



Российское общество  
кардиосоматической реабилитации  
и вторичной профилактики

## Курение: от привычки к артериальной гипертонии и атеросклерозу

Уважаемый пациент!

К Вам обращается «Российское общество кардиосоматической реабилитации и вторичной профилактики» (РосОКР).

Проблема сердечно-сосудистых заболеваний (артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца, атеросклероза) – одна из самых острых проблем современного общества.

Улучшить качество Вашей жизни и продлить ее – наша общая и важнейшая задача.

Ваше здоровье, в первую очередь, зависит от Вас. Уже сегодня в силах каждого из Вас изменить свою жизнь в лучшую сторону.

Мы очень надеемся, что эта памятка не только пополнит Вашу библиотеку, но в ней Вы найдете ответы на вопросы, которые часто возникают у Вас.

С Вашей стороны очень важно как можно больше знать о своей болезни и о мерах, позволяющих приостановить ее прогрессирование. Вы сами должны делать все возможное для предупреждения развития как самого заболевания, так и его осложнений. Вам следует стараться выполнять рекомендации врача, а в неотложных ситуациях уметь оказать себе помощь.

Перечитывая наши советы, Вы получите необходимые знания для долгой и полноценной жизни. Вам надо только захотеть и знать, как это сделать!

РосОКР призывает Всех и лично Вас прислушаться к своему сердцу и сделать первый шаг на пути к здоровью, а значит к жизни.

Сделаем этот шаг вместе!

С уважением,

Вице-президент РосОКР,  
профессор М. И. Буднова



КУРЕНИЕ КУРЕНИЕ

В настоящее время в составе табака и табачного дыма выявлено до 300 различных веществ (например, никотин, сероводород, уксусная, муравьиная, синильная и масляная кислоты, этилен, изопрен, бензапирен, угарный газ, различные смолы, радиоактивный полоний и т.д), большая часть из которых вредоносна.

**Вы курите**, хотя прекрасно знаете о повышенном риске развития у Вас заболеваний легких, прежде всего рака, эмфиземы, обструктивного бронхита, дыхательной недостаточности.

**Но знаете ли Вы, что курящие чаще умирают от сердечно-сосудистой патологии, чем от рака.**

У курящих в два раза выше опасность заболеть атеросклерозом, ишемической болезнью сердца (ИБС), артериальной гипертонией (АГ), хронической сердечной недостаточностью, получить на 10 лет раньше инфаркт миокарда и мозговой инсульт; в четыре раза увеличен риск внезапной смерти.

**Помните, что у курящих людей, в том числе у молодых (до 45 лет), ИБС – основная причина смерти.**

**Курение** – самая распространенная вредная привычка в России у мужчин, среди которых курит 63%. В последние годы отмечается распространенность курения и среди женщин молодого возраста - до 25%.

**Безвредных для здоровья сигарет НЕТ!**

Опасны сигареты со сниженным содержанием никотина, так называемые «легкие» сигареты, сигары и трубки.

Большинство курильщиков имеет АГ, гиперхолестеринемию - повышенный уровень холестерина (ХС) и его атерогенной (плохой) фракции ХС - липопротеидов низкой плотности (ЛНП), а также низкий уровень антиатерогенного (хорошего) ХС - липопротеидов высокой плотности (ЛВП).

Выкуrivаемая сигарета повышает артериальное давление (АД), иногда до 30 мм рт. ст., пульс и частоту сердечных сокращений, ускоряет отложение ХС в стенке артерий, на 15% уменьшается содержание кислорода в крови и увеличивается потребность миокарда сердца в кислороде, т.е. усиливается нагрузка на сердечную мышцу.

При поражении сосудов сердца атеросклерозом в ответ на курение через 1-2 минуты кровоток в них снижается на 20%, просвет сосуда сужается, развивается ишемия миокарда и приступ стенокардии.

Курение ускоряет свертывание крови (до 26%), повышает уровень фибриногена, усиливает агрегацию тромбоцитов, что способствует развитию атеросклероза и нестабильности уже имеющихся атеросклеротических бляшек.

