



Минздрав Республики Коми



Служба
здоровья

НЕДЕЛЯ ОТКАЗА ОТ ТАБАКА



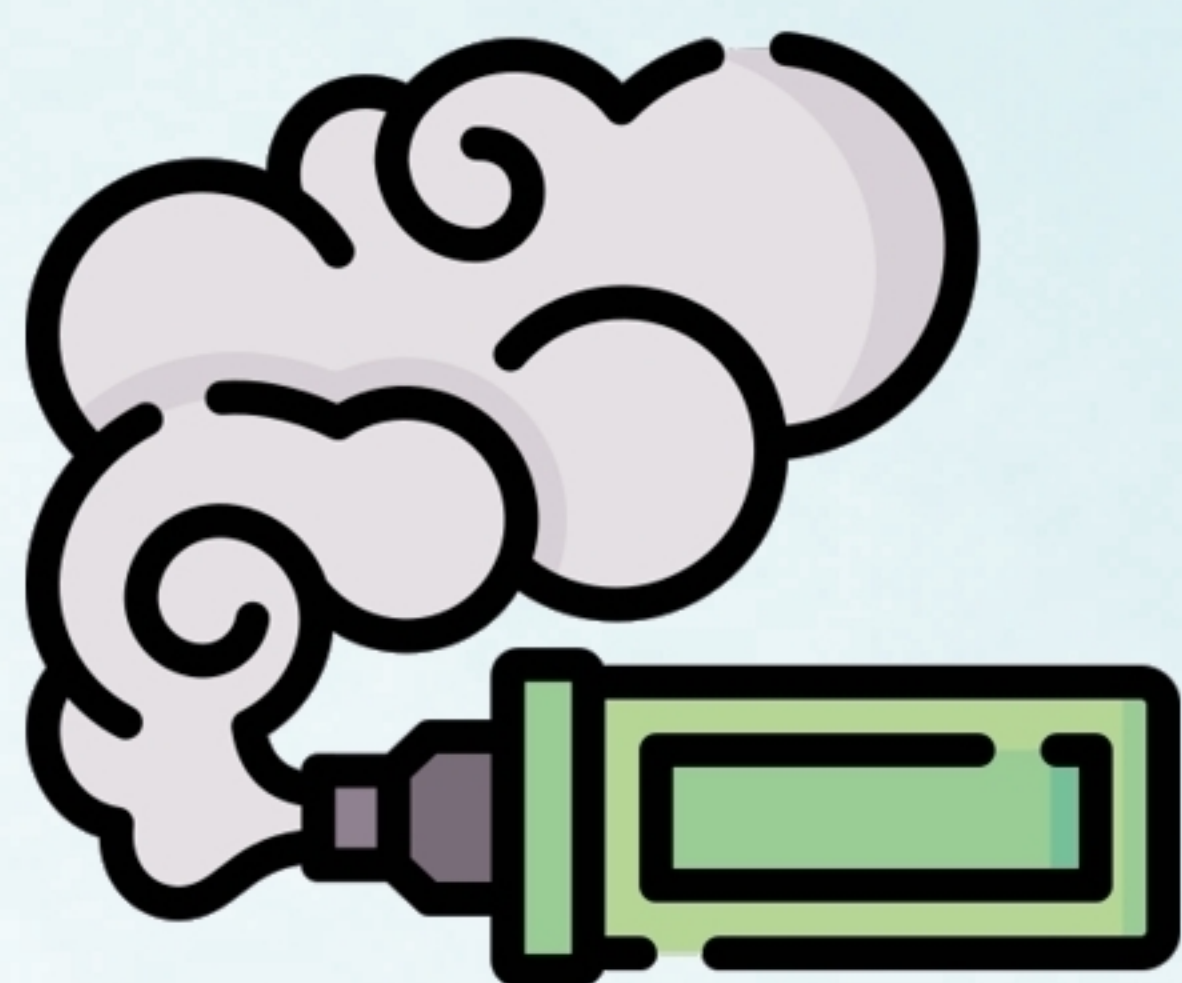
25 – 31 мая

К каким последствиям приводит курение?

