

10 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, мозговых инсультов, периферического атеросклероза, аневризмы аорты, рака легких и рака других органов, бронхолегочных заболеваний, сахарного диабета

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

Курящие мужчины чаще страдают импотенцией и жалуются на преждевременное семяизвержение

6

Курение повышает риск бесплодия, приводит к осложнениям во время беременности, таким как гипоксия плода и выкидыши

7

У курящих женщин значительно чаще развивается остеопороз и, как следствие, переломы костей

8

Курение вызывает преждевременное старение и существенно ухудшает внешний вид

9

Табачный дым содержит более 4000 соединений, из них 250 являются токсичными или канцерогенными

10

Люди, которые курят в присутствии детей и других некурящих лиц, наносят существенный вред их здоровью

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ВОЗМОЖЕН!

Отказаться от курения смогли миллионы людей во всем мире



СМОЖЕТЕ И ВЫ!

- Составьте список доводов в пользу отказа от курения и повесьте его на видном месте
- Наметьте дату отказа от курения
- Расскажите близким о своем намерении и попросите у них поддержки
- Преодолеть желание закурить помогают занятость, физическая активность, методики релаксации
- При необходимости врач назначит вам лекарства, облегчающие отказ от курения
- Не отчаивайтесь, если произошел срыв. При повторных попытках бросить курить шансы на успех возрастают!

ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ ВАМ ПОМОГУТ СПЕЦИАЛИСТЫ ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ!

Тираж подготовлен ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
г. Томск, ул. Бакунина, 26, тел.: (3822) 65-02-16, profilaktika.tomsk.ru



Присоединяйтесь к группе
«Будь здоров!»
Центр общественного здоровья,
Томск»



Официальный портал
Минздрава России
о Вашем здоровье
takzdorovo.ru

