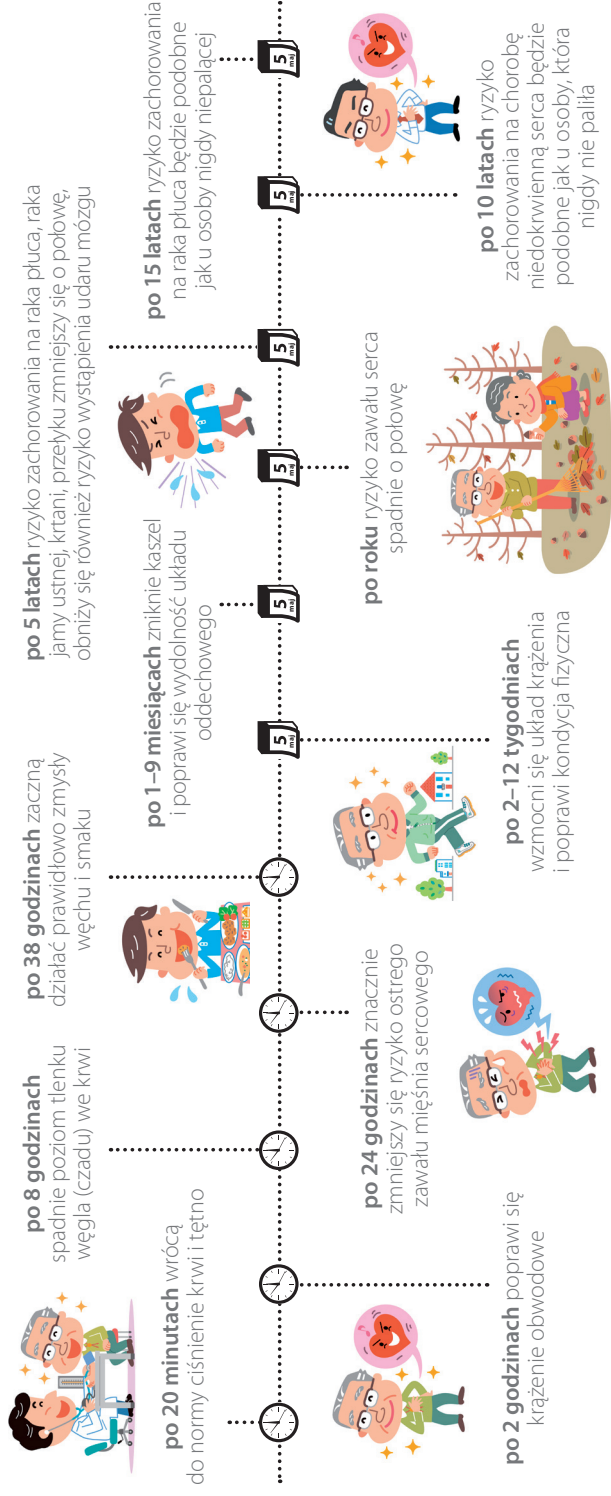


Korzyści zdrowotne odczujesz już po zgazieniu ostatniego papierosa:



Opracowanie:
mgr Irena Przepiórka, Zakład Epidemiologii, Centrum Onkologii
– Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie
mgr inż. Kinga Janik-Koncewicz, Fundacja „Promocja Zdrowia”
mgr Aleksandra Herbec, Wydział Epidemiologii i Zdrowia Publicznego,
University College London, Fundacja „Promocja Zdrowia”

ACRD/738/06-2020

Wpływ palenia tytoniu na układ sercowo-naczyniowy



Czy warto rzucić palenie?

Wpływ palenia tytoniu na układ sercowo-naczyniowy

Związki chemiczne zawarte w dymie tytoniowym **wpływają toksycznie na układ sercowo-naczyniowy.**

Ponadto nikotyna działa pobudzająco na układ krążenia: wywołuje skurcz naczyń wieńcowych, co **zwiększa częstość akcji serca i podwyższa ciśnienie tętnicze krwi.**

Wpływ palenia na układ krążenia może być:

- ▲ **natychmiastowy** (np. skurcz naczyń wieńcowych może prowadzić do niedotlenienia mięśnia sercowego, dolegliwości bólowych w klatce piersiowej, a nawet do **zawału serca**);
- ▲ **długofalowy** (np. może skutkować **zmianami miażdżycowymi** naczyń krwionośnych).



Palenie tytoniu znacznie zwiększa częstość występowania:

- ▲ **chorób naczyń wieńcowych** (m.in. dusznicy, **zawału serca**, nagłej śmierci sercowej);
- ▲ **chorób naczyń obwodowych** (m.in. **miażdżycy**, chromania przestankowego, ostrego i przewlekłego niedokrwienia kończyn, zapalenia tętnic);
- ▲ **tętniaka aorty brzusznej** (m.in. powstawania i przyspieszonej progresji zmian);
- ▲ **udarów mózgu** (m.in. **udarów** niedokrwiennego i krwotocznego, krwawienia śródczaszkowego i podpajęczynówkowego).

WARTO PAMIĘTAĆ

- ▲ 20% zgonów z powodu chorób układu krążenia spowodowanych jest paleniem.
- ▲ Palenie tytoniu **zwiększa o 25–40% ryzyko śmierci** z powodu chorób układu krążenia.
- ▲ Palenie przyczynia się do **12–14% zgonów z powodu udarów.**
- ▲ Palenie jest związane z 3-krotnym wzrostem ryzyka wystąpienia ostrego zawału mięśnia sercowego.
- ▲ Osoby czynnie palące z chorobą naczyń obwodowych mają silniejsze objawy, obserwuje się u nich szybszą progresję choroby i przechodzą **amputację kończyn dwa razy częściej** niż osoby niepalące.

- ▲ Palenie **zwiększa śmiertelność** po zabiegach operacyjnych.
- ▲ Palenie przyczynia się do **obniżenia** stężenia tzw. **dobrego cholesterolu (HDL)** i **wzrostu** stężenia tzw. **złego cholesterolu (LDL).**



PAMIĘTAJ!

Zaprzestanie palenia jest najskuteczniejszym sposobem zmniejszenia ryzyka zachorowania na choroby serca i układu krążenia!

Na rzucenie palenia nigdy nie jest za późno! Rzucenie palenia zawsze przynosi korzyści zdrowotne, które są odczuwane zarówno natychmiast, jak i w dłuższej perspektywie czasowej!