



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

КРАТКОСРОЧНЫЕ И ДОЛГОСРОЧНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ:

Через 20 минут	нормализуется артериальное давление и ЧСС.
Через 12 часов	приходит в норму уровень монооксида углерода, усиливается приток кислорода в ткани.
Через 2–12 недель	улучшается работа сердечно-сосудистой системы, становится легче ходить и бегать.
Через 1–9 месяцев	улучшается функционирование легких, уменьшаются кашель и одышка.
Через 1 год	риск развития ИБС снижается в 2 раза.
Через 5 лет	риск развития инсульта снижается до уровня некурящего человека.
Через 10 лет	снижается риск развития рака легкого и составляет 30–50% от риска для курильщика.
Через 15 лет	риск развития ИБС становится таким же, как для некурящего человека.



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

ВЫГОДЫ ОТКАЗА ОТ ТАБАКОКУРЕНИЯ

- Отказ от курения до 40-летнего возраста снижает риск табак-ассоциированной смерти на 90%



- У больных с периферическим атеросклерозом отказ от табака снижает 5-летний риск ампутации в 10 раз и на 50% снижает риск смерти



- У больных с хронической сердечной недостаточностью отказ от курения через года снижает смертность на 30%
- Отказ от курения после инфаркта миокарда через 2 года снижает сердечно-сосудистую смертность на 36 %



