

О запрете курения

НИКОТИН — САМЫЙ
МОЩНЫЙ СОСУДИСТЫЙ ЯД
БРОСЬ КУРИТЬ —
ОСТАНОВИ СМЕРТЬ СОСУДОВ!

БЫТЬ ЖИТЬ
ЗДОРОВЫМ СЧАСТЛИВО

ПАГУБНОЕ ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ:



СЕРДЦЕ:
ИНФАРКТ



СОСУДЫ:
ГАНГРЕНА,
АМПУТАЦИЯ
НОГ



ЖЕЛУДОК:
РАК,
ГАСИРИТ,
ЯЗВА



НЕРВНАЯ
СИСТЕМА:
НЕВРИТЫ



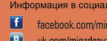
МОЧЕПОЛОВАЯ
СИСТЕМА:
РАК, БЕСПЛОДИЕ,
ИМПОТЕНЦИЯ



МОЗГ:
ИНСУЛЬТ



ЛЁГКИЕ:
РАК,
БРОНХИТ,
ЭМФИЗЕМА



КОСТНАЯ
СИСТЕМА:
ОСТЕОПОРОЗ



Информация в социальных сетях:

facebook.com/minzdravzabkay
vk.com/minzdravzabkay
twitter.com/minzdravzabkay
instagram.com/minzdravzabkay
ok.ru/minzdravzabkay



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

www.chitazdrav.ru

БРОСЬТЕ КУРИТЬ
И ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ НАЧНЁТ
УЛУЧШАТЬСЯ В ТУ ЖЕ МИНУТУ!

— ЧЕРЕЗ 20 МИНУТ
ВАШ ПУЛЬС И ДАВЛЕНИЕ ПОНИЖАЮТСЯ;

— ЧЕРЕЗ 24 ЧАСА
УМЕНЬШАЕТСЯ РИСК ИНФАРКТА;

— ЧЕРЕЗ 2 ДНЯ
К ВАМ ВЕРНЁТСЯ НОРМАЛЬНОЕ
ОЩУЩЕНИЕ ВКУСА И ЗАПАХА;

— ЧЕРЕЗ 2-3 ДНЯ
ФУНКЦИЯ ВАШИХ ЛЁГКИХ ПРИДЁТ В
НОРМУ, УЛУЧШИТСЯ КРОВООБРАЩЕНИЕ
И ВАМ СТАНЕТ ЛЕГЧЕ ХОДИТЬ;

— ЧЕРЕЗ 1 ГОД
РИСК ИНФАРКТА СТАНЕТ ВДВОЕ МЕНЬШЕ
И ЧЕРЕЗ 15 ЛЕТ СНИЖИТСЯ ДО УРОВНЯ
НЕКУРЯЩИХ ЛЮДЕЙ;

— ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ
РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ РАКОМ ПОЛОСТИ
РТА, ГОРЛА И ПИЩЕВОДА СНИЖИТСЯ ВДВОЕ;

— ЧЕРЕЗ 10 ЛЕТ
ВАШ РИСК УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЁГКОГО
СТАНЕТ ПРАКТИЧЕСКИ ТАКИМ ЖЕ, КАК
У НЕКУРЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА.

НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
ДОКАЗАЛИ:

Курение табака поражает практически
каждый орган курящего человека. Это
приводит к развитию болезней и
потере здоровья.

Отказ от курения снижает риск смерти
и развития заболеваний, связанных
с курением табака, значительно
улучшает здоровье.

После отказа от курения снижается
риск смерти от хронической обструк-
тивной болезни лёгких.

Риск развития рака мочевого пузыря
снижается в 2 раза через несколько
лет после отказа от курения табака.

Если женщина бросает курить во
время первого триместра беременно-
сти, то риск рождения ребёнка с ма-
лым весом снижается до уровня
некурящих женщин.

Информация в социальных сетях:

facebook.com/minzdravzabkay
vk.com/minzdravzabkay
twitter.com/minzdravzabkay
instagram.com/minzdravzabkay
ok.ru/minzdravzabkay



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

www.chitazdrav.ru

10 ДОСТОВЕРНЫХ ФАКТОВ О КУРЕНИИ

1 Курение убивает людей. Большинство из них умирает в трудоспособном возрасте от рака лёгких, 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 лёгких 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 курящих 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!

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ

ФГБУ ГИИЦ Профилактической медицины Минздрава России,
Москва

 Всемирная организация здравоохранения

ТАБАК ГУБИТ СЕРДЦЕ:
ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВЬЕ, А НЕ ТАБАК.

ПРИЧИНОЙ БОЛЕЕ 2 МИЛЛИОНОВ ЕЖЕГОДНЫХ СЛУЧАЕВ СМЕРТИ ОТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЯВЛЯЕТСЯ ТАБАК.



#БезТабака

 Всемирная организация здравоохранения

ТАБАК ГУБИТ СЕРДЦЕ:
ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВЬЕ, А НЕ ТАБАК.

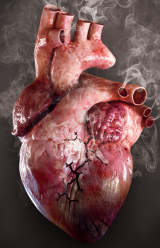


ПРЕКРАЩЕНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА МОЖЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ МИЛЛИОНОВ СЛУЧАЕВ СМЕРТИ ЛЮДЕЙ ОТ ИНФАРКТОВ И ИНСУЛЬТОВ.

#БезТабака

 Всемирная организация здравоохранения

ТАБАК ГУБИТ СЕРДЦЕ:
ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВЬЕ, А НЕ ТАБАК.



