

ВЛИЯНИЕ ТАБАКА НА ОРГАНИЗМ



Воздействие канцерогенных химических веществ, содержащихся в табачном дыме, повреждает ДНК и может привести к развитию онкологических заболеваний, в первую очередь рака легких, полости рта и гортани.



При длительном стаже курения повышается риск развития артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца, хронической обструктивной болезни легких, происходит образование язв желудка, двенадцатиперстной кишки, поражение сосудов ног.



Никотин – это наркотик, первой мишенью которого является головной мозг. У курильщика формируется потребность в сигарете, физическое и психологическое привыкание.

БРОСАЙТЕ КУРИТЬ СЕЙЧАС!

Что произойдет с вашим организмом, если вы бросите курить прямо сейчас:



ЧЕРЕЗ 8 ЧАСОВ
нормализуется артериальное давление и содержание кислорода в крови, восстановится работа сердца;



ЧЕРЕЗ 2 СУТОК
вернется нормальное ощущение вкуса и запаха;



ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ
станет легче дышать, исчезнет головная боль;



ЧЕРЕЗ ПОЛГОДА
увеличится жизненный объем легких;



ЧЕРЕЗ 1 ГОД
риск развития инфаркта станет вдвое меньше;

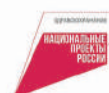


ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ
риск заболевания раком полости рта, горла и пищевода сократится вдвое;



ЧЕРЕЗ 10 ЛЕТ
риск развития сердечного приступа и рака легких достигнет уровня никогда не курящего человека.

УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА и COVID-19: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ



**УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА
УВЕЛИЧИВАЕТ
РИСК ЗАРАЖЕНИЯ
COVID-19**



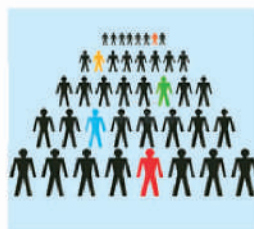
**ДЛЯ ЛЮДЕЙ,
УПОТРЕБЛЯЮЩИХ ТАБАК,
ПОСЛЕДСТВИЯ ЗАРАЖЕНИЯ
COVID-19 ТЯЖЕЛЕЕ**



**ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ
ТАБАКА**



**ЛЮБОЙ ЧЕЛОВЕК,
ПОДВЕРГАЮЩИЙСЯ
ВОЗДЕЙСТВИЮ ВТОРИЧНОГО
ТАБАЧНОГО ДЫМА,
МОЖЕТ БЫТЬ СТОЛЬ ЖЕ
УЯЗВИМ К ЗАРАЖЕНИЮ
COVID-19.**



**ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫМ ДАННЫМ
О COVID-19, СРЕДИ МУЖЧИН
УПОТРЕБЛЯЮЩИХ ТАБАК,
ЗАБОЛЕВАНИЕ РАЗВИВАЕТСЯ
В БОЛЕЕ ТЯЖЕЛОЙ ФОРМЕ
(В ТОМ ЧИСЛЕ СО СМЕРТЕЛЬНЫМ ИСХОДОМ).**

**КУРЕНИЕ ТАБАКА НЕСЕТ ОПАСНОСТЬ
ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ**

**ПОВЫШЕННЫЙ
РИСК ОСЛОЖНЕНИЙ**

При разработке использованы данные Роспотребнадзора РФ.
Департамент здравоохранения Вологодской области, БУЗ ВО «Вологодский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики».
Отпечатано в ООО «Издательство «Сад-огород» (г. Вологда), тираж 15 000 экз., 2020