

Табак и болезни сердца.

Согласно статистическим данным, 1 выкуренная сигарета укорачивает человеческую жизнь на 10 минут. Причиной повышенной смертности у таких людей является повышенный риск заболевания болезнями сердечно - сосудистой системы, в 3 - 4 раза выше по сравнению с некурящими.

Общие эффекты от табака на сердце и сосуды:

1. Возрастает артериальное давление;
2. Из-за ускорения ритма усиливается нагрузка на сердце;
3. Быстрее прогрессирует атеросклероз, что создаёт основу для возникновения сердечно-сосудистых заболеваний;
4. Наблюдается спазм коронарных сосудов, что приводит к недостаточному кровоснабжению миокарда;
5. Ухудшается сердечная сократимость, появляется предрасположенность к аритмиям;
6. Возникает склонность к повышенной свертываемости крови, тромбообразованию;
7. Все ткани тела, включая миокард, испытывают кислородное голодание из-за действия на организм угарного газа;



КАЖДЫЕ 10 СЕКУНД ОДИН ЧЕЛОВЕК В МИРЕ УМИРАЕТ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА.

Курение и артериальная гипертензия

Уже через 4 минуты после начала курения сердечный ритм возрастает, сосуды сужаются, артериальное давление повышается. Одно из отечественных исследований показало, что после выкуривания сигареты частота пульса увеличивается заметно сильнее, чем после употребления кофе. Спазм артерий со временем становится постоянным.





Курение и ишемическая болезнь сердца

У людей обоих полов риск развития ишемической болезни сердца повышается в 1,2-2 раза, если они курят.

Определённую роль в повышении риска заболевания играет количество сигарет, которые человек выкуривает в день, стаж курения. У людей, которые ежедневно выкуривают пачку сигарет и более, в 5-8 раз больше распространённость

гиперхолестеринемии (повышения холестерина в крови), артериальной гипертензии, сахарного диабета.

Курение и инфаркт миокарда



Пристрастие к сигаретам является одним из главных и самых сильных факторов риска инфаркта миокарда, особенно среди людей младше 50 лет. Известно, что чем выше частота сердечных сокращений у больного ИБС, тем больше у него риск неблагоприятных исходов болезни, в том числе и инфаркта миокарда. В сутки число сокращений сердца у курильщика может быть в 1,2-1,5 раза больше, чем у человека, не отягощённого табачной зависимостью, а ведь частый сердечный ритм

повышает вероятность развития инфаркта!

Как восстановить сердце

Человек бросивший курить уже через несколько часов начинает чувствовать себя лучше. Улучшается общее состояние организма, нормализуется давление, проходимость сосудов и т. д.

Помогаем организму

- Витамиотерапия. Повреждённые ткани восстановятся быстрее, если принимать витамины С и В;
- Физкультура. Для начала будет вполне достаточно простого комплекса упражнений, выполненных на свежем воздухе.
- Ингаляции. Помогут ускорить очистку бронхов от остатков слизи и мокроты.



- Баня. Хороша не только для очистки легких, но и для поднятия тонуса в целом.
- Дыхательные упражнения.
- Правильное питание. Помимо рекомендованных выше продуктов рекомендуется чеснок и сливочное масло.

Утверждение здорового образа жизни - одна из наиболее важных задач. Каждый человек должен прилагать максимум усилий для ее воплощения, что в первую очередь пойдёт на пользу ему. Помните, от Вас зависит многое!

Кабинет профилактики
ГБУЗ «ЛЦРБ»