

- Через **3 месяца** улучшается функция легких, становится легче дышать, исчезает кашель
- Через **5 лет** риск сердечного приступа снижается наполовину
- После **15–20 лет** риск коронарной болезни сердца, легочных болезней и кровоснабжение в конечностях такое же, словно вы никогда не курили.

**ОТЛИЧНЫЙ ДЕНЬ,
ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ - СЕГОДНЯ!**

ПАМЯТКА ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БРОСИТЬ КУРИТЬ



Все о вашем здоровье **PROFILAKTICA.RU**

**ЕКАТ
ЕРИН
БУРГ**

Администрация г.Екатеринбурга

**УПРАВЛЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**



ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ





Курение – это одна из самых распространенных причин развития воспалительных и онкологических заболеваний. Хроническая обструктивная болезнь легких, раковые заболевания губ, ротовой полости, языка, глотки, гортани, трахеи, бронхов, легких считаются непосредственно связанными с курением.

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ПРОДОЛЖИТЬ КУРИТЬ?

- Курение приводит к хроническому кислородному голоданию, таким образом увеличивается нагрузка на сердце, на фоне этого развивается артериальная гипертония и стенокардия, страдает нервная система. Все это может проявляться в виде головных болей, головокружения, снижения работоспособности, повышенной утомляемости
- Изменится внешний облик: сероватый цвет лица, склонность к сухости кожных покровов, преждевременные морщины, подверженность заболеванию кариесом, желтоватый налет на зубах, неприятный запах изо рта
- Попадание никотина, смол со слюной в пищевод, а затем в желудок приводит к развитию воспаления, способствуя развитию язвенной болезни и злокачественных новообразований, таких как рак желудка, поджелудочной железы, желчного пузыря
- У женщин курение часто приводит к нарушениям детородной функции: бесплодию, выкидышам, патологии течения беременности и родов

- У мужчин курение увеличивает риск импотенции
- При пассивном курении потоки табачного дыма попадают в дыхательные пути тех, кто находится в непосредственной близости от курящего человека, нанося вред их здоровью.

КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ?



Откажитесь от курения! Бросить курить – никогда не поздно, и чем раньше вы это сделаете, тем лучше



Обратитесь в Отделение/Кабинет медицинской профилактики в вашей территориальной поликлинике для индивидуального консультирования и помощи в отказе от курения



Запишитесь в «Школу для желающих бросить курить» в поликлинике по месту прикрепления/жительства



Проходите флюорографическое обследование **не реже 1 раза в год.**

ОТКАЗАВШИСЬ ОТ КУРЕНИЯ, ВЫ ЗАМЕТИТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ИЗМЕНЕНИЯ

- Через **20 минут** пульс и давление возвращаются к норме
- Через **8 часов** уровень кислорода в крови возвращается к норме
- Через **24 часа** угарный газ выводится из организма. Легкие начинают очищаться
- Через **48 часов** улучшается восприятие вкуса и запаха