

# ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ "О ВРЕДЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ"



## Курение приводит к развитию многих смертельных заболеваний:

- ✓ Рак легких;
- ✓ Хронический бронхит;
- ✓ Ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда;
- ✓ Инсульты;
- ✓ Язвенная болезнь и рак желудка;
- ✓ Импотенция.

Табак является причиной смертности от рака легкого в 90% всех случаев, от болезней сердца в 25% всех случаев. Примерно 25% регулярных курильщиков умрет преждевременно по причине курения. Умершие вследствие курения в среднем теряют 10-15 лет своей жизни.

## **Почему же сигаретный дым так опасен?**

В сигаретах содержится никотин – наркотик, вызывающий привыкание. В сигаретном дыме содержится много химических веществ, многие из них просто яды.



Сигарета не делает тебя крутым  
ни в чем



Круто и сексуально,  
...правда?

## **Вот далеко не полный перечень этих ядов и их назначение:**

- **Уксусная кислота** – средство для консервирования;
- **Фенол** – дезинфицирующее средство;
- **Аммоний** – очиститель для ванн и унитазов;
- **Полоний-210** – радиоактивный элемент;
- **Метанол** – ракетное топливо;
- **Мышьяк** – яд для борьбы с вредителями;
- **Бутан** – горючее для зажигалок;
- **Окись углерода** – выхлопной дым;
- **Ацетон** – растворитель красок;
- **Нафталин** – средство от моли;
- **Формальдегид** – жидкость для хранения мертвых тел;
- **Смола** – горючий материал.

## **Преимущества жизни без никотина: что будет, если бросить курить**

### **Лишь через 20 минут,**

прошедших с момента выкуривания последней сигареты, организм начинает процесс восстановления. Давление и пульс стабилизируются и приходят в норму. Улучшается циркуляция крови, температура конечностей (кистей рук и ступней ног) возвращается к норме.



### **Примерно через 8 часов**

после отказа от курения уровень оксида углерода в крови падает, а уровень кислорода существенно увеличивается. Так называемое «дыхание курильщика» (неприятный запах из ротовой полости, хрипы, кашель) становится менее выраженным.

### **Через 24 часа**

Отказ от курения в течение 24 часов уменьшает ваши шансы на сердечный приступ. Уровень оксида углерода крови окончательно приходит в норму. Слизь и токсичные инородные вещества, накопившиеся за время вредной привычки, начнут выводиться из легких, дышать станет гораздо легче. Нервные окончания, поврежденные в процессе курения, начнут восстанавливаться.

### **Через 72 часа**

Бронхиолы станут менее напряженными, процесс дыхания станет более свободным. Уменьшится риск тромбообразования, свертываемость крови придет в норму.

### **С 2 недель до 3 месяцев**

Жизненная емкость легких увеличится на 30%.

### **В период 1-9 месяцев**

Кашель, свистящее дыхание, заложенность пазух пойдут на убыль, вы перестанете задыхаться. С восстановлением функционирования легких уменьшится риск развития простудных и инфекционных заболеваний.

У мужчин отмечается улучшение эрекции на 40%.

### **Спустя год**

без никотина риск кардиологических заболеваний уменьшается вдвое по сравнению с курильщиками.

### **Через 2 года**

без сигарет риск сердечного приступа снижается до обычного уровня.

### **Через 5 лет**

В два раза снижает риск смерти от рака легких. Риск развития рака ротовой полости, горла или пищевода также снижается в два раза по сравнению с показателями среднестатистического курильщика.

### **Примерно через 10 лет**

показатель вероятности смерти от рака легких находится на том же уровне, что и у некурящего человека.

**Это – лишь немногие преимущества жизни без курения.**

**Консультации врача по отказу от табакокурения:  
г. В. Новгород, ул. Хутынская, 91, т. 63-09-39**

