

У курильщика риск возникновения инфаркта миокарда возрастает прямо пропорционально количеству выкуренных сигарет. Негативное влияние наблюдается не только при активном курении, но и при пассивном.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ!



После отказа от сигарет легкие и кровеносная система бывшего курильщика насыщаются кислородом в достаточной мере, артериальное давление понижается, в крови повышается содержание кислорода, уменьшаются риски опасных заболеваний сердца и их осложнений, включая инфаркт и смерть.

Решительно стоит бросить, пока не стало слишком поздно.

Существует ряд мероприятий, способных помочь восстановлению сердца и всего организма после длительного отравления никотином :

- витаминотерапия;
- физкультура, упражнения, выполненные на свежем воздухе, подвижные игры, массаж;
- дыхательные упражнения;
- ингаляции помогут ускорить очистку бронхов от остатков слизи и мокроты (для них

применяются сборы из хвои сосны, пихты, листьев дуба, цветы ромашки, мяты, шалфея);

- баня благоприятна для очистки легких, но и для поднятия тонуса в целом;
- правильное питание.



Каждый курильщик должен осознавать, что здоровое сердце и страсть к употреблению табачной продукции – несовместимые понятия. Людям, которые мечтают о светлом будущем, желают долгие годы сохранять бодрость тела и сознания, не стоит брать сигареты в руки.

Здоровый образ жизни – лучшая профилактика заболеваний сердца.

Соблюдайте здоровый образ жизни и это пойдет на пользу !

**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Курской области»**

КУРЕНИЕ И БОЛЕЗНИ СЕРДЦА



Курск - 2018