**Выкушивание даже одной сигареты создает перегрузку всей сердечно-сосудистой системы.**

Уже через 2 года после отказа от курения снижается вероятность коронарной смерти на 36% и развития инфаркта миокарда на 32%.

Если Вы молоды, у Вас нормальные уровни АД и ХС в крови, Вы много двигаетесь, **но курите**, то у Вас АГ, атеросклеротические бляшки в аорте, сосудах сердца, головного мозга, артерий ног обязательно появятся еще в молодом возрасте. До определенного момента Вы будете чувствовать себя относительно неплохо, поскольку на начальных этапах развития атеросклероз протекает в скрытой форме. Но однажды Вы почувствуете боль в сердце, или голове, или при ходьбе в ногах.

**Знайте, что стенокардия, инфаркт миокарда, мозговой инсульт, аневризма аорты, перемежающая хромота – это уже серьезные клинические осложнения атеросклероза.**

Вы можете перейти на более «легкие» сигареты со сниженным содержанием никотина и смол, сигары или трубку, регулировать количество выкуриваемых сигарет, менять характер вдыхания дыма, курить «не затягиваясь», но это не затормозит развитие у Вас атеросклероза и не предотвратит его серьезные осложнения.



# КУРЕНИЕ

# КУРЕНИЕ

## **ЗНАЙТЕ!**

**«Безопасный порог» курения отсутствует, поэтому надо стремиться к полному отказу от курения.**

**Выкуриивание даже одной сигареты вызывает перегрузку всей сердечно-сосудистой системы.**

Никотин,monoоксид углерода и другие токсичные вещества табачного дыма, в первую очередь, воздействуют на эндотелий (внутреннюю выстилку) кровеносных сосудов, вызывая его сильное структурное повреждение – отек, утолщение и даже полное разрушение.

Отсюда - спазм и сужение сосудов. Это запускает процесс хронического асептического воспаления в сосудистой стенке и ускоряет появление системного атеросклероза. Такое повреждение эндотелия при курении способствует раннему и активному отложению в стенке сосуда ХС в виде бляшек.

**Атеросклеротическая бляшка**, суживая просвет артерии, затрудняет в ней кровоток. В результате уменьшается или даже прекращается доставка кислорода и питательных веществ к жизненно важным органам (сердцу, головному мозгу, органам зрения, почкам), усиливаются процессы образования кровяных сгустков (тромбов).

При хроническом курении возникает опасность разрыва атеросклеротической бляшки, утяжеляется течение гипертонии, провоцируется развитие мозгового инсульта, инфаркта миокарда, обостряется стенокардия, повышается риск внезапной смерти.

### **Известно, что:**

- у курящих повышена вероятность возникновения заболеваний мочевого пузыря, желудка (язвенной болезни), кишечника;
- у курящих беременных женщин повышен риск рождения недоношенного ребенка с врожденными аномалиями;
- у курящих молодых мужчин может развиваться импотенция.

## **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, головном мозге, легких, выше риск смерти.

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

## **МОЖНО ЛИ ПОПРАВИТЬ УЩЕРБ, НАНЕСЕННЫЙ СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ КУРЕНИЕМ?**

**ДА!**

**Доказан положительный эффект прекращения курения.**

**Бросьте курить**, и Вы сразу почувствуете себя лучше. Ваше АД и пульс придут в норму, уровень антиатерогенного (хорошего) ХС ЛВП в крови увеличится, а содержание плохого ХС ЛНП снизиться, циркуляция крови в руках и ногах улучшиться, они станут теплее. Постепенно начнут восстанавливаться защитные силы организма, помогая Вам бороться с кашлем, простудой и вирусами.

**Бросьте курить**, и у Вас заметно снизиться риск различных заболеваний.

**Бросьте курить**, и у Вас сразу (с первого дня) начнет уменьшаться риск развития инфаркта миокарда или инсульта. Через год после отказа от курения риск сердечно-сосудистых заболеваний уменьшится почти вдвое, а через несколько лет риск их появления у Вас будет не больше, чем у тех, кто никогда не курил.

