

ПЕРСПЕКТИВЫ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ:

- через 2 часа никотин начинает удаляться из организма, и в этот момент чувствуются первые симптомы отмены;
- через 12 часов уровень окиси углерода в крови снижается, легкие начинают функционировать лучше;
- через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние становятся более острыми;
- через 12 недель состояние системы кровообращения улучшается, что позволяет легче ходить и бегать;
- через 3 - 9 месяцев кашель, отдышка и проблемы с дыханием уменьшаются, функция легких увеличивается на 10%;
- через 5 лет риск инфаркта миокарда или инсульта становится в 2 раза меньше, чем у курящих.

ЧТО ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ, ОТКАЗАВШИСЬ ОТ КУРЕНИЯ:

- улучшается самооценка и уверенность в себе;
- появляется чувство собственного достоинства;
- Вам больше не нужно оправдываться или чувствовать себя виноватым из-за пристрастия к сигарете;
- Вам больше не нужно думать о том, что в пачке заканчиваются сигареты;
- Вы почувствуете себя человеком, умеющим контролировать себя, что недоступно курильщикам.



НЕМАЛОВАЖНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА:

- Ваш дом, машина и одежда больше не пахнут сигаретами;
- Вам не придется отлучаться из ресторана, кинотеатра, театра, кафе, чтобы найти место для курения;
- как некурящий человек Вы становитесь хорошим примером для Ваших детей.

ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ФОНД
ОМС БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ



Территориальный фонд
ОМС Брянской области
241050 г.Брянск, ул. Софьи Перовской,
дом 83,
+7(4832) 30-45-55
Телефон горячей линии:

8-800-222-11-77

**КУРЕНИЕ-СМЕРТЕЛЬНО
ОПАСНАЯ ПРИВЫЧКА**



НАДПИСЬ НА ПАЧКЕ СИГАРЕТ «КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ» ОЗНАЧАЕТ СЛЕДУЮЩЕЕ:

- ✿ в 90 случаях из 100 курение является причиной возникновения рака легких;
- ✿ вредная привычка курить может привести к потере конечностей;
- ✿ курение способствует развитию онкологических заболеваний горла, трахеи, поджелудочной железы;
- ✿ именно никотин становится в 80% случаев причиной инфаркта миокарда в молодом возрасте;
- ✿ никотин сужает просвет кровеносных сосудов;
- ✿ курящие гораздо чаще болеют ОРЗ, бронхитом, эмфиземой легких;
- ✿ курение вызывает старение кожи, делает ее сухой и морщинистой;
- ✿ курение вызывает разрушение зубов;
- ✿ курение может вызвать бесплодие;
- ✿ курение - причина импотенции;
- ✿ курение - причина преждевременных родов и смерти плода.



Пассивное курение формирует ту же патологию, что и активное. Пребывание в накуреном помещении в течение часа соответствует активному курению четырех сигарет. Головная боль, кашель, раздражение слизистой оболочки глаз, желудочные расстройства могут длиться до 24 часов после пассивного вдыхания ядовитого табачного дыма.

На открытом воздухе ядовитые компоненты табачного дыма содержатся в радиусе пяти метров от табакокурильщика. Особенно опасно пассивное курение для детей. Они отстают в развитии, хуже учатся, в большей мере подвержены заболеваниям органов дыхания.

Пассивное курение может способствовать обострению бронхиальной астмы, аллергических и других заболеваний. Проверенное исследование показало, что среди тех, кто вынужден был регулярно вдыхать табачный дым, количество инфарктов почти в два раза выше, чем среди тех, кому удалось избежать пассивного курения. Следует отметить интересный факт: по данным исследований средняя продолжительность жизни женщин, чьи мужья курят, на 4 года меньше продолжительности жизни женщин, чьи мужья которых не курят.

Закуривая сигарету, задумывайтесь о том, что причиняете вред не только себе, но и своим родным людям, которые живут с вами и страдают от вашей вредной привычки.

Все знают, что курение вредно, но многие говорят: «Я курю уже 10 лет и нормально, ничего не болит и болезней никаких нет». Ничего и не должно болеть. **Курение это же не вирус, а постоянное вредное воздействие на организм. Это «мина» замедленного действия.** Организм, конечно, сопротивляется и получается, что со здоровьем вроде бы как все хорошо. Но это только кажется...

Легкие курильщика поглощают около трех тысяч химических соединений, среди них: никотин, угарный газ, анилин, пиридин, формальдегид, цианид, мышьяк, полоний, свинец, висмут, сажа, акролеин, канцерогенные углеводороды, эфирные масла, синильная, уксусная и муравьиная кислоты и другие.