

## 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.



## Брось курить и выиграй здоровье!

Буклет изготовлен и издан



Общественным Фондом  
«Фонд Защиты Здоровья»

при финансовой поддержке



Кампании «Будущее  
без табачного дыма»

при технической поддержке



Отдела по борьбе против табака  
Республиканского центра  
укрепления здоровья

Типография ОсОО «Printhouse»

Тираж 1000 экз.  
Кыргызская Республика,  
г. Бишкек, 2008 г



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

## Курение – причина преждевременной старости!



## Табачный дым:

- иссушает кожу, она теряет упругость, приобретает болезненный, желтый цвет, преждевременно появляются морщины, особенно вокруг глаз и рта;
- приводит к частым появлениям синевы и отеков под глазами;
- уменьшает поступление кислорода и питательных веществ в кожу за счет сужения сосудов;
- уменьшает запасы витамина А, который обеспечивает защиту кожи;
- увеличивает синтез ферментов, разрушающих коллаген - основной компонент здоровой кожи;
- способствует преждевременному облысению и поседению волос;
- приводит к раннему климаксу и потере привлекательности за счет преждевременного снижения эстрогенов (женских половых гормонов) у женщин;
- снижает физическую и умственную работоспособность, а также половое влечение;
- снижает иммунитет, что приводит к развитию частых острых и хронических болезней.

**Это Ваш выбор?**

## Преимущества отказа от курения:

- Прекращается поступление в организм никотина, угарного газа, синильной кислоты, раздражающих и обладающих канцерогенными свойствами веществ;
- Приостанавливается процесс изнашивания и старения организма;
- Повышается умственная и физическая работоспособность, исчезает импотенция;
- Восстанавливается чувствительность к вкусам, запахам;
- Улучшается цвет лица и кожи, исчезают морщины;
- Укрепится иммунитет;
- И самое главное, Вы укрепите свое здоровье и сможете избежать многих смертельно опасных болезней.



## Советы по прекращению курения

- Стараться выкуривать как можно меньше сигарет; вести подсчет выкуриваемых за день сигарет, стремясь к тому, чтобы в каждый последующий день их было выкурено меньше, чем в предыдущий;
- Затягиваться реже, сократить глубину затяжки;
- Не курить на голодный желудок, особенно утром натощак;
- Между затяжками не оставлять сигарету во рту;
- Не докуривать сигарету на одну треть, еще лучше после 2-3 затяжек выбрасывать сигарету;
- Не курить на ходу, особенно поднимаясь по лестнице или в гору;
- Как можно дольше не курить после интенсивной физической нагрузки, а тем более во время нее;
- Время от времени устраивать перерывы в курении ("не курю до понедельника, до конца месяца, до конца года");
- Не курить, когда курить не хочется;
- Не пытаться курить "за компанию" только потому, что закурил кто-то из Вашего окружения;
- Не курить в присутствии детей - не подавать им плохой пример; в присутствии некурящих - уважать их право на чистый воздух;
- Избегать пребывания в накуренных помещениях.