

КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

...через 20 минут

ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НОРМАЛИЗУЕТСЯ,
ВОССТАНОВИТСЯ РАБОТА СЕРДЦА

...через 8 часов

НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ КИСЛОРОДА В КРОВИ

...через 2 суток

УСИЛИТСЯ СПОСОБНОСТЬ ОЩУЩАТЬ ВКУС И ЗАПАХ

...через неделю

УЛУЧШИТСЯ ЦВЕТ ЛИЦА, ИСЧЕЗНЕТ НЕПРИЯТНЫЙ
ЗАПАХ ОТ КОЖИ, ВОЛОС, ПРИ ВЫДОХЕ

...через месяц

СТАНЕТ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ, ПОКИНЕТ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ,
ПЕРЕСТАНЕТ БЕСПОКОИТЬ КАШЕЛЬ

...через полгода

УЛУЧШАТСЯ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ - НАЧНЕТЕ БЫСТРЕЕ
БЕГАТЬ, ПЛАВАТЬ, ПОЧУВСТВУЕТЕ ЖЕЛАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

... через 1 год

РИСК РАЗВИТИЯ КОРОНАРНОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА СНИЗИТСЯ НАПОЛОВИНУ
ПО СРАВНЕНИЮ С КУРИЛЬЩИКАМИ

...через 5 лет

РЕЗКО УМЕНЬШИТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЕГКИХ
ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВЫКУРИВАЕТ ПАЧКУ В ДЕНЬ!



«Курение — это один из крупнейших бизнесов на планете, и поэтому так сложно вырваться из его цепких рук».

Георгий Александров

«В настоящее время мнение онкологов единодушно: основная причина рака лёгкого – курение».

Л. Серебров

«Курение – не привычка, а властная потребность, которая командует человеком. Борьба с курением должна быть общественной, как с опиумом. Поколения курильщиков обречены на вымирание»

С. Тормозов, русский учёный

«Табак приносит вред телу, разрушает разум, оглуляет целые нации»

О. Бальзак

Дым, уносящий здоровье



**МБУК «Культурно-досуговый
комплекс»**

Все курильщики предупреждены Минздравом – курение вредит их здоровью. Известно, курение вредит не только здоровью курильщика, но и здоровью окружающих его людей, а также их детям, причем как рожденным, так и не рожденным! Почему к лекарственным средствам всегда прилагается подробная инструкция с указанием противопоказаний и побочных эффектов, а к пачке сигарет – нет?

Никотин – сосудистый яд, который всасывается в кровь человека в легких и вызывает спазм всех мелких сосудов, что нарушает кровоснабжение всех органов и тканей человека, что в свою очередь, способствует накоплению токсинов, нарушение тканевого дыхания, развитие кислородного голодания.

В первую очередь страдает головной мозг – курильщики могут почувствовать легкое головокружение. Также страдают и другие органы. Как правило, курильщик страдает от частых простудных заболеваний, хронического бронхита, хронического отита. Чаше подвержены развитию гипертонической болезни, стенокардии, таким онкологическим заболеваниям как рак носовой полости, рак гортани, легких и т.д. Если курит женщина во время беременности, то ее плод тоже становится активным курильщиком. Часто у курильщиц бывают замершие беременности, дети рождаются с низким весом, а, кроме того, возрастает риск смерти ребенка в раннем возрасте. Пассивное курение оказывает на организм не меньший вред, чем активное. Если курильщик выбрал для себя этот путь самостоятельно, то почему должны страдать окружающие? В чем они провинились?

Как защитить себя и своих близких от негативного влияния табакокурения?

Отказ от курения обычно является достаточно длительным процессом. В

наибольшей степени на успех влияет сила собственной мотивации отказа и то, насколько сильно успела развиться зависимость от табака. Единого правила для людей, решивших бросить курить, просто не существует. На этапе отказа от курения следует использовать все способы, которые могут принести Вам успех. Одним словом, пытайтесь, пробуйте, используйте все способы, в которые Вы верите. И помните, если Вы действительно решили бросить курить, - Вы обречены на успех!

РАЗВИТИЮ КАКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЖЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ КУРЕНИЕ?

- ✚ Рак легких
- ✚ Хронический бронхит
- ✚ Болезни сердца и сосудов
- ✚ Влияние курения на половую функцию
- ✚ Влияние курения на развитие плода
- ✚ Онкологические заболевания других органов

ПОДВЕРГАЮТСЯ ЛИ РИСКУ ЛЮДИ, ВЫКУРИВАЮЩИЕ ЕЖЕДНЕВНО МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО СИГАРЕТ?

- ✚ Каждая выкуренная сигарета наносит вред Вашему здоровью. Даже у людей, выкуривающих менее 5 сигарет в день, обнаруживаются отчетливые изменения в легких.

КАК ДОЛГО СОХРАНЯЕТСЯ ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПОСЛЕ ПРЕКРАЩЕНИЯ КУРЕНИЯ?

- ✚ Через 1 год после прекращения курения риск развития у Вас серьезных заболеваний снижается, а через 10 лет он становится таким же, как у никогда не курившего человека

НАНОСИТ ЛИ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ КУРЕНИЕ БЕЗ ЗАТЯЖКИ?

- ✚ Не зависимо от того как человек курит, имеет место вредное воздействие табачного дыма

НАСКОЛЬКО ДОЛГО ПОСЛЕ ВЫКУРИВАНИЯ СИГАРЕТЫ СОХРАНЯЕТСЯ ВРЕДНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ТАБАЧНОГО ДЫМА НА ОРГАНИЗМ?

- ✚ Эффект вредного воздействия табачного дыма накапливается. Если это происходит год за годом, то Ваш организм находится под постоянным воздействием вредных веществ

ОБЛАДАЮТ ЛИ ЗАЩИТНЫМ ДЕЙСТВИЕМ СИГАРЕТНЫЕ ФИЛЬТРЫ?

- ✚ Установлено, что у курильщиков предпочитающих сигареты с фильтром, развитие рака легких ниже. Однако наличие фильтра никак не защищает Ваш организм от развития заболеваний, обусловленных курением

