



ДЕПАРТАМЕНТ  
ЗАЩИТЫ И СОХРАНЕНИЯ  
ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСЙСКОГО  
АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ



# Бросай курить чтобы...

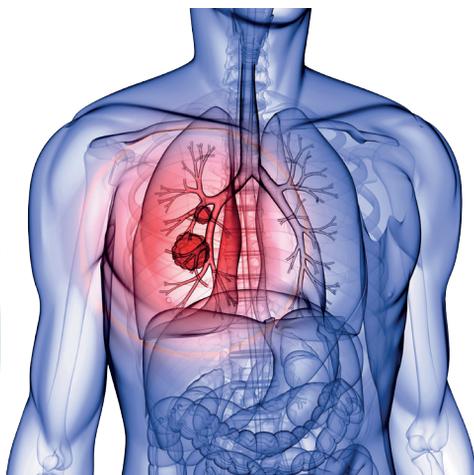
Табакокурение – одна из наиболее распространенных вредных привычек среди населения и одна из главных предотвратимых причин смертности и инвалидности во всем мире.

Принимая решение окончательно избавиться от пагубной привычки, знай,  
**ЧТО** ты приобретаешь.

Курение табака в буквальном смысле слова «съедает Вас заживо» При отказе от курения, вероятность появления раковой опухоли в легких снизится в 20 раз. Кроме того, значительно повышаются шансы на жизнь без рака губы, языка, печени и еще десятка других органов. Это даст Вам в среднем 10–12 здоровых лет жизни. За 10 лет можно: проводить внука в первый класс и быть с ним рядом в момент получения школьного аттестата...

Сосуды и сердце начинают приходить в норму уже через несколько часов после последней выкуренной сигареты. Через три недели повышается эластичность сосудов, к сердцу поступает достаточное количество крови, и оно начинает полноценно работать. Через полгода показатели сердечного ритма приближаются к норме.

## **Снижение риска развития злокачественных новообразований.**



## **Снижение риска развития сердечно – сосудистых заболеваний.**



## Снижение риска родить больного ребенка.

Никотин сужает сосуды — в том числе и сосуды плаценты, что лишает малыша притока питательных веществ и кислорода. Кроме того, угарный газ из табачного дыма нарушает процесс транспортировки кислорода в крови, что приводит к хроническому кислородному голоданию эмбриона и

нарушениям его развития: задержке внутриутробного развития и дефицита веса при рождении. Дети, родившиеся у женщин, которые курят, имеют большую вероятность родиться с низким весом и иметь всю жизнь плохое здоровье.





## **Улучшить свое сексуальное и репродуктивное здоровье.**

Никотин сужает сосуды — в том числе и в малом тазу, что может привести к снижению способности к эрекции и увеличивает риск импотенции на 50 процентов. Кроме того, токсины из табачного дыма повреждают сперматозоиды, делая их нежизнеспособными. Никотин действует губительно на определяющие мужской пол Y-хромосомы. Поэтому у курящих мужчин сыновья рождаются в два раза реже.

У курящих женщин затруднено зачатие из-за того, что токсические вещества табачного дыма затрудняют созревание яйцеклеток и их движение по маточным трубам. Кроме того, курение уменьшает репродуктивный возраст женщины на 1–2 года и вызывает раннюю менопаузу.

## Облегчение дыхания.

Со второго дня после отказа от курения в слизистой бронхов полным ходом идут восстановительные процессы. Легкие постепенно освобождаются от токсинов. Уже через полгода можно пройти обследование и увидеть, что емкость легких увеличилась.



## Улучшение восприятия вкусов и улучшение обоняния.

Образующиеся во вкусовых органах и легко разрушаемые ферменты и белки уже не подвергаются негативному воздействию никотина. Кроме того, без никотина быстрее происходит возбуждение до головного мозга от рецепторной клетки, и Вы начнете получать большее удовольствие от приема пищи.

Одновременно с улучшением вкуса, улучшается обоняние. Улучшение происходит из-за нормализации функции эпителиальных ворсинок.





## Оздоровление цвета лица.

По прошествии времени кожный покров полностью обновляется, а сухость и желтизна уходят. Иногда сохраняются еще какое-то время проблемы с сосудами, но со временем и они исчезают.

## Финансовая выгода.

Ежедневные расходы на сигареты и иные траты связанные с курением, – еще один хороший повод отказаться от этой пагубной привычки.

Бросив курить, можно сэкономить не только на сигаретах, но и многочисленных походах к косметологам и

пластическим хирургам. Подсчитайте, сколько денег в год Вы тратите на сигареты, а также зажигалки, кофе и другие атрибуты курения. Вы можете сделать для себя и своей семьи что-то более полезное на эти деньги.



**Исчезновение неприятного запаха от одежды, волос,  
кожи и изо рта, а также в Вашей машине и доме.**

*Заботьтесь о себе и своих близких!!!*



Желающие бросить курить могут обратиться в кабинеты медицинской помощи при отказе от курения в медицинских организациях (информация о кабинетах на сайте [www.cmphmao.ru](http://www.cmphmao.ru) в разделе «Здоровый образ жизни») или в Федеральный консультативный телефонный центр помощи в отказе от курения 8-800-200-0-200 (по России звонок бесплатный).

**БУ «Центр медицинской профилактики»**  
**Адрес: г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34**  
**Web-сайт: [www.cmphmao.ru](http://www.cmphmao.ru)**  
**Тел.: +7 (3467) 318-466**  
**2015 год**