

# НЕ КУРТЕ! СЕРДЦЕ НЕ ГУБИТЕ!

*"Мне до боли жаль человеческого здоровья, цинично, бездумно переведенного в дым.  
Мне нестерпимо жаль жизни, истлевших на кончике сигареты".  
Ф.Т.Углов*

*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, пневмо-склероз 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.

Людям, 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 ампутации 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.**