**ЗНАЕШЬ, НИКОТИН
ЭЛЕКТРОННЫЙ,
А КАШЕЛЬ-ТО
АНАЛОГОВЫЙ.**

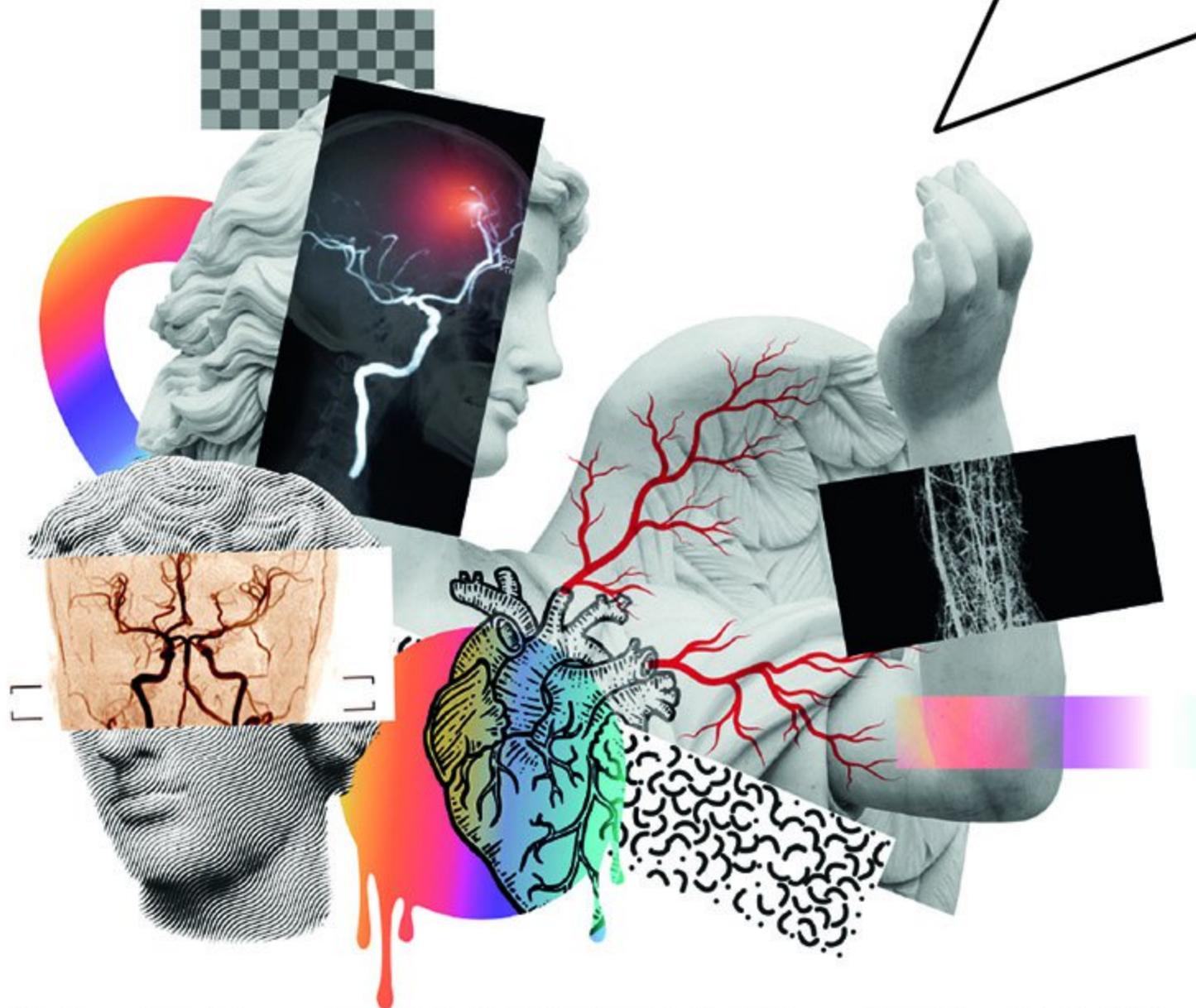


Электронные
сигареты
ничем не лучше.
Бросай
и не парься.



**БРО
САЮЩИЕ**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



НУ ДА, ПОНЯТНО, ТАБАК
НЕ ГОРИТ, А ЭЛЕКТРОННО
НАГРЕВАЕТСЯ, ТОЛЬКО
ПОЧЕМУ-ТО С СОСУДАМИ
ПРОБЛЕМЫ.

Электронные сигареты
ничем не лучше.
Бросай и не парься.



**БРО
САЮЩИЕ**

О КАК, ПАХНЕТ ЖВАЧКОЙ, А ПО ЛЕСТНИЦЕ СТАЛО ТЯЖЕЛЕЕ ПОДНИМАТЬСЯ.

Электронные
сигареты
ничем не лучше.
Бросай и не парься.

**БРО
САЮЩИЕ**





ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Табакокурение и рак

У курильщиков чаще возникает :

- Рак легких в 17 раз
- Рак полости рта в 18 раз
- Рак гортани в 11 раз
- Рак мочевого пузыря в 2 раза
- рак простаты, поджелудочной железы, молочной железы, рак печени

Курение особенно опасно при плохой наследственности, при других факторах риска и болезнях.





ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОИЗВОДСТВА
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Влияние курения на организм

- **Продолжительность жизни курильщиков в среднем на 11 лет меньше**

Чаще возникает:

- **Рак 12 органов и систем, в том числе, как ни странно: рак простаты, поджелудочной железы, молочной железы, рак печени.**
- **Инфаркт миокарда в 2,4 раза**
- **Инсульт в 3,6 раза**
- **Остеопороз и переломы костей – в 2.5-3 раза**
- **Риск смерти от болезней сердца и сосудов мужчин и женщин – активных курильщиков превышал 3.0 в возрасте 55-74 года, 3.9 – в возрасте 60-69 лет (мужчины) и 3.8 (женщины).**
- **У детей, растущих в табачном дыме, чаще встречаются отиты и ангины.**
- **Курение снижает эффективность препаратов: бета-блокаторов, антикоагулянтов, статинов, инсулина**



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОДУКЦИИ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Влияние курения на организм

Продолжительность жизни курильщиков в среднем на 11 лет меньше



У курильщиков чаще возникает рак

- легких в 17 раз
- Рак полости рта в 18 раз
- Рак гортани в 11 раз
- Рак мочевого пузыря в 2 раза
- рак простаты, поджелудочной железы, молочной железы, рак печени
- Курение особенно опасно при плохой наследственности, при других факторах риска и болезнях.
- В 3-5 раз чаще закупориваются сосуды ног
- Хронический бронхит – в 9 раз
- болезни ЛОР-органов – в 2-2.5 раза.
- Остеопороз и переломы костей – в 2.5-3 раза
- Инфаркт миокарда в 2,4 раза
- Инсульт в 3,6 раза
- Курение снижает эффективность препаратов: бета-блокаторов, антикоагулянтов, статинов, инсулина