

Отказ от курения: преимущества, доказанные научно



Только факты!

- Каждый второй курильщик умирает от заболеваний, связанных с курением.
- Курение сокращает жизнь в среднем на 10 лет (сравните: тяжёлая гипертония – на 3 года, гипертония умеренной тяжести – на 1 год).
- В России от курения ежегодно умирает более 350 тысяч человек, половина из них – в результате сердечно-сосудистых заболеваний.
- Риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний зависит от длительности курения и количества выкуриваемых сигарет:
 - выше у тех, кто курит, по сравнению теми, кто никогда не курил или курил в прошлом
 - выше у тех, кто выкуривает больше сигарет в день
- Пассивное курение повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний у тех, кто вдыхает сигаретный дым другого курильщика. Пассивное курение некурящих супругов и некурящих коллег повышает риск развития у них сердечно-сосудистых заболеваний на 30%.

ВСЕ ВИДЫ ТАБАЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ, ВКЛЮЧАЯ «ЛЕГКИЕ» СИГАРЕТЫ, СИГАРЕТЫ С ФИЛЬТРОМ, СИГАРЫ, ТРУБКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ВОДЯНОЙ ТРУБКИ (КАЛЬЯНА) ОКАЗЫВАЮТ НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Как курение влияет на здоровье?

- ♥ способствует развитию атеросклероза и его осложнений, стимулируя процесс образования тромбов
- ♥ негативно влияет на состояние внутреннего слоя сосудов
- ♥ препятствует процессам растворения образовавшихся тромбов
- ♥ нарушает работу тромбоцитов
- ♥ способствует развитию воспалительных процессов
- ♥ нарушает окисление жиров

Краткосрочные и долгосрочные преимущества отказа от курения

Время с момента отказа от курения	Польза для здоровья от прекращения курения
20 минут	Нормализуется АД и ЧСС*
12 часов	Уровень монооксида углерода возвращается к норме
2–12 недель	Улучшается работа сердечно-сосудистой системы, что позволяет легче ходить и бегать
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 инсульта снижается до уровня никогда не курившего человека
10 лет	Риск рака легких составляет 30-50% риска курильщика
15 лет	Риск ИБС такой же, как у никогда не курившего человека

Примечание: ЧСС – частота сердечных сокращений, АД – артериальное давление, ИБС – ишемическая болезнь сердца

Комитет экспертов по разработке Национальных рекомендаций «Кардиоваскулярная профилактика 2017»

Материал принадлежит ООО «ММА«МедиаМедика», любое копирование и использование в коммерческих целях запрещено.