

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 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!