

# Курение: влияние на сердце и сосуды

**7 000 000**

человек в год умирает во всем мире от употребления табака

минус **10 лет** жизни

у курящего человека в среднем по сравнению с некурящим



**350 000**

человек в год умирает в России от употребления табака, половина из них — от сердечно-сосудистых заболеваний

Курение наносит **Вред**

почти каждому органу в организме человека, включая сердце и кровеносные сосуды

- Курение значительно увеличивает риск инфаркта миокарда, и риск тем выше, чем больше человек курит: при курении **1-5 сигарет в день риск возрастает на 40%**, при курении **1 пачки сигарет риск выше на 400% (в 4 раза)**, а при курении **2 пачек сигарет в день риск инфаркта увеличивается на 900% (в 9 раз)**
- **Периферический атеросклероз** и связанные с ним заболевания периферических артерий почти всегда отмечаются у курящих людей. При этом именно у курильщиков периферический атеросклероз приводит к ампутации конечностей
- Риск развития **мозгового инсульта** у курильщиков выше в 2 раза
- Курение увеличивает риск жизнеугрожающих аритмий — **риск фибрилляции предсердий** у курильщиков выше в 2 раза
- У курильщиков значительно **выше уровень артериального** (особенно диастолического — «нижнего») **давления** по данным суточного мониторинга давления

При курении происходит повреждение внутренней выстилки (эндотелия) сосудов, утолщаются стенки артерий, снижается их эластичность, нарушается жировой обмен, формируются атеросклеротические бляшки, активируются процессы воспаления и образования сгустков крови — тромбов. Описанные эффекты происходят не только при самом процессе курения, но и при вдыхании табачного дыма, то есть при пассивном курении. Именно поэтому курильщик наносит вред не только самому себе, но и окружающим людям — членам семьи, родственникам, коллегам.

**Отказаться от курения — это самое важное, что вы можете сделать для улучшения вашего здоровья и здоровья ваших близких!**

**Существуют краткосрочные и долгосрочные положительные эффекты отказа от курения**

Время с момента отказа от курения	Польза для здоровья от прекращения курения
20 минут	Снижается артериальное давление и частота сердечных сокращений
12 часов	Уровень монооксида углерода в выдыхаемом воздухе возвращается к норме
2-12 недель	Улучшается работа сердечно-сосудистой системы, что позволяет легче ходить и двигаться
1-9 месяцев	Кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются, функция лёгких увеличивается на 10 %
1 год	Риск развития ИБС* уменьшается в 2 раза
5 лет	Риск мозгового инсульта снижается до уровня никогда не курившего человека
10 лет	Риск рака легких снижается на 30-50%
15 лет	Риск ИБС* такой же, как у никогда не курившего человека

\*Ишемическая болезнь сердца

# Отказ от курения может продлить жизнь на 10 лет!

Возраст отказа от курения	Ожидаемая продолжительность жизни по сравнению с курящими
Примерно в 30 лет	Увеличение ожидаемой продолжительности жизни почти на 10 лет
Примерно в 40 лет	Увеличение ожидаемой продолжительности жизни почти на 9 лет
Примерно в 50 лет	Увеличение ожидаемой продолжительности жизни почти на 6 лет
Примерно в 60 лет	Увеличение ожидаемой продолжительности жизни почти на 3 года

## Тест «Бросайте курить и экономьте»

Отказ от курения несет достаточно ощутимые финансовые выгоды для курильщиков. Тест «Бросайте и экономьте» поможет понять, сколько денег вы можете сэкономить, если прекратите курить. Как правило, оказывается, что за несколько месяцев можно сэкономить сумму денег, достаточную для приятного и полезного для здоровья путешествия.

Сколько денег вы сможете сэкономить при отказе от курения?	
Общая сумма денег, потраченных на табачные изделия в день	
Количество денег, потраченных в месяц	
Количество денег, потраченных в год	
Количество денег, потраченных за 10 лет	
Что вы сможете купить на сэкономленные деньги?	

## Что вы сейчас думаете об отказе от курения?

Рассмотрение плюсов и минусов отказа от курения поможет курильщику человеку разобраться в своих мыслях. Напишите свои мысли в каждую из 4-х колонок таблицы, представленной ниже.

Плюсы курения	Минусы курения
Минусы отказа от курения	Плюсы отказа от курения

Проанализируйте полученный результат с вашим доктором. Он поможет развеять ваши беспокойства и сомнения. Используйте современные технологии (например, приложения в смартфоне) для получения поддержки по отказу от курения. Существуют также эффективные лекарства, облегчающие отказ от курения.

**Бросить курить никогда не поздно! Вы сможете это сделать!**