**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ**

**Краевой центр медицинской профилактики**

**КУРЕНИЕ И СЕРДЦЕ**

|  |
| --- |
| **https://static5.depositphotos.com/1007168/472/i/950/depositphotos_4725976-stock-photo-heart-holding-a-smoking-prohibited.jpg** |

Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь 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.

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 свёртываемость 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 мозга, лёгких, выше риск смерти.

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

**г.Чита, 2018 г.**