

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.

www.help.kg



БЕСПЛАТНАЯ **2103** от "О!",
линия помощи: "МегаКом"

Бросай курить и сохрани здоровье!

Буклет изготовлен



Общественным Фондом
«Фонд Защиты Здоровья»

при финансовой поддержке



Кампании
«Будущее без табачного дыма»

Переиздано:



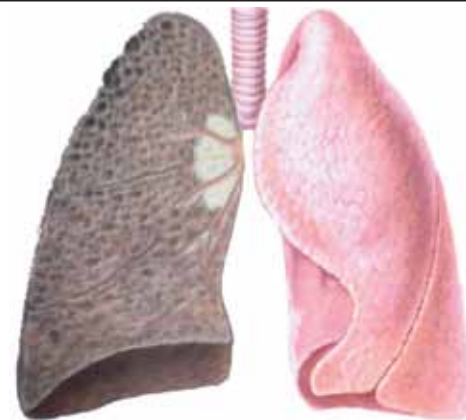
Республиканским центром
укрепления здоровья при
поддержке SWAPs Национальной
программы по реформе
здравоохранения «Ден соолук» на
2012-2016 годы Министерства
здравоохранения Кыргызской
Республики.

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

Тамекисиз Кыргызстан
За Кыргызстан без табака!

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

**Курение приводит к
неизлечимому раку легких**



ЛЕГКОЕ КУРИЛЬЩИКА **Здоровое легкое**

Курение – причина неизлечимого рака легких!

- Табачный дым содержит в своем составе 4000 химических веществ, многие из них являются активными канцерогенами, токсичными и мутагенами.
- Табачный дым вызывает мутацию, изменяя структуру генов клеток, что приводит к развитию рака легких.
- Вдыхаемый курильщиком табачный дым, прежде всего, попадает в верхние дыхательные пути, а затем в трахею и легкие.
- Никотин, дегтеобразные смолы, окись углерода действуют на органы дыхания в 40 раз сильнее, чем на другие органы.
- Легкие становятся уязвимыми для многих инфекционных болезней, особенно для туберкулеза
- Длительное воздействие дыма оказывает повреждающее действие на реснички эпителия и затрудняет их нормальное функционирование.
- В результате раздражения табачным дымом слизистой оболочки бронхов и трахеи, развивается их хроническое воспаление - «Хронический бронхит курильщика».
- Считается, что если человек выкуривает в день 15 сигарет, то двигательная активность ресничек эпителия прекращается.
- В легочных альвеолах имеются специфические образования, названные сурфактантами.

- Они выполняют роль санитаров дыхательной системы. Курение способствует к снижению функции сурфактантов, что приводит оседанию в легких токсических веществ.
- Курение разрушает эластические волокна в легких, что приводит к растяжению и потери эластичности легких, образованию полостей в легких не способных к газообмену (доставлять органам и тканям нужное количество кислорода) и развитию эмфиземы.

Рис. 1. Сравнительная картина просвета бронхов у здорового человека и курильщика.



Просвет бронха в норме

Просвет бронха у курильщика

Не приобретайте добровольно раковые болезни...



Советы как бросить курить:

1. Не носите сигареты с собой.
2. Бросать курить лучше сразу и в один запланированный день.
3. Если Вы сталкиваетесь с кризисной обстановкой (болезнь членов семьи, наводнение и другое), помните, что курение – не решение проблемы.
4. Глубокое дыхание помогает побороть сильное желание закурить.
5. В первые три дня удвойте количество выпиваемого фруктового сока.
6. Чтобы не набрать вес, ешьте больше овощей, фруктов и меньше сладостей. В первые дни морковь – хороший заменитель сигарет.
7. Вам очень могут помочь регулярные умеренные физические упражнения.
8. Бойтесь одной затяжки. Даже через 3 месяца она может испортить все.
9. Не спорьте с собой относительно того, как сильно Вы хотите бросить курить. Думайте о том, как отвратительно было бы для Вас вернуться к старому образу жизни.
10. Не тратьте впустую деньги, сэкономленные на сигаретах. Купите себе что-то, что действительно стоит месяца или двух Ваших титанических усилий в воздержании от курения.
11. Чаще ходите туда, где нельзя курить – кинотеатры, библиотеки, рестораны, где курение запрещено.