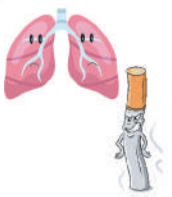


Влияние табака на организм

Никотин, содержащийся в табаке, воздействует на головной мозг. У курильщика формируются зависимости: психологическая и физическая.



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.



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.



Важно понимать

«Всякий курильщик должен знать и помнить, что он отравляет не только себя, но и других»

Н.А. Семашко,
врач, организатор системы здравоохранения

При пассивном курении человек вдыхает много аммиака, никотина и других вредных веществ, количество которых может превышать их вдыхание при обычном курении.



Курение в подростковом возрасте наиболее опасно и может вызывать ухудшение зрения, памяти, снижение иммунитета, выносливости, а также способствует более раннему возникновению тяжелых форм заболеваний пищеварительной, сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной и мочеполовой систем.



Если Вы сейчас бросите курить, то ...



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, появится больше жизненной энергии и увеличится работоспособность



через 1 год

риск развития инфаркта станет вдвое меньше



через 5 лет

риск заболевания раком полости рта, пищевода сократится вдвое



через 10 лет

риск развития сердечного приступа и рака легких достигнет уровня как у никогда не курящего человека

Рекомендации:

- **Выберите день отказа от курения.** Точная дата сделает ваш план по отказу от курения более результативным.
- **Полумеры неэффективны**, поэтому бросайте курить сразу и навсегда!
- **Откажитесь от курения вместе** с другом, коллегой – взаимная психологическая поддержка более эффективна.
- **Уберите все напоминающее о курении:** сигареты, зажигалки, пепельницу и т. д.
- **Гуляйте на свежем воздухе**, чтобы расслабиться и насытить кислородом ткани организма. Преодолеть желание закурить поможет физическая активность (не менее 30 минут в день умеренной физической нагрузки).
- **Питайтесь правильно!** Не переедайте, избегайте возбуждающих напитков (чай, кофе, алкоголь). Пейте больше жидкости.



Горячая линия «Здоровая Россия»
Минздрава РФ: 8 800 200 0 200
Бросаемкурить.рф – бесплатный мобильный сервис по отказу от курения

Консультации специалистов по вопросу отказа от табакокурения вы можете получить в центрах здоровья для взрослого населения:

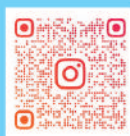
- г. Вологда (БУЗ ВО «Вологодская городская поликлиника №1», ул. Мальцева, д.45), тел. (8172)21-58-81
- г. Череповец (БУЗ ВО «Череповецкая городская поликлиника №1», ул. Милютин, д.6), тел. (8202)51-67-51, доб. 303
- г. Великий Устюг (БУЗ ВО «Великоустюгская ЦРБ», ул. Водников, д.10), тел. (81738)2-12-52
- г. Сокол (БУЗ ВО «Сокольская ЦРБ», ул. Орешкова, д.17), тел. (81733)2-11-50
- а также в отделении/кабинете медицинской профилактики вашей поликлиники

Консультации по вопросам здоровья и здорового образа жизни вы можете получить по «Телефону здоровья» **8 (8172) 72-00-60**

График консультаций размещен на сайте Вологодского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики:

📞 **volprof.volmed.org.ru**

Мы в соцсетях:



VOCMP_VOLOGDA VOLMEDPROF

Департамент здравоохранения Вологодской области
БУЗ ВО «Вологодский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
По материалам ФБУЗ «НИИ Ц.профилактической медицины» Минздрава России.
Отпечатано в ООО «Издательство „Век“», г. Архангельск, пр. Ломоносова, д. 209, к. 1.
№7 (8152) 60-68-44. Заказ №211092.7. Тираж 5000 экз. 2021 г.



Департамент
здравоохранения
Вологодской области

Вологодский областной
центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики

Мир без табака

Памятка
для населения

12+

Вологда
2021

