ГБУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики»
Адрес: 460040, г. Оренбург,
ул. Алтайская, д. 12 «а»
god42@mail.orb.ru

АНО «ЦСИ «Развитие»
Адрес: 460044, г. Оренбург,
ул. Березка, д. 26, офис 2
socialinfo@yandex.ru

Жизнь без перекура

Бесспорный факт: табак несет смертельную опасность и колоссальный вред здоровью. Доказано, что потеря жизни у курящих людей составляет в среднем 14 лет. Кроме того, они чаще болеют, имеют одышку, ранний склероз, сердечно-сосудистые заболевания.
Табачный дым содержит около 4000 химических веществ, 250 из них – заведомо вредны для здоровья, а более 50 – вызывают у людей рак.

Что произойдет с организмом, если вы бросите курить?

Через 20 минут: артериальное давление придет в норму.

Через 8 часов: уровень окиси углерода в крови снизится наполовину, уровень кислорода нормализуется.

Через 2 дня: никотин будет выведен из организма, риск сердечного приступа начнет снижаться.

Через 3 дня: бронхи расслабятся, вы почувствуете прилив энергии.

Через 2 недели: усилится кровообращение и будет улучшаться в течение следующих 10 недель.

Через 3 месяца: кашель, хрипы и другие проблемы с дыханием исчезнут, объем легких увеличится.

Через 1 год: риск сердечного приступа снизится наполовину.

Через 5 лет: риск инсульта станет таким же, как у некурящего человека.

Через 10 лет: риск рака легких снизится до уровня некурящего человека.

Через 15 лет: риск инфаркта вернется к уровню некурящего человека.

ГБУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики»
Адрес: 460040, г. Оренбург,
ул. Алтайская, д. 12 «а»
god42@mail.orb.ru

АНО «ЦСИ «Развитие»
Адрес: 460044, г. Оренбург,
ул. Березка, д. 26, офис 2
socialinfo@yandex.ru

Десять правил постепенного отказа от курения

1. Ведите подсчет выкуриваемых за день сигарет, стремясь к тому, чтобы день ото дня их количество уменьшалось.

2. Затягивайтесь менее часто и как можно менее глубоко.

3. Каждый день откладывайте время первой сигареты на час позднее.

4. Не курите на голодный желудок, а тем более – утром натощак.

5. Между затяжками не оставляйте сигарету во рту.

6. Выбрасывайте сигарету на треть недокуренной, так как именно в этой части скапливается наибольшее количество канцерогенов и никотина.

7. Не курите на ходу, поскольку именно в это время дыхание особенно интенсивно, а канцерогены попадают в самые отдаленные отделы легких.

8. Как можно дольше не курите после значительной физической нагрузки, а тем более – во время ее.

9. Время от времени устраивайте перерывы в курении – не курю до понедельника, до конца месяца и так далее.

10. Не курите, когда курить не хочется.

Лучше жизнь без перекура, чем перекур без жизни!