**Бросьте курить**, и Вы почувствуете себя лучше. Вы не только станете более здоровым, восстановится Ваше обоняние и вкус, исчезнет запах сигарет, которым пропитались ваша одежда и мебель.

**Бросьте курить**, и Вы избавите от сердечно-сосудистых и легочных заболеваний Ваших близких, которые невольно превратились в «пассивных» курильщиков.



# **КУРЕНИЕ**

# **КУРЕНИЕ**

## МОЖНО ЛИ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ?

Вы осознали вред курения, но продолжаете курить.

Многие курят по привычке. Сигарета зажигается в определенных ситуациях – при ответе на телефонный звонок, во время употребления спиртного и т.п.

Вы хотите бросить курить, но не можете, потому что это кажется слишком сложным. Но каждый год тысячи людей успешно бросают курить.

Большинство людей бросает курить самостоятельно, без посторонней помощи. Многим приходится бросать не раз, но все-таки удается. Нет никаких волшебных секретов, которые помогли бы бросить курить любому, но вот три принципа, которые помогают всем.

- Нужно решиться бросить курить.** Не пытайтесь бросить курить, если Вы к этому не готовы. Нерешительные попытки, скорее всего, будут обречены на провал.
- Выработайте план действий.** Если Вы пришли к твердому решению бросить курить, может быть, стоит присоединиться к какой-нибудь организованной группе. А можете бросить курить и самостоятельно, пользуясь способом, о котором будет сказано ниже.
- Создайте себе психологическую поддержку** – укрепите свою решимость, и постепенно откажитесь от привычек, связанных с курением.

**Планируйте отказ от курения – и Вы добьетесь успеха!**

## КАК САМОСТОЯТЕЛЬНО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ?

Вам не придется бросать курить сегодня. Когда Вы почувствуете, что почти готовы бросить курить, выберите дату, чтобы до нее оставалось не меньше двух недель. Легче бросить курить в субботу, воскресенье или в один из отпускных дней, когда нет никаких важных дел.

**Помните, у Вас имеется две недели на подготовку.**

## ШАГ 1: ПРИГОТОВЬТЕСЬ!

**Проанализируйте, когда и почему Вы курите и так ли это Вам необходимо?**

Напишите, почему Вы хотите бросить курить:

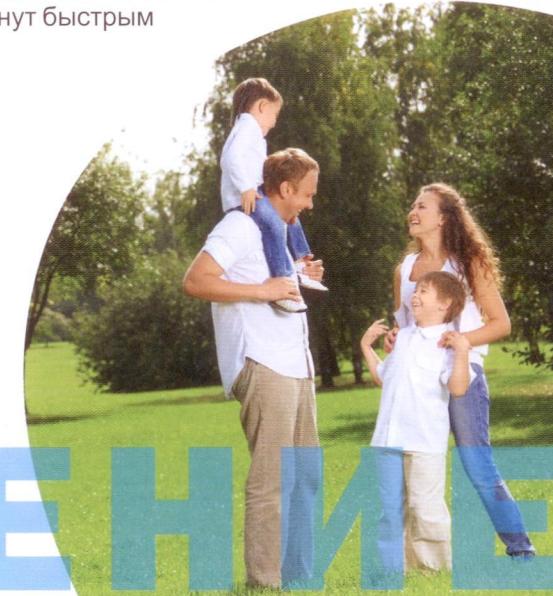
Дата, когда Вы бросите курить: \_\_\_\_\_

Заведите дневник курения и, начиная с сегодняшнего дня и до «Дня отказа от курения», регистрируйте каждую выкуренную сигарету. Каждый раз, закуривая, записывайте время и обстоятельства (например, «разговор по телефону» или «после обеда»).

