

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 линия помощи: **2103** от "О!", "МераКом"

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.



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

**Курение – причина
болезней ротовой полости!**



Курение – причина болезней ротовой полости!

- ▶ Слизистые оболочки рта и носоглотки подвергаются 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 вероятности 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, заболевания десен существенно снижается, хотя они выше, чем у тех лиц, которые никогда не курили.
- ▶ Через 11 лет после прекращения курения риск развития болезней пародонта сравняется с риском у никогда не курившего.