

ТАБАК И БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

Считается, что главная проблема, которую можно заработать пагубной привычкой курения – это болезни дыхательных путей и рак легких. Но на самом деле распространение вредных веществ табачного дыма захватывает и другие жизненно важные органы и является причиной 20% летальных исходов от сердечных приступов. То есть влияние на сердце и всю сердечно-сосудистую систему достаточно велико и уже давно не вызывает споров. Курение относится к одной из основных причин развития сердечных приступов. Причиной умерших внезапной смертью людей, на фоне общего благополучия, является спазм сосудов в результате курения и как следствие ишемической болезни сердца (ИБС). В нашей стране в цветущем возрасте основной причиной смерти является ИБС. Курящие люди в два раза чаще умирают, чем не курящие.

Соответственно, риск развития заболеваний сердца и приступов в том числе прямо пропорционально зависит от количества выкуриваемых сигарет и, конечно, от продолжительности влияния табачного дыма на организм. Так, люди, выкуривающие от 20 сигарет в день, предрасположены к сердечному приступу в два раза больше, чем совершенно некурящие.

Страшно и то, что в семьях, где курят, присутствуют пассивные курильщики, в том числе и дети. А ведь они тоже получают долю никотинового яда, который способствует развитию всевозможных болезней и сердечных тоже.

КАК ПОМОЧЬ СЕРДЦУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕПОСИЛЬНЫХ НАГРУЗОК?

Естественный ответ на данный вопрос – это бросить курить.

И таким образом продлить свою жизнь, снизить риски возникновения всевозможных заболеваний, связанных с сердцем и сердечно-сосудистой системой в том числе. То есть избавиться от вероятности сердечных приступов, повышенного артериального давления, предотвратить злокачественные опухоли легких, гортани, эмфизему, язвы,

заболевания десен и других органов и систем, улучшить общий тонус организма, не чувствовать отдышки, кашля и першения в горле, связанного с курением, улучшить свои внешние данные – кожа перестанет быть сероватого оттенка, исчезнут круги под глазами, появится румянец на щеках, отбелить зубы, восстановить вкусовые и обонятельные рецепторы, и что немаловажно – сэкономить немалое количество денежных средств.

Следует помнить, что коварство курения заключается в том, что до определенного момента человек совершенно не замечает пагубного влияния на свой организм и даже на сердце. В итоге заметить угрожающие симптомы можно буквально за 3-4 недели до неизбежного конца. Курильщик почувствует давление в области сердца, тяжесть в руках, в особенности в левой, слабость, удушье и повышенную утомляемость.

Бросайте курить, берегите свое сердце и здоровье!