Польза от этого есть. Вы перестанете курить автоматически и выясните, в каких ситуациях у Вас возникает желание курить. Зная это, Вам легче будет преодолеть те трудности, с которыми сталкивается бросающий курить. Храните листки с записями, а перед тем, как прекратить курить, внимательно их все просмотрите.

Начиная с сегодняшнего дня до «Дня отказа от курения», пачку сигарет оберните листком бумаги и перетяните резинкой, чтобы бумага не терялась. Это поможет Вам курить меньше. Вы уже не будете механически доставать сигарету из пачки, не отдавая себе в этом отчета.

Старайтесь приучить себя не закуривать сразу же после возникновения желания, а выждать 15 минут (помогает полоскание рта эликсиром). Когда Вы жаждете закурить, например, займите чем-нибудь руки, или два три раза в день вместо сигарет выпейте стакан воды, или съешьте морковку, или пройдитесь несколько минут быстрым шагом, и лучше по свежему воздуху.



# КУРЕНИЕ КУРЕНИЕ

Измените свойственную Вам манеру курения. Например, вместо курения сидя, курите стоя; держите сигарету в неудобном положении. Избегайте ситуаций, которые обычно вынуждают Вас закурить. В ставших привычными для курения местах (например, рабочее место, автомобиль), старайтесь не курить.

Сделайте курение затруднительным, убрав из дома все сигареты и пепельницы. Покупайте только одну пачку сигарет. Меняйте место для зажигалки, а также дважды в неделю сорт сигарет, переходя на менее крепкие.

Если Вы выкуриваете более 12 сигарет в день и не можете бросить сразу, в течение 2-3 недель постепенно сокращайте количество сигарет, а затем полностью прекратите курить. Возможно, так будет легче уменьшить никотиновую зависимость.

Научитесь расслабляться – это Вам пригодится, когда Вы бросите курить. Сядьте, расслабьте мышцы и мысленно сосредоточьтесь на чем-то успокаивающем: представьте, например, как легкий ветерок лениво шевелит листву или как зыбь пробегает по озерной глади.

## ШАГ 2: ЗАВТРА!

**Сделайте день «Завтра» - Днем отказа от курения.**

**Вы почти у цели. Давайте верить в успех.**

**За день до отказа от курения:**

- Сообщите родным и друзьям о решении бросить курить, чтобы они могли поддержать Вас. Хорошо, если вместе с Вами бросит курить кто-то из них – легче будет преодолеть трудные моменты.
- Попросите кого-нибудь быть завтра вашим помощником – тому с кем можно поговорить, когда будет трудно. Попросите не предлагать Вам закурить.
- Сделайте кое-какие покупки. Завтра у Вас должно быть больше того, что может служить заменой сигаретам. Например, купите больше фруктов, несладкой жевательной резинки, фруктовых соков, овощей (морковь, стебли сельдерея).
- Перед сном уберите все пепельницы, спички и зажигалки. Выбросите все оставшиеся сигареты.
- Проведите завтрашний день в окружении некурящих. Пусть завтра будет исключением из вашего привычного распорядка.

**Помните, Вы делаете большое дело. С того самого момента, как Вы погасите последнюю сигарету, Вы начнете выздоравливать, можете рассчитывать на большую продолжительность жизни.**

## ШАГ 3: ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ!

Сегодня начинается одна из самых важных недель в Вашей жизни.  
**Вы больше не курите.**