Употребление никотинсодержащей продукции связано с тяжелыми нарушениями в организме:

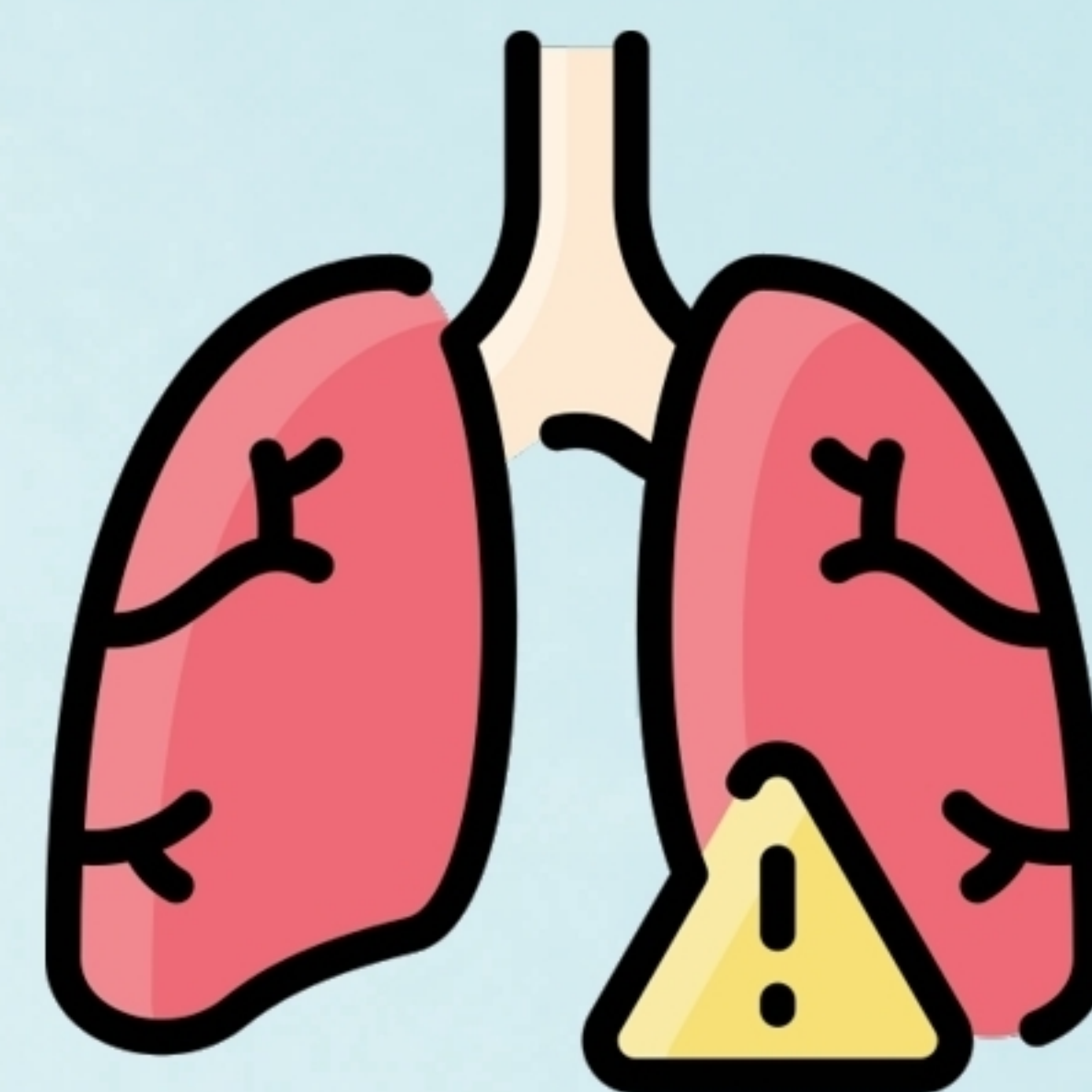
- ♥ 90% диагностированных случаев рака легких
- ♥ 75% случаев хронического бронхита и эмфиземы легких
- ♥ 25% случаев ишемической болезни сердца
- ♥ Повышение вероятности инфаркта и инсульта на 50%
- ♥ Отрицательное воздействие на репродуктивную систему взрослых и здоровье детей

