

Памятка для тех, кто хочет бросить курить

КУРЕНИЕ – это одна из самых распространенных причин развития воспалительных и онкологических заболеваний.



Непосредственно связанными с курением считаются:

- хроническая обструктивная болезнь легких
- раковые заболевания губ, ротовой полости, языка, глотки, гортани, трахеи, бронхов, легких, пищевода, мочевого пузыря



Областной центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



profilaktica.ru

всё о профилактике
заболеваний и здоровом
образе жизни



vseorake.ru

информационный портал
об онкологических
заболеваниях

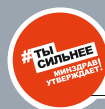


информационный сетевой ресурс
ЗДОРОВЬЕ УРАЛЬЦЕВ

ПРОФИЛАКТИКА РАКА ЛЁГКИХ



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ — В ВАШИХ РУКАХ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Что будет, если продолжить курить?

Курение приводит к хроническому кислородному голоданию, таким образом увеличивается нагрузка на сердце, на фоне этого развивается артериальная гипертензия 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, например повышается риск развития рака легкого на 70%.



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
- Через 3 месяца улучшается функция легких, становится легче дышать, исчезает кашель
- Через **1 год** риск сердечного приступа снижается наполовину
- **5 лет** – снижение уровня риска инсульта до уровня некурящего, значительное снижение риска возникновения некоторых видов рака – ротовой полости, глотки, пищевода, мочевого пузыря, шейки матки.
- **10 лет** – снижение вдвое риска смерти от рака легкого и значительное снижение риска рака гортани и поджелудочной железы.
- После 15-20 лет риск коронарной болезни сердца, легочных болезней и кровоснабжение в конечностях такие же, словно вы никогда не курили.

Отличный день, чтобы бросить курить – сегодня!