

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!**



**Курение или Здоровье?
Выбор за Вами**

**Курение - причина
болезней ротовой полости!**



Буклет изготовлен и издан



Общественным Фондом
«Фонд Звщиты 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 – причина болезней ротовой полости!

- ▶ Слизистые оболочки рта и носоглотки подвержены наиболее разрушительному действию табачного дыма и насвая, приводя к хроническому воспалению и перерождению – предвестнику ракового заболевания.
- ▶ Слизистая оболочка становится легкоранимой, кровоточит, часто возникает ее воспаление, появляется неприятный запах изо рта.
- ▶ Под влиянием табачного дегтя портится зубная эмаль, на зубах образуется коричневый налет, они желтеют и постепенно разрушаются.
- ▶ Табачный дым, особенно входящий в его состав аммиак, раздражает слизистую оболочку ротовой полости и вызывает усиленное слюноотделение.
- ▶ Табак разрушает самое главное защитное свойство слюны – антиоксидантное (защита организма от рака).
- ▶ Под действием табака слюна не только теряет свои защитные свойства, но и даже становится опасной и способствующей к разрушению клеток слизистой оболочки ротовой полости.

- ▶ На поверхности языка имеются специальные сосочки, воспринимающие вкус. У курильщиков вкусовые сосочки атрофируются, а вкусовое восприятие притупляется и даже вовсе исчезает. Снижается аппетит.
- ▶ Курение является причиной лейкоплакии языка (никотиновый лейкокератоз) – предракового заболевания, связанного с воздействием смол и высокой температуры табачного дыма, встречающегося только у курильщиков.
- ▶ Пожилые курящие люди с большей вероятностью теряют все естественные зубы, чем некурящие.



Преимущества прекращения курения

- ▶ Прекращается поступление в организм никотина, угарного газа, синильной кислоты, раздражающих и обладающих канцерогенными свойствами веществ.
- ▶ Снижается риск возникновения таких опасных заболеваний, как: рак языка, губы, и ротовой полости; никотиновый лейкокератоз. Восстанавливается чувствительность к вкусам, запахам.
- ▶ Снижается риск развития периодонтита, кариеса, пародонтоза.
- ▶ Исчезает желтый налет на зубах и неприятный запах изо рта.
- ▶ У тех людей, которые бросили курить, риск потери зубов, заболевание десен существенно снижается, хотя они выше, чем у тех лиц, которые никогда не курили.
- ▶ Через 11 лет после прекращения курения риск развития болезней пародонта сравнивается с риском у никогда не курившего.