

Fumatul este o cauză majoră de boli de inimă și provoacă unul din patru decese la persoanele care au astfel de boli.

Fumatul poate:

- Crește trigliceridele (un tip de grăsime din sânge);
- Scădea colesterolul „bun” (HDL) ;
- Face ca sângele să se coaguleze, ceea ce poate bloca fluxul de sânge către inimă și creier;
- Deteriora celulele care căptușesc vasele de sânge;
- Crește acumularea de plăci (grăsimi, colesterol, calciu și alte substanțe) în vasele de sânge;
- Provoca îngroșarea și îngustarea vaselor de sânge.

Inhalarea fumului de țigară poate provoca boli coronariene, inclusiv atac de cord și accident vascular cerebral.

Este important să ne cunoaștem riscul de boli de inimă și să luăm măsuri pentru a reduce acest risc.

Vă mulțumim pentru că nu fumați!



Un bun început, pentru a preveni, este să :
Evitam să inhalăm fumul de țigară (dacă suntem nefumători)!
Renunțăm la fumat (dacă suntem fumători)!
Nu începem să fumăm (dacă suntem nefumători) !