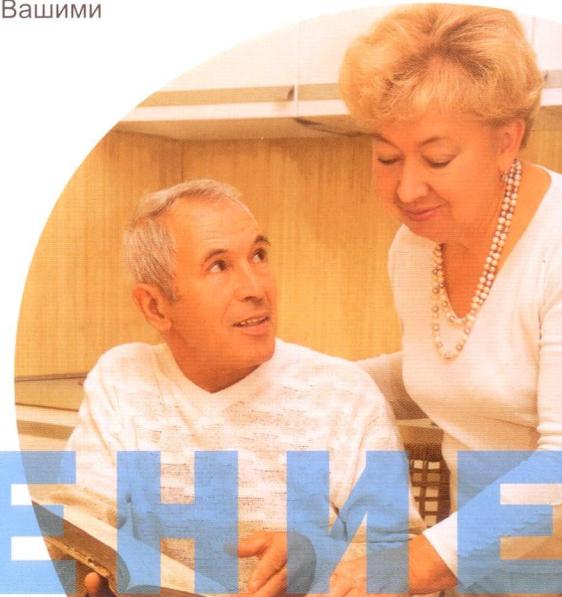
Постарайтесь не думать о сигаретах. Как будет реагировать Ваш организм на отказ от курения – неизвестно. Не исключено, что Вы относитесь к числу тех счастливцев, которые, бросив курить, не испытывают никаких ощущений. Возможно, Вы почувствуете какой-то дискомфорт, например, у Вас может появиться кашель, или Вы почувствуете беспокойство, раздражение (тогда погуляйте), или сонливость (тогда поспите), или голод (тогда поешьте – особенно фрукты и овощи). Не беспокойтесь, это продлится всего несколько дней. По мере того, как организм будет привыкать обходиться без никотина, этот дискомфорт пройдет, а желание закурить через неделю ослабеет и будет возникать все реже.

В предстоящую неделю без курения временами Вам будет нелегко, но Вы должны постараться так организовать свою жизнь, чтобы отказ от курения прошел как можно легче.

- Постарайтесь больше двигаться.
- Питайтесь регулярно, чтобы не испытывать чувство голода, которое легко принять за желание курить.
- Держитесь подальше от курящих.
- Страйтесь не попадать в напряженные ситуации. Занимайтесь себя делами, которые Вам по душе.
- В конце недели порадуйте себя: купите подарок на сэкономленные от покупки сигарет деньги - Вы его заработали!

**Когда Вас потянет курить:**

- Пожуйте что-нибудь низкокалорийное: морковь, стебли сельдерея, несладкую жевательную резинку.
- Поделитесь своим самочувствием с Вашими родными и друзьями.
- Сядьте, расслабьте все мышцы, пусть тело станет вялым. Мысленно сосредоточьтесь на чем-то, что вселяет покой.
- Глубоко подышите в течение нескольких минут, или пойте, или выпейте стакан воды или сока.
- Прополосщите рот эликсиром, почистите зубы, примите душ.
- Походите быстрым шагом, или потанцуйте
- Вздремните.
- Займитесь чем-нибудь, например, составьте план, что вы будете делать после обеда, чтобы сразу встать из-за стола и отвлечь себя.



**КУРЕНИЕ**

**КУРЕНИЕ**

Постарайтесь сделать «День отказа от курения» приятным (например, устройте пикник у воды или в лесу). Проведите больше времени там, где курить нельзя. Заранее подумайте, что нужно сделать, чтобы не попасть в стрессовую ситуацию.

Когда очень захочется закурить, напомните своему организму, что теперь им командуете Вы, а не сигареты.

## ШАГ 4: ЧТОБЫ СНОВА НЕ ОКАЗАТЬСЯ В ПЛЕНУ У СИГАРЕТ

Прошедшая неделя была для Вас не самой легкой в жизни, но теперь она позади, и Вам никогда уже не придется проделывать мучительную процедуру отказа от курения заново.

### Вы чувствуете себя хорошо!

С каждым днем обходиться без курения будет легче, но нужно все время быть начеку. Вероятно, время от времени желание курить будет давать о себе знать. Держитесь. Пройдет еще немного времени, и Вы заметите, что мысли о курении посещают Вас все реже и быстро исчезают. И тогда у Вас возникнет ощущение, что привычка полностью побеждена. Вы можете почувствовать такую уверенность в себе, что скажете: «А выкурию-ка я одну сигарету!»

**Остановитесь!** Еще не один месяц Вам нужно будет остерегаться таких мыслей. Вы не должны снова попасть в плен сигарет.