Электронные сигареты как большое заблуждение



Токсические вещества
в жидкостях для вейпов:

- Никотин
- Ацетальдегид
- Пропиленгликоль
- Нитрозамин
- Акролеин
- Диэтиленгликоль



Прямой токсический эффект на альвеолоциты:
спустя 90 дней!

Что происходит в организме после отказа от курения?

20 минут

Снизится частота сердечных сокращений

12 часов

Уровень карбоксигемоглобина понизится до нормального

от 2 недель до 3 месяцев

Начнет снижаться риск развития сердечного приступа

от 1 до 9 месяцев

Снижение выраженности кашля и одышки

1 год

Дополнительный риск развития ишемической болезни снизится на половину

5 лет

Через 5-15 лет после отказа от курения риск инсульта снизится до уровня риска у некурящих

Как бросить курить?

Уменьшайте количество сигарет постепенно



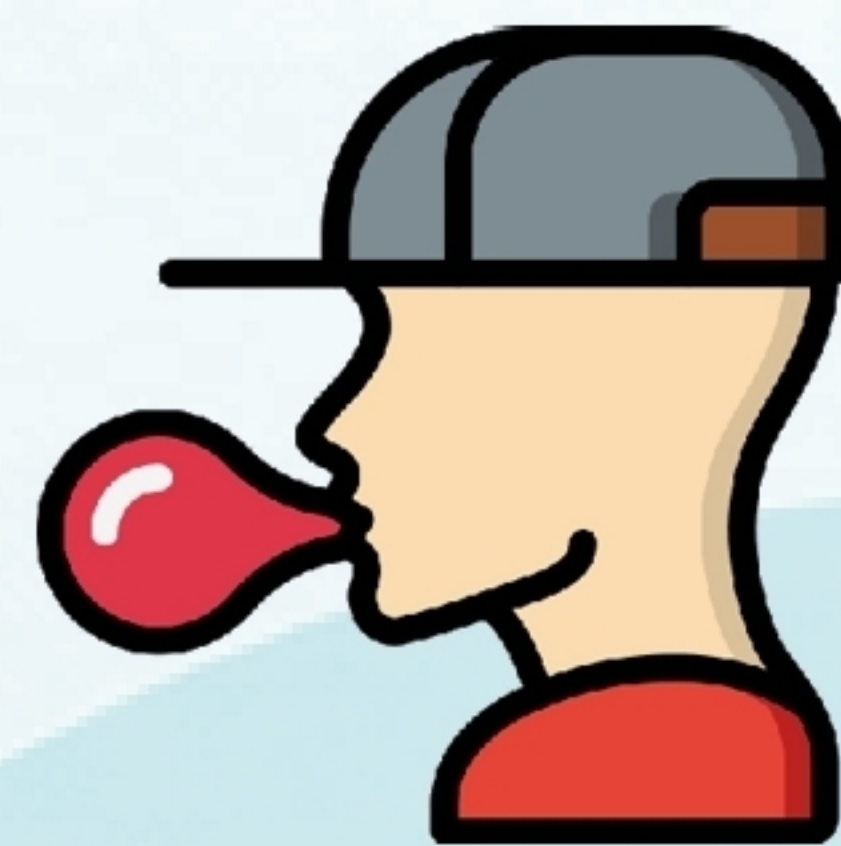
Избегайте триггеров, провоцирующих курение

Займитесь спортом или найдите хобби



Отказ от курения экономит вам деньги

Ешьте больше овощей и фруктов



Замените сигареты на жевательную резинку

31 мая

Всемирный день без табака

**Бросайте курить сегодня –
завтрашний день
начинается сейчас!**

