

# Как курение влияет на организм?

617

# МИР, КОТОРЫЙ ЖДЕТ ТЕХ, КТО БРОСИТ КУРИТЬ



## ЧЕРЕЗ 20 МИНУТ

Нормализуется артериальное давление.



## ЧЕРЕЗ 8 ЧАСОВ

Стабилизируется уровень кислорода в крови.



## ЧЕРЕЗ ДЕНЬ

Пропадает запах изо рта и от одежды, и вам больше не придется постоянно жевать жвачку или сильно душить, пытаясь избавиться от неприятного аромата.



## ЧЕРЕЗ 2 ДНЯ

Улучшается чувство вкуса. Вкусные рецепторы, «заглушенные» табачным ядом, окончательно восстанавливаются через 2 недели после отказа от курения.



## ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ

Исчезает серый цвет лица, полностью выветривается запах табака с одежды, волос, кожи.



## ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ

Облегчается (или совсем пропадает) головная боль, проходит кашель, одышка, наблюдается прилив сил.

## ЧЕРЕЗ ПОЛГОДА

**В 24 РАЗА** УМЕНЬШАЕТСЯ РИСК РАКА ЛЕГКИХ.



**НА 50 %** УМЕНЬШАЕТСЯ РИСК КОРОНАРНОЙ БОЛЕЗНИ СЕРЦА

**В 3 РАЗА** СНИЖАЕТСЯ ШАНС ПОЛУЧИТЬ ИМПОНЕНЦИЮ



**В 2 РАЗА** СНИЖАЕТСЯ РИСК СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ



## И ЭТО ЕЩЕ НЕ ВСЕ!



Вы сэкономите около 30 000 рублей, когда перестанете выкурить по пачке сигарет в день.



У вас появится дополнительное свободное время. Если вы выкуриваете 10 сигарет в день и тратите на каждую из них по 3 минуты, то за год у вас появится целая «лишняя» неделя, которую вы сможете использовать на куда более полезные занятия.



**НА 90%** СОКРАЩАЕТСЯ РИСК ВЫКИДЫША

**НА 7 ЛЕТ** УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ



## И КРОМЕ ТОГО...

### ВЫ ОБРЕТЕТЕ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ.

Да! Вы смогли это сделать, поздравляем! Отказ от курения – отличный старт для начала полноценной здоровой жизни и источник вдохновения для новых свершений.

# КАК КУРЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА?

**1** Последствия

**2** Что происходит

**1** Глаза

Состояние сетчатки глаза ухудшается из-за нарушения кровоснабжения.

- нарушение зрения (табачная амблиопия)
- аллергический конъюнктивит
- слепота
- катаракта

**2** МОЗГ (нервная система)

Никотин воздействует на нервную систему возбуждающе, ухудшается кровоснабжение мозга.

- поведенческие нарушения
- нарушения сна
- нарушения аппетита
- головные боли
- атеросклероз сосудов головного мозга
- риск развития внутримозгового кровоизлияния
- рак мозга

ногти - ломкие и с желтым оттенком

волосы всегда пахнут дымом

**3** ЗУБЫ

Образуется желтый налет, повреждается зубная эмаль.

- заболевания десен
- выпадение зубов

**4** УШИ

Нарушается способность восприятия речи.

- тугоухость

**5** КОЖА

Нарушается питание, кожа становится сухой и тусклой.

- ранние морщины
- серый оттенок кожи
- круги под глазами
- пигментные пятна

**6** ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ

Повреждается слизистая ротовой полости и бронхов, гортань, носоглотка, легкие.

- хронический бронхит
- рак губы, языка или гортани
- хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)

**7** СЕРДЦЕ

Сердечная мышца изнашивается из-за частых сокращений.

- ишемическая болезнь сердца
- инфаркт миокарда
- гипертоническая болезнь
- заболевание кровеносных сосудов

**8** ПИЩЕВАРЕНИЕ

Нарушается кровоснабжение желудка.

- гастрит
- язва желудка или двенадцатиперстной кишки

**9** ИНТИМНАЯ СФЕРА

**У мужчин**

- снижение потенции, риск бесплодия

**У женщин**

- бесплодие, раковые изменения шейки матки, мастопатия, фиброаденомы молочных желез, ранняя менопауза,
- риск преждевременных родов, рождения мертвого ребенка, риск рождения ребенка с низким весом.

**10** КОСТИ

Токсины из табачного дыма влияют на выработку женского гормона эстрогена, недостаток которого сказывается на костях.

- остеопороз
- риск частых переломов
- хромота

**11** СОСУДЫ

Стенки сосудов повреждаются и покрываются с внутренних сторон атеросклеротическими бляшками.

- отеки ног
- венозные заболевания ног (варикоз)
- гангрена