#### Поэтому:

- Остерегайтесь курящих знакомых. Лишний раз напомните своим знакомым, что Вы бросили курить.
- Избегайте компаний, где курят, особенно застолий с алкоголем.
- Будьте особенно осторожны в минуты нервного напряжения. Если таких ситуаций не удается избегать, то приготовьтесь к ним. Скажите себе: «Вероятно, я буду нервничать, но курить я не стану».
- Если у Вас все-таки появляется желание закурить, засеките время. Вероятно, оно долго не продлиться. С течением времени желание курить будет возникать все реже и проходить быстрее.
- Если Вы боитесь прибавить в весе, начните снижать калорийность своего рациона и больше двигайтесь. Самое трудное теперь позади, поэтому Вам не надо весь день есть.
- Если Вы все же выкурили сигарету, постарайтесь забыть об этом. Не паникуйте. Начните следующий день с осознанием того, что Вы уже давно бросили курить. Не думайте, что однажды допущенный промах заставит Вас вернуться к прежней привычке.
- Если Вы чувствуете, что не можете бросить курить самостоятельно, обратитесь к врачу, что бы выбрать подходящий Вам способ отказа от курения.

## ШАГ 5: ИЗМЕНІТЕ СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**Вам необходимо** быть физически активными.

Приступайте к регулярным физическим упражнениям, если Вы еще не начали заниматься. Регулярные физические тренировки помогут Вам на пути к избавлению от курения.

**Вам необходимо** следить за своим весом.

Не обязательно, что, бросив курить, Вы начнете полнеть. Из трех бросивших курить один – худеет, один – сохраняет прежний вес и только один из трех – полнеет. Чтобы этого не произошло, следите за своим весом: ешьте в меру, питайтесь правильно и рационально, для перекусов выбирайте низкокалорийные продукты, фрукты, овощи и больше двигайтесь.

**Помните,** польза здоровью при отказе от курения перевешивает любые возможные проблемы со здоровьем из-за набора небольшого лишнего веса.

Тем более, после того, как с привычкой «курить» будет покончено, Вы всегда сможете сбросить лишние килограммы.

Если Вы обнаружили, что Ваше АД повышенено (например, при случайных измерениях дома или на работе), обязательно обратитесь к врачу. Только лечащий врач может выбрать для Вас лечение.

**Знайте,** для лечения АГ Вам необходимо своевременно, регулярно (ежедневно) и длительно принимать препараты, которые назначил Вам врач.



# КУРЕНІЕ КУРЕНІІ

## ШАГ 6: ПРИЕМ НАЗНАЧАЕМЫХ ВРАЧОМ ПРЕПАРАТОВ

Курение может снижать эффективность препаратов, которые Вы принимаете.

К сожалению, не все кардиологические препараты могут устранять повреждающий сосуды эффект курения. Поэтому важно принимать «сосудозащитные» препараты.

Даже если Вы бросили курить, негативные структурные и функциональные изменения в стенке сосуда и других жизненно важных органах можно устраниć только спустя определенное время. Восстановление эндотелия сосуда после отказа от курения можно ускорить, принимая препарат.

Сегодня в распоряжении врачей имеются высокоэффективные и безопасные препараты, восстанавливающие функцию эндотелия сосуда у курильщиков, снижающие повышенное АД и уровень плохого ХС ЛНП в крови, предупреждающие развитие атеросклероза, стенокардии, инфаркта миокарда.

### ВРАЧ МОЖЕТ НАЗНАЧИТЬ ВАМ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ПРЕПАРАТ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ГИПЕРТОНИИ И УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА

Препарат и его доза подбираются врачом индивидуально. Для того, чтобы лечение было максимально полезным, важно соблюдать правила:

- Измерять регулярно АД и уровень ХС в крови.
- Не прерывать лечение АГ и повышенного уровня ХС ни на день, ни на неделю.
- Принимать лекарство строго в соответствии с рекомендацией врача.
- Не принимать двойную дозу препарата, если пропущен очередной прием.
- Не прекращать прием лекарства, не посоветовавшись с врачом.
- Не изменять дозу лекарства самостоятельно (без рекомендации врача).
- Не принимать самостоятельно (без рекомендации врача) другие лекарственные средства.
- Немедленно проконсультироваться с врачом при появлении побочных эффектов от приема препаратов.
- Стого выполнять предписанный врачом режим лечения.
- Рассказать врачу насколько выписанное лекарство помогает.

