

НИКОТИН – САМЫЙ МОЩНЫЙ СОСУДИСТЫЙ ЯД

**БРОСЬ КУРИТЬ –
ОСТАНОВИ СМЕРТЬ СОСУДОВ!**

ПАГУБНОЕ ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ:



СЕРДЦЕ:
ИНФАРКТ



**МОЧЕПОЛОВАЯ
СИСТЕМА:**
**РАК, БЕСПЛОДИЕ
ИМПотЕНЦИЯ**



СОСУДЫ:
**ГАНГРЕНА,
АМПУТАЦИЯ
НОГ**



МОЗГ:
ИНСУЛЬТ



ЖЕЛУДОК:
**РАК,
ГАСТРИТ,
ЯЗВА**



ЛЁГКИЕ:
**РАК,
БРОНХИТ,
ЭМФИЗЕМА**



**НЕРВНАЯ
СИСТЕМА:**
**НЕВРИТЫ
ЯЗВА**



**КОСТНАЯ
СИСТЕМА:**
ОСТЕОПОРОЗ,



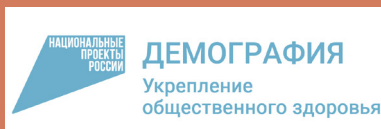
ЗДОРОВАЯ СТРАНА НАЧИНАЕТСЯ С ТЕБЯ!



ПРИ СОДЕЙСТВИИ РОО
«ЗА ЗДОРОВОЕ ЗАБАЙКАЛЬЕ»



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ



Укрепление
общественного здоровья

БРОСИВ КУРИТЬ, ВЫ БЫСТРО ВОССТАНОВИТЕ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ:

– ЧЕРЕЗ 20 МИНУТ

ВАШ ПУЛЬС И ДАВЛЕНИЕ ПОНИЗЯТСЯ;

– ЧЕРЕЗ 24 ЧАСА

УМЕНЬШИТСЯ 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 МЕНЬ-
ШЕ
И ЧЕРЕЗ 15 ЛЕТ СНИЗИТСЯ ДО УРОВНЯ
НЕКУРЯЩИХ ЛЮДЕЙ;

– ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ

РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ РАКОМ ПОЛОСТИ
РТА, ГОРЛА И ПИЩЕВОДА СНИЗИТСЯ
ВДВОЕ;

– ЧЕРЕЗ 10 ЛЕТ

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

НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ДОКАЗАЛИ:

– курение табака поражает прак-
тически каждый орган курящего
человека. Это приводит к разви-
тию болезней и потере здоровья;

– отказ от курения снижает риск
смерти и развития заболеваний,
связанных с курением табака,
значительно улучшает здоровье;

– после отказа от курения снижа-
ется риск смерти от хронической
обструктивной 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
беременности, то риск рождения
ребёнка с малым весом снижается
до уровня некурящей женщины.

ВДОХНИ МИР ЧИСТЫМИ ЛЁГКИМИ! ДАТЬ ШАНС ЗДОРОВЬЮ МОЖЕШЬ ТОЛЬКО ТЫ!



ПРИ СОДЕЙСТВИИ РОО
«За здоровое Забайкалье»



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

