

НЕДЕЛЯ ОТКАЗА ОТ ТАБАКА



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ:

- ✓ Спустя 20 минут после выкуривания последней сигареты **снижается частота сердечных сокращений**.
- ✓ Через 12 часов без сигарет **из организма выводится избыток угарного газа**. Его уровень возвращается к норме, а **уровень кислорода в организме увеличивается**.
- ✓ Через сутки после отказа от курения **уменьшается риск инфаркта миокарда**, становится **устойчивым артериальное давление**.

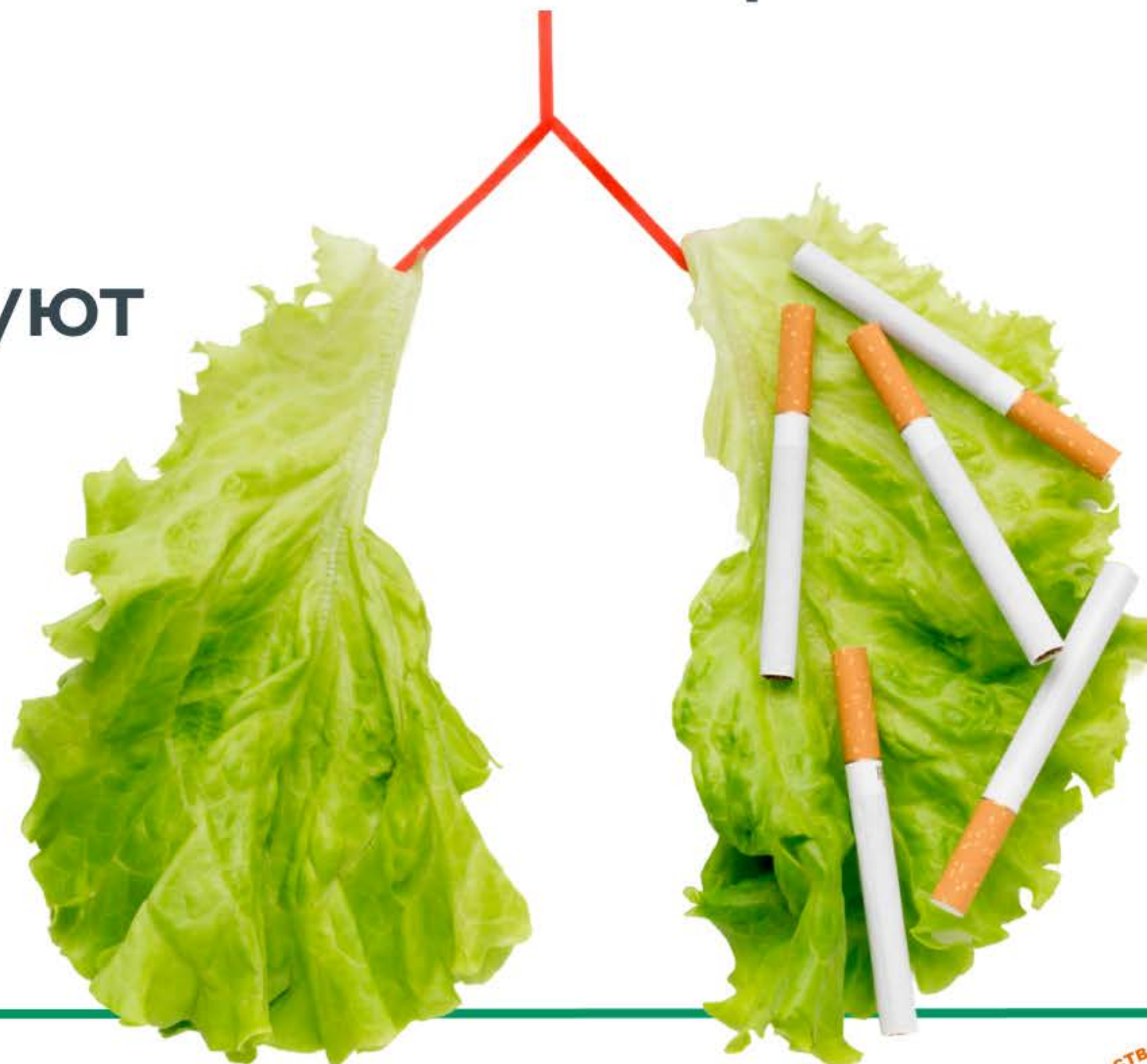


ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ:

- ✓ Через 2 дня после прекращения курения человек может **заметить обострение обоняния и более яркие вкусовые ощущения.**
- ✓ Через 3 дня после отказа от курения **уровень накопленного никотина в организме истощается.**
- ✓ Уже через 1 месяц **лёгкие функционируют гораздо лучше.**



