

31 мая Всемирный день без табака

Для хорошего самочувствия, радости и преуспевания в делах вам нужно

срочно

избавиться от никотиновой зависимости.

Что будет, если Вы сейчас бросите курить?

- через 20 минут ваше кровяное давление придёт в норму
- через 8 часов уровень угарного газа снизится наполовину, уровень кислорода придёт в норму
- через 48 часов снизится вероятность возникновения сердечного приступа. Весь никотин выведется из вашего тела. Ваши вкусовые и обонятельные функции возвратятся в норму.
- через 72 часа снизится напряжение с ваших бронхиол. Уровень силовых качеств увеличится.
- через 2 недели ваше кровообращение усилится и продолжит улучшаться следующие 10 недель
- через 3-9 месяцев ваш кашель и проблемы с дыханием исчезнут
- через 1 год риск сердечного приступа уменьшится наполовину
- через 10 лет вероятность рака лёгкого будет такой же как у некурящего
- через 15 лет риск сердечного приступа будет такой же как у некурящего

Если Вы бросите курить – Вас покинут:

Отвратительный запах изо рта. Мучительный кашель по утрам.

Желтые прокуренные зубы. Коричневые пальцы.

Ругань с родственниками, близкими, и соседями. Беготня за сигаретами.

Ненужные расходы. Одышка. Замерзающие руки и ноги.

Ослабление половой функции. Низкая самооценка и неуверенность в себе.

Нездоровый вид. Плохие вкусовые ощущения.

Страдание от невнимания. Снижение работоспособности.

Потеря уважения окружающих. Беспокойный нездоровый сон.

Если курит женщина

Курящие женщины чаще бывают бесплодные. У курящих раньше наступает менопауза. У женщин, выкуривающих 20 сигарет и более, почти в 2 раза повышается риск спонтанного аборта, кровотечения во время беременности и развития различных нарушений плаценты независимо от социально-экономических условий и семейного положения. Масса ребёнка рождённого курящей женщиной на 200г меньше, чем у рождённого некурящей. У детей рождённых курящими женщинами выше риск смерти в раннем послеродовом периоде. У курящих женщин, которые принимают контрацептивные пероральные средства, риск побочных эффектов повышается.

Если курит мужчина

Жизнь курильщика с каждой выкуренной сигаретой укорачивается на 5 минут. Повышенный риск смерти снижается после прекращения курения и достигает уровня некурящих через 10-15 лет. Риск смерти от рака лёгких зависит от числа выкуриваемых сигарет и возраста, в котором человек начал курить. Риск развития рака полости рта или гортани у курильщиков в 5-10 раз выше, чем у некурящих. У курильщиков чаще встречается рак поджелудочной железы, почек и мочевого пузыря. Курение может спровоцировать приступ стенокардии, снижает способность переносить физические нагрузки. Ещё более очевидна связь между курением и заболеванием артерий нижних конечностей. Около 95% лиц, страдающих болями в ногах, возникающих при ходьбе, являются курильщиками. У многих из них развивается гангрена и возникает необходимость ампутации. У курильщиков почти в 5 раз выше частота смертных случаев от аневризмы аорты. Существует зависимость между частотой инсульта и курением.

Оградите себя от негативного влияния сигарет, ведь здоровье дороже!

«Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии»

В стационаре Центра с 9:00 до 12:00 ежедневно – четверг **69-29-60**

В диспансере Центра с 9:00 до 12:00 ежедневно – пятница **61-45-81**

Контактный телефон:

61-45-80 – регистратура;

61-45-76 – анонимная регистратура