

ПАМЯТКА О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

(ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ)

Это просто **памятка о вреде курения**, содержащая только общие сведения. Тем не менее, этого достаточно, чтобы разумный человек мог сделать выбор — курить или нет.

➤ Сигаретный дым содержит более 1200 вредных веществ, среди которых — смолы, продукты распада тяжелых металлов и канцерогены (вещества, провоцирующие развитие раковых заболеваний).



➤ Все ткани и органы курильщика испытывают недостаток кислорода. Отсюда постоянное чувство усталости, частые заболевания и стрессы.

➤ Эта вредная привычка — прямая причина хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ), язв желудка и пищевода, онкологических заболеваний.

➤ Во время курения сосуды сужаются, и кровь насыщается углекислым газом. В результате сердцу приходится значительно увеличивать силу толчка для поддержания движения крови. Оно быстрее изнашивается, высок риск инфаркта миокарда.

➤ Доказано, что курение ослабляет слух.

➤ Вредная привычка отнимает в среднем 8 лет жизни.

В этой памятке о вреде курения содержится минимум необходимой информации. Постарайтесь познакомить с ней знакомых, друзей и родственников-курильщиков. Возможно, памятка поможет узнать вашему близкому человеку о настоящем вреде курения и отказаться от пагубной привычки.

В заключение, прочтите позитивные изменения при отказе от курения:

- ✓ через 2 часа никотин начинает удаляться из организма и в этот момент чувствуются первые симптомы отмены
- ✓ через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью, лёгкие начнут функционировать лучше, пройдёт чувство нехватки воздуха
- ✓ через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми
- ✓ через 7-9 недель тонкие обонятельные каналы окончательно очистятся от смолы и копоти, и острота запахов приобретет неожиданно «яркое звучание»
- ✓ через 12 недель (3 месяца) функционирование системы кровообращения улучшается, что позволяет легче ходить и бегать
- ✓ через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием становятся значительно менее выраженными, функция лёгких увеличивается на 10 %
- ✓ через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих.

Составитель: ГБУЗ РНД№1 МЗ РБ организационно-методический консультативный отдел, врач психиатр-нарколог Мухаметова А.С.



ГБУЗ РЦОЗиМП, т. 1000 экз., 2021 г.