### ПОМНИТЕ!

Только если Вы пойдете по пути активного отказа от курения и коррекции артериального давления, уровня холестерина, веса тела и т.д., Вы сможете отсрочить развитие сердечно-сосудистых заболеваний. И тогда у Вас не будет оснований для отказа от нормальной и активной жизни.

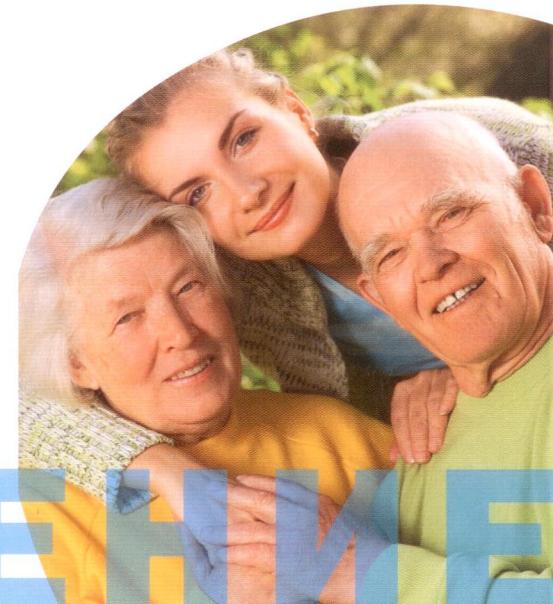
Вы разумны и дальновидны, поэтому Вы, несомненно, последуете данным советам.

Не думайте, что от приобретенных на протяжении жизни привычек Вам удастся избавиться за один день – или даже за неделю.

Выберите первые шаги, которые на данный момент Вам по силам, потом Вы сможете сделать и другие.

**Помните**, что любой путь к изменению начинается с первого шага.

**ПОЗДРАВЬТЕ СЕБЯ С НАЧАЛОМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ  
ПРОГРАММЫ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ  
КУРЕНИЯ!**



# КУРЕНИЕ КУРЕНИЕ

В рамках Образовательного проекта «Будь здоров!»  
для дополнительной информации прочтите другие брошюры:

- ✓ «Артериальная гипертония и правила контроля»
  - ✓ «Артериальная гипертония и правила питания»
  - ✓ «Мозговой инсульт: как его избежать?»
  - ✓ «Осторожно: холестерин!»
  - ✓ «Ишемическая болезнь сердца, стенокардия и правила жизни».
  - ✓ «Артериальная гипертония, метаболический синдром, сахарный диабет»
  - ✓ «Атеросклероз: от недуга сосудов к возможностям профилактики »
  - ✓ «Артериальная гипертония, физическая активность, стресс»

Российское общество кардиосоматической реабилитации и вторичной профилактики (РосОКР), [www.rosokr.ru](http://www.rosokr.ru).

## Литература:

1. Chobanian A, Bakris G, Black H, et al. and the National High Blood Pressure Education Program Coordinating Committee. The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure. The OHK 7 Report. JAMA, 2003; 289: 2560-2572.
  2. Guidelines Committee. 2003 European Society of Hypertension - European Society of Cardiology guidelines for the management of arterial hypertension. J Hypertens, 2003; 21: 1011-1053.
  3. European Guidelines on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice. Eur. J. Cardiovasc Prevention and Rehabilitation 2007; 4 (Suppl.2).

**Занесите в эту табличку важнейшие показатели вашего здоровья.  
Для этого Вам нужно посетить доктора и сдать кровь на холестерин.**

# КУРЕНЬЕ