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ:

- ✓ В течение следующих нескольких месяцев после отказа от курения **кровообращение продолжает улучшаться.**
- ✓ Через три месяца после прекращения курения **у женщин может улучшиться фертильность.**
- ✓ Через 9 месяцев после прекращения курения **дышать гораздо легче.**



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

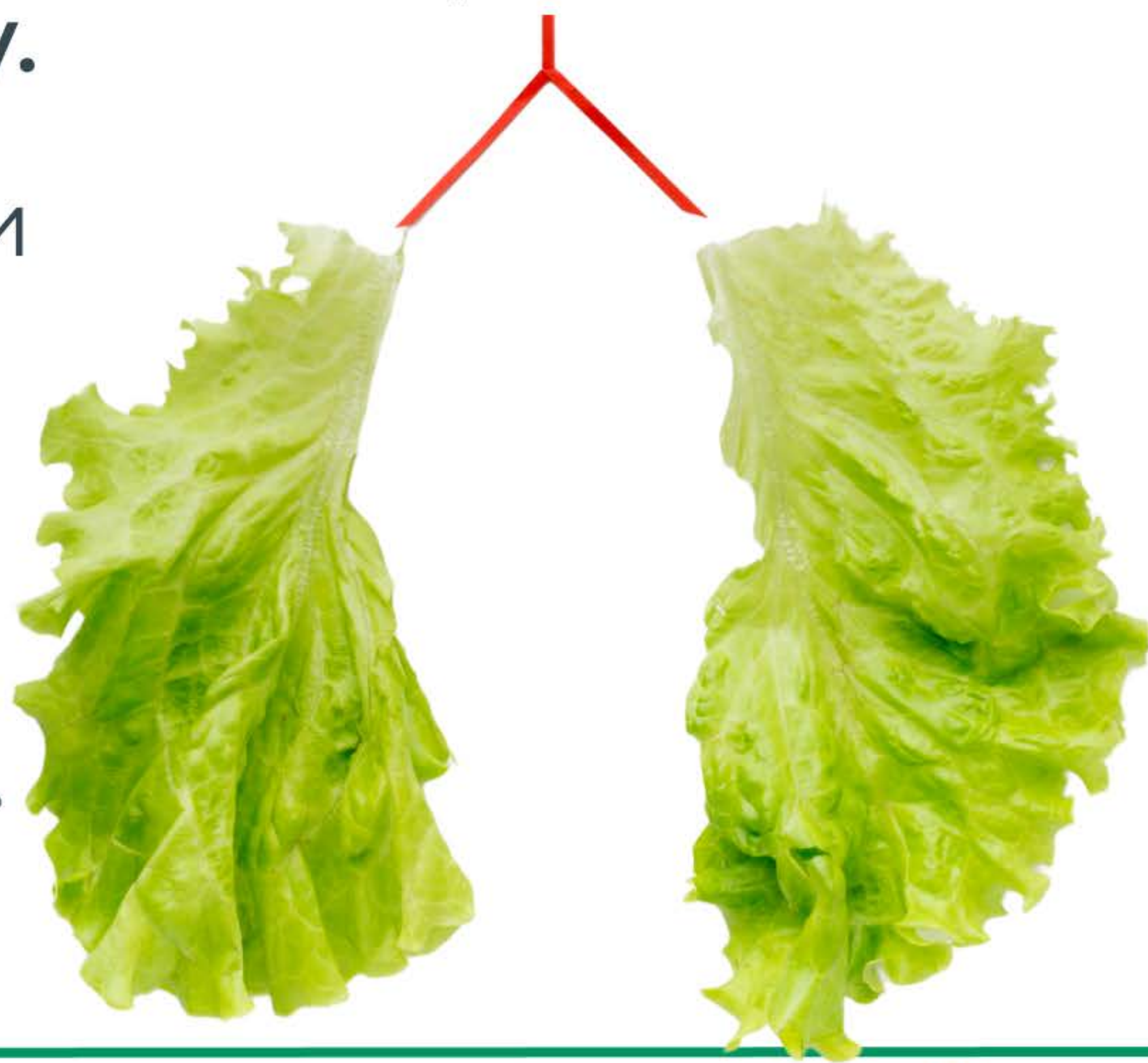


ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ:

✓ Спустя 10 лет шансы человека заболеть раком лёгких и умереть от него сокращаются примерно вдвое по сравнению с теми, кто продолжает курить.

✓ После 15 лет отказа от курения вероятность развития ишемической болезни сердца эквивалентна некурящему.

✓ Через 20 лет риск смерти от причин, связанных с курением, включая заболевания лёгких и рак, падает до уровня человека, который никогда в жизни не курил.



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

