ГБУЗ РТ «РЦОЗМП»

Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики

10 ДОСТОВЕРНЫХ ФАКТОВ О КУРЕНИИ

1. Курение ежегодно убивает в мире около 6 миллионов 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

ГБУЗ РТ «РЦОЗМП»

Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики

10 ДОСТОВЕРНЫХ ФАКТОВ О КУРЕНИИ

1. Курение ежегодно убивает в мире около 6 миллионов 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

ПОДГОТОВКА К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

1. *Затягивайтесь как возможно реже и как можно менее глубоко (делайте 1-2 минутные перерывы между затяжками)*
2. *Между затяжками старайтесь не держать сигарету во рту*
3. *Оставляйте большую часть сигареты недокуренной*
4. *Затушенная сигарета при повторном закуривании более вредна (в ней особенно много токсичных веществ)*
5. *Избегайте сигарет без фильтра*
6. *Избегайте курения на голодный желудок, а также во время еды или сразу после (продукты горения сигарет, смешиваясь со слюной, поражают слизистую желудка)*
7. *Избегайте курения при ходьбе, особенно при подъеме по лестнице или в горку (при этом дыхание наиболее глубокое и вредные вещества легче попадают в отдаленные участки легких)*
8. *Избегайте помещений, где накурено. После курения тщательнейшим образом проветривайте помещение*
9. *Постепенно увеличивайте интервалы между сигаретами (пока не появится очень сильное желание закурить)!*

г. Кызыл, ул. Дружба 44, тел. 2-80-14, сайт **rcmp17.ru**
Мы в Вконтакте **vk.com/rcozmp_tuva**

ПОДГОТОВКА К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

1. *Затягивайтесь как возможно реже и как можно менее глубоко (делайте 1-2 минутные перерывы между затяжками)*
2. *Между затяжками старайтесь не держать сигарету во рту*
3. *Оставляйте большую часть сигареты недокуренной*
4. *Затушенная сигарета при повторном закуривании более вредна (в ней особенно много токсичных веществ)*
5. *Избегайте сигарет без фильтра*
6. *Избегайте курения на голодный желудок, а также во время еды или сразу после (продукты горения сигарет, смешиваясь со слюной, поражают слизистую желудка)*
7. *Избегайте курения при ходьбе, особенно при подъеме по лестнице или в горку (при этом дыхание наиболее глубокое и вредные вещества легче попадают в отдаленные участки легких)*
8. *Избегайте помещений, где накурено. После курения тщательнейшим образом проветривайте помещение*
9. *Постепенно увеличивайте интервалы между сигаретами (пока не появится очень сильное желание закурить)!*

г. Кызыл, ул. Дружба 44, тел. 2-80-14, сайт **rcmp17.ru**
Мы в Вконтакте **vk.com/rcozmp_tuva**