

# Шаги на пути к отказу от курения:

- Составьте список веских причин в пользу отказа от курения
- Выберите день, когда вы перестанете курить
- Попросите поддержки у близких, рассказав им о вашем намерении бросить курить
- Найдите способ, помогающий лично вам отвлечься от желания закурить – это может быть физическая активность, методы релаксации, занятость
- Рассмотрите возможность использования никотиновой жевательной резинки, пастилок, пластырей
- Обратитесь к специалисту в кабинет по отказу от курения территориальной поликлиники

**Если произошел срыв – не отчаивайтесь! При повторных попытках бросить курить шансы на успех возрастают**



Министерство  
здравоохранения  
Астраханской области



ГБУЗ АО «Областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской  
профилактики»

ДЕМОГРАФИЯ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ



## Пагубное влияние курения на организм

*«Люди должны осознать, что здоровый образ жизни – это личный успех каждого»*

*Владимир Путин*

Министерство здравоохранения Астраханской области  
ГБУЗ АО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»  
414024, г. Астрахань, ул. Котовского, стр. 6  
Тел. (факс) 8(8512) 51-24-77  
e-mail: kvclimp\_77@mail.ru  
Сайт: medprof-30.ru

## 9 достоверных фактов о курении

- 1** Курение убивает людей. Большинство из них умирает в трудоспособном возрасте от рака легких, сердечно-сосудистых и других заболеваний. Курящие люди живут в среднем на 7 лет меньше некурящих.
- 2** Курение – один из самых значимых факторов риска инфаркта миокарда, мозгового инсульта, периферического атеросклероза, аневризмы аорты, рака легких и других органов, бронхолегочных заболеваний.
- 3** Вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний зависит от интенсивности курения: чем больше вы курите, тем выше риск.
- 4** У курильщиков в 3 раза выше риск внезапной остановки сердца.
- 5** Курение повышает риск бесплодия, приводит к осложнениям во время беременности.



- 6** У курящих женщин значительно чаще развивается остеопороз и, как следствие, переломы костей.



- 7** Курение вызывает преждевременное старение и существенно ухудшает внешний вид.
- 8** Табачный дым содержит более 4000 соединений, из них 250 являются токсичными или канцерогенными.
- 9** Люди, которые курят в присутствии детей и других некурящих лиц, наносят существенный вред их здоровью.

## Что произойдет, если бросить курить?

- Через 20 минут пульс и давление возвращаются к норме.
- Через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме.
- Через 24 часа угарный газ выводится из организма. Легкие начинают очищаться.
- Через 48 часов улучшается восприятие вкуса и запаха.
- Через 3 месяца улучшается функция легких, становится легче дышать, исчезает кашель.
- Через 5 лет риск сердечного приступа снижается наполовину.
- После 15-20 лет риск коронарной болезни сердца и легочных болезней, и кровоснабжение в конечностях такие же, словно вы никогда не курили.