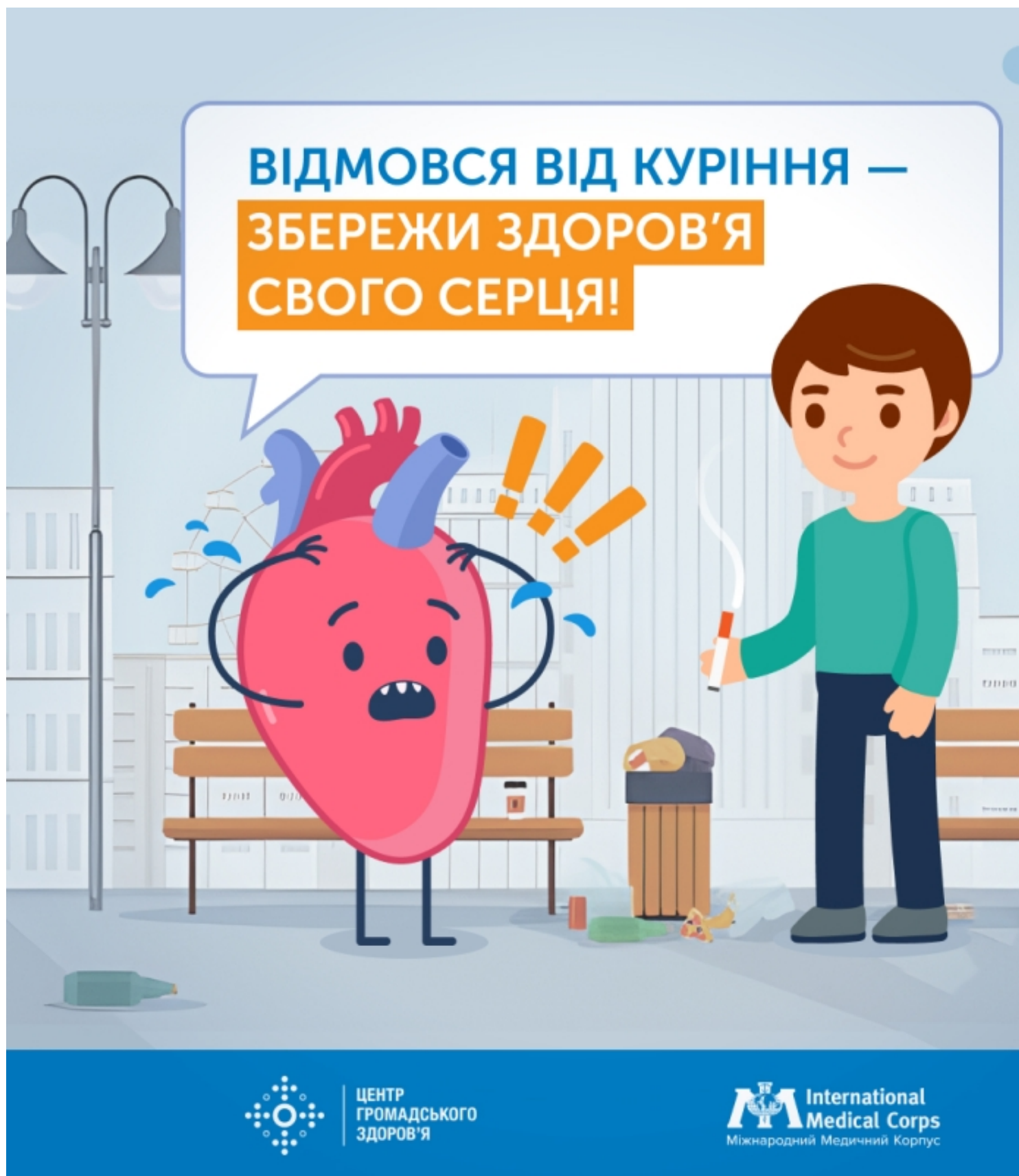




Тютюнокуріння – вагомий фактор ризику серйозних серцево-судинних захворювань. Найбільш небезпечні серед них – це інфаркт міокарда та інсульт. Пам'ятайте, що навіть у малих дозах, тютюн негативно впливає на ваше здоров'я!

На сьогодні не існує поняття безпечної сигарети чи безпечного рівня куріння. Доведений несприятливий вплив не тільки активного, а й пасивного куріння на весь організм і серцево-судинну систему зокрема. Під впливом компонентів тютюнового диму відбувається пошкодження стінок судин, утворення тромбів, а згодом інфаркт або інсульт.

Куріння сприяє підвищенню артеріального тиску та збільшенню частоти серцевих скорочень. Доведено, що куріння підвищує смертність серед людей з артеріальною гіпертензією у декілька разів, і значно погіршує ефективність препаратів, що знижують артеріальний тиск.

Не виходить кинути курити самостійно? Обов'язково звертайтеся до свого сімейного лікаря! Саме лікар може надати вам допомогу у відмові від куріння – провести мотиваційне консультування, спрямувати вас до бажання змінити поведінку, при необхідності направити до відповідних спеціалістів тощо.

Відмова від куріння є ключовим елементом у корекції способу життя! Будьте свідомими та уважними до свого здоров'я, дотримуйтесь принципів здорового способу життя та кидайте курити. Час обирати здоров'я!

За інформацією ЦГЗ.