СОТНИ МИЛЛИОНОВ ЛЮДЕЙ, УПОТРЕБЛЯЮЩИХ ТАБАК, НЕ ЗНАЮТ, ЧТО ОН ПРИВОДИТ К БОЛЕЗНЯМ СЕРДЦА.

#БезТабака

 Всемирная организация здравоохранения

ТАБАК ГУБИТ СЕРДЦЕ:
ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВЬЕ, А НЕ ТАБАК.

СОКРАЩЕНИЕ МАСШТАБОВ УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА СПОСОБСТВУЕТ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И УСКОРЕНИЮ РАЗВИТИЯ В ГЛОБАЛЬНЫХ МАСШТАБАХ.



#БезТабака

Федеральный закон РФ № 15-ФЗ от 23 февраля 2013

«Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»

[Открыть документ](#) Приказ Министерства здравоохранения РФ № 214н от 12 мая 2014

«Об утверждении требований к знаку о запрете курения и к порядку его размещения»

[Открыть документ](#) Приказ ГУЗ «ДКМЦ г. Читы»

«О запрете курения табака»

[Открыть документ](#)

КУРЕНИЕ И СЕРДЦЕ

Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 5-10- минут. И все в первую очередь это объясняется влиянием табакокурения на сердце. У курильщиков одной и той же возрастной группы риск развития ишемической болезни сердца (ИБС) выше в 1,5-2 раза по сравнению с некурящими. Курение увеличивает вероятность смерти у больных с ИБС до 80%, особенно в молодом возрасте – 33-44 года. Выкуривание даже одной сигареты вызывает перегрузку всей сердечно-сосудистой системы. «Безопасный порог» курения отсутствует, поэтому надо стремиться к полному отказу от курения.

ТАБАКОКУРЕНИЕ:

- способствует повышению частоты сердечных сокращений;
- вызывает спазм питающих сердце сосудов и уменьшает количество кислорода, поступающего к сердцу;
- повышает давление;
- повышает свёртываемость крови, что ускоряет образование тромбов;
- резко усиливает накопление в организме лишнего холестерина;
- повреждает сосудистую стенку и способствует формированию атеросклеротических бляшек на стенках сосудов;
- сужает артерии.

Это касается не только активного, но и пассивного курения. **ПОМНИТЕ!**

Курение – это болезнь, которую вы сотворили сами.

Чем интенсивнее вы курите, тем активнее развивается и тяжелее протекает у Вас атеросклероз, более выражены необратимые изменения в кровеносных сосудах и структурах сердца, головного мозга, лёгких, выше риск смерти.

Вы можете прервать свою рукотворную болезнь, незамедлительно отказавшись от курения!

Страдает ли сердце от сигареты?

Несмотря на весь вред курения, эта пагубная привычка обрела такую распространенность, что человек, пристрастившийся к сигаретам, уже перестает воспринимать адекватно всю опасность этой зависимости. А ведь курение имеет негативные последствия не только для легких курильщика, но и для его сердца - главного органа любого человека. Немногие знают, что курение создает дополнительную, и довольно значительную, нагрузку на сердце, отягощая его работу, что может привести к возникновению хронической сердечной недостаточности.

У курильщиков гораздо чаще, чем у некурящих развивается атеросклероз сосудов,

артериальная гипертензия, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца и нередко - инфаркт миокарда. Все эти бо-лезни - прямой путь к сердечной недостаточности.

Уже в самой фразе «хроническая недостаточность» заложено объяснение этой патологии. Сердце, преждевременно постаревшее под грузом интенсивной работы, в конечном итоге перестает справляться со своими прямыми обязанностями - перекачкой по всему телу крови, обеспечивающей питание каждой клетки организма. Вследствие чего ткани организма (в том числе и сердечные мышцы) получают меньше кислорода и не успевают освобождаться от продуктов метаболизма, что приводит к их преждевременному старению - инфаркт миокарда.

Сердечная недостаточность - продолжаем курить?

Курить вредно всегда, но есть состояния организма, при которых курение категорически проти-вопоказано. Одним из таких патологических состояний является именно сердечная недостаточность. Курение при сердечной недостаточности может спровоцировать даже внезапную остановку сердца. При сердечной недостаточности первоочередному пагубному влиянию подвергается сама сердеч-ная мышца. Она вынуждена работать на пределе своих возможностей и все равно страдает от кислород-ного голодания. Эритроцитов, способных транспортировать кислород у заядлых курильщиков стано-вится все меньше, и это приводит к более интенсивному кислородному голоданию, от которого еще больше страдает сердце курильщика.

Можно ли восстановить сердце после курения?

Если хроническая сердечная недостаточность уже свершившийся факт, оптимальным решением для человека, конечно же, является отказ от курения. Причем положительный эффект в работе сердеч-но-сосудистой системы будет наблюдаться уже спустя три недели после прекращения курения. Отказ от курения улучшает работу сердца и снижает вероятность развития всех без исключения заболеваний сердечно-сосудистой системы в три раза. Уже спустя пару недель после отказа от курения количество вредоносного белка в крови, который отвечает за появление злокачественных опухолей и атеросклеро-за, существенно снижается.

Безусловно, сердцу поможет быстрее восстановиться здоровый образ жизни, под которым подра-зумеваются не только занятия спортом, но и здоровое питание. Частые прогулки на свежем воздухе по-зволят насыщать кровь кислородом, а это так важно для вашего сердца. Если подсчитать, сколько вре-мени ежедневно курильщик проводит с сигаретой, то можно смело сказать, что этого будет вполне дос-таточно для того, чтобы выделить несколько часов на спокойную прогулку.

