

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
гангрены ног!



Курение – причина гангрены ног!

- Никотин приводит к такому заболеванию, как облитерирующий эндартериит (перемежающаяся хромота, болезнь курильщиков).
- Эндартериит облитерирующий – тяжелое прогрессирующее заболевание сосудов, которое приводит к нарушению кровообращения и гангрене конечности. Им страдают, обычно, курящие мужчины.
- Облитерирующий эндартериит является общим заболеванием с преимущественной локализацией в сосудах нижних конечностей.
- Процесс начинается с крупных, магистральных сосудов конечностей и постепенно распространяется в периферическом направлении с вовлечением их ветвей.
- Сосуды суживаются, происходит утолщение их стенок, в дальнейшем разрастание соединительной ткани в конечном счете приводит к зарастанию просвета сосуда.
- 98% больных, заболевших атеросклерозом нижних конечностей, выкуривали более 15 сигарет в день.

Симптомы

- В начальной стадии болезни конечности становятся холодными, кожа бледной, отмечается быстрая утомляемость, появляются сильные боли в икроножных мышцах при быстрой ходьбе, которые проходят при остановке (перемежающаяся хромота). Появление более сопровождается исчезновением пульса на больной конечности.
- Постепенно боли усиливаются и становятся постоянными, мучительными. Они лишают больного сна и приводят к тяжелому невротическому состоянию.
- Далее появляются симптомы нарушения трофики тканей (синюшность, ломкость ногтей, отек, сухость, шелушение, блеск кожи). При прогрессировании болезни развивается некроз (омертвление) тканей с образованием язв и гангрены, инфицирование.

Исход – ампутация,

единственный способ, чтобы предотвратить общее заражение организма.

Курение - причина гангрены ног

Линия помощи -
0800 111 1 111

www.help.kg



Советы, помогающие бросить курить

1. 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;
2. Застывать реже, сократить глубину затяжки;
3. Не курить на голодный желудок, тем более утром, натощак;
4. Между затяжками не оставлять сигарету во рту;
5. Не докуривать сигарету на одну треть, еще лучше после 2-3 затяжки выбрасывать сигарету;
6. Не курить на ходу, особенно поднимаясь по лестнице или в гору;
7. Как можно дольше не курить после интенсивной физической нагрузки, а тем более во время нее;
8. Время от времени устраивать перерывы в курении (“не курю до понедельника, до конца месяца, до конца года”);
9. Не курить, когда курить не хочется;
10. Не пытаться курить “за компанию” только потому, что закурил кто-то из Вашего окружения;
11. Не курить в присутствии детей - не подавать им плохой пример, в присутствии некурящих - уважать их право на чистый воздух;
12. Избегать пребывания в накуранных помещениях.