

몰아내자

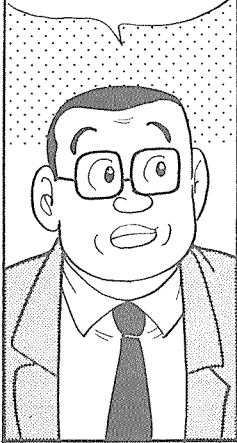
심장병

제10화

담배는 생명을 단축시킨다



담배의 위해는
폐암이나 기관지염
뿐만 아니라,
심장에도 이와같이
나쁜 영향을
끼치지



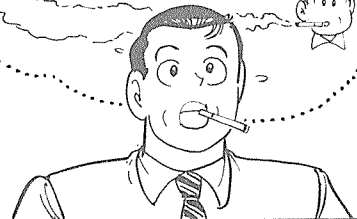
담배가 심장에 미치는 영향

- ① 전신의 혈관—특히 심장의 혈관—을 수축시켜서 혈압을 상승시키고 심장에 부담을 준다.
- ② 혈소판의 혈액 응고 작용을 증가시켜 혈전(血栓)을 일으키기 쉽다.
- ③ 혈액중의 나쁜 콜레스테롤을 증가시키고 좋은 콜레스테롤을 줄이기 때문에 동맥경화가 촉진된다.
- ④ 교감신경을 자극하여 심장의 박동을 빠르게 하기 때문에 심장에 부담을 준다.
- ⑤ 혈액 중의 일산화탄소 농도를 증가시키기 때문에 신체 각 조직에 보내지는 산소량이 감소된다.



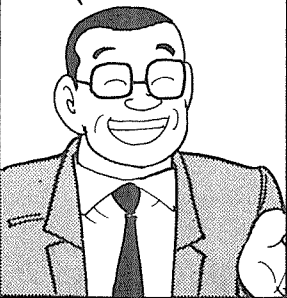
하루 20개피 이상 담배를 피우는 사람은
피우지 않는 사람보다 2배 이상 협심증에
걸릴 확률이 높고, 돌연사의 경우도 4배
이상이나 많아요. 김태웅씨의 부정맥도
담배가 원인이었는지도 모를 일이지.
뿐만 아니라 주변 사람들에게도 영향을
미쳐요.

담배를 피우지 않는
사람도 담배연기 때문에
협심 발작을 일으킬
수도 있거든.





다음의 절연법(節煙法)을 참고해서, 6개월~1년 후에 2~3개피까지 줄이면 아주 이상적이지. 그리고 금연은 꾸준히 노력하지 않으면 안되지요.



지금 바로 실천할 수 있는 절연법

- 1 담배 생각이 나면 숨을 깊이 들이마시고 산소를 체내로 끌어들이는다.
- 2 니코틴이나 타르가 적은 상품을 선택한다.
- 3 담배연기를 폐까지 깊숙히 들이마시지 않도록 한다.
- 4 반 정도만 피우고 나머지는 버린다.

