.

Малоподвижный образ жизни или гиподинамия: сидячая работа, низкая физическая активность в купе с несбалансированным питанием приводят к ожирению, что в свою очередь способствует развитию гипертонии.



Курение - еще один изменяемый и грозный фактор. Дело в том, что вещества, входящие в состав табака, в том числе и никотин, создают постоянный спазм артерий, который, закрепляясь, приводит к снижению эластичности стенок артерий, что влечет за собой повышение давления в сосудах.

Употребление алкоголя. Чрезмерное употребление алкоголя способствует АГ. Употребление красного вина, по мнению исследователей, действительно благоприятно действует на сердечно-сосудистую систему, но при частом употреблении вина можно легко приобрести другое заболевание - алкоголизм. Избавиться от последнего сложнее, чем от повышенного давления.

Стрессы выбрасывают в кровь прессорные (вызывающие спазм артерий) гормоны. Это, как и при курении, приводит к потере эластичности стенок артерий и развитию АГ.

Грубые нарушения сна по типу синдрома ночного апноэ, или храпа. Храп – это настоящий бич почти всех мужчин и многих женщин. Почему опасен храп? Дело в том, что он вызывает повышение давления в грудной клетке и брюшной полости. Все это отражается на сосудах, приводя к их спазму. Развивается артериальная гипертония.



**ПОСТАРАЙТЕСЬ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ФАКТОРОВ РИСКА,
НА КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ ПОВЛИЯТЬ – ЭТО ПОМОЖЕТ ВАМ,
ЕСЛИ НЕ ИЗБЕЖАТЬ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ,
ТО МАКСИМАЛЬНО УМЕНЬШИТЬ ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЯ (ОСЛОЖНЕНИЯ).**

