

Если Вы бросите курить, то через:

- **20 минут** артериальное давление, и пульс становятся нормальными.
- **8 часов** уровень никотина и угарного газа в крови снижается наполовину, уровень кислорода поднимается до нормального.
- **24 часа** угарный газ выводится из организма полностью. Значительно снижается риск острого инфаркта миокарда.
- **48 часов** в организме не остается никотина.
- **48 часов** улучшается способность ощущать запахи.
- **72 часа** улучшается самочувствие.
- **2-12 недель** улучшается циркуляция крови.
- **3-9 месяцев** функциональные резервы легких увеличиваются на 30%.
- **1 год** риск инфаркта миокарда снижается на 50% .
- **15 лет** риск инфаркта миокарда сравнивается с риском у никогда не курившего.



БЕСПЛАТНАЯ **2103** от "0!",
линия помощи: "МераКом"

Бросай курить и сохрани здоровье!

Буклет изготовлен



Общественным Фондом
«Фонд Защиты Здоровья»

при финансовой поддержке



Кампании
«Будущее без табачного дыма»

Переиздано:



Республиканским центром
укрепления здоровья при
поддержке SWAPs Национальной
программы по реформе
здравоохранения «Ден соолук» на
2012-2016 годы Министерства
здравоохранения Кыргызской
Республики.

Типография ОсОО "Kirland"
Тираж 32 000 экз.
Кыргызская Республика,
г. Бишкек, 2016 г.



**Курение или Здоровье?
Выбор за Вами...**

**Курение – причина
импотенции!**



Курение – причина импотенции!

- У мужчин, особенно молодого или среднего возраста длительно курящих, наблюдаются признаки раннего дистрофического изменения половых органов.
- Курение приводит к ухудшению состояния кровеносных сосудов в пенисе (снижение притока крови, чрезмерный отток, повреждение стенки сосудов).
- Снижается гормональная активность яичек, т. е. образование андрогенов – мужских половых гормонов.
- Курение приводит к деформации большей части сперматозоидов, которые становятся малоподвижными и менее способными к оплодотворению.
- Курение ухудшает генетику сперматозоидов, что приводит к различным мутациям.

Какие последствия?

- Слабое половое влечение приводит к развитию сексуальных неврозов у мужчин.

- У заядлых курильщиков часто отмечается безразличие к интимной жизни, что приводит к нарушению гормонального баланса и отрицательно влияет на здоровье супругов.
- Курение снижает вероятность зачатия.
- В случае зачатия, беременность у жены курильщика протекает с осложнениями. Самыми частыми из них являются: преждевременные роды, выкидыши, токсикозы, приводящие к нарушению жизненно-важных процессов у зародыша и плода.
- Ухудшение генетики сперматозоидов, может отражаться на потомстве, дети рождаются с различными пороками развития.
- Нередко курение может стать причиной рака мочеполовых органов.



Преимущества прекращения курения

- ▶ Прекращается поступление в организм никотина, угарного газа, синильной кислоты, раздражающих и обладающих канцерогенными свойствами веществ.
- ▶ Исследования американских врачей свидетельствуют, что половина тех, кто бросил курить, смогли восстановить прежние способности к сексуальной жизни.
- ▶ У молодых мужчин, расставшихся с сигаретой, ведущих здоровый образ жизни, сексуальные и детородные функции со временем восстанавливаются.
- ▶ Снижается риск развития различных аномалий у потомства. Вы можете обеспечить здоровое будущее своему ребенку.
- ▶ Налаживаются взаимоотношения в семье.
- ▶ Если Вы прекратили курить, у Вас имеются все шансы на то, что Вы продлите нормальную половую жизнь.

Бросайте курить и сохраните свое сексуальное здоровье и мужскую силу!