

**Курение —
одна из самых
распространенных
причин развития
воспалительных
и онкологических
заболеваний**



**Хроническая
обструктивная
болезнь легких,
раковые заболевания
губ, ротовой полости,
языка, глотки,
гортани, трахеи,
bronхов, легких,
пищевода, мочевого
пузыря считаются
непосредственно
связанными
с курением**



Центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики

profilaktica.ru

всё о профилактике
заболеваний и здоровом
образе жизни

vseorake.ru

информационный портал
об онкологических
заболеваниях

ПРОФИЛАКТИКА РАКА ЛЁГКИХ



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ — В ВАШИХ РУКАХ

Что будет, если продолжить курить?

Курение приводит к хроническому кислородному голоданию, таким образом увеличивается нагрузка на сердце, на фоне этого развивается артериальная гипертония и стенокардия, страдает нервная система. Все это может проявляться в виде головных болей, головокружения, снижения работоспособности, повышенной утомляемости.

Изменится внешний облик: сероватый цвет лица, склонность к сухости кожных покровов, преждевременные морщины, подверженность заболеванию кариесом, желтоватый налет на зубах, неприятный запах изо рта.

Попадание никотина, смол со слюной в пищевод, а затем в желудок приводит к развитию воспаления, способствуя развитию язвенной болезни и злокачественных новообразований, таких как рак желудка, поджелудочной железы, желчного пузыря.

У женщин курение часто приводит к нарушениям детородной функции: бесплодию, выкидышам, патологии течения беременности и родов.

У мужчин курение увеличивает риск импотенции.

При пассивном курении потоки табачного дыма попадают в дыхательные пути тех, кто находится в непосредственной близости от курящего человека, нанося вред их здоровью, например повышается риск развития рака легкого на 70%.



Как себя защитить?

Откажитесь от курения! Бросить курить — никогда не поздно, и чем раньше вы это сделаете, тем лучше

Обратитесь в Отделение/Кабинет медицинской профилактики в вашей территориальной поликлинике для индивидуального консультирования и помощи в отказе от курения

Запишитесь в «Школу для желающих бросить курить» в поликлинике по месту прикрепления/жительства

Проходите флюорографическое обследование не реже 1 раза в год

Отказавшись от курения, вы заметите следующие изменения:

- через 20 минут пульс и давление возвращаются к норме
- через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме
- через 24 часа угарный газ выводится из организма. Легкие начинают очищаться
- через 48 часов улучшается восприятие вкуса и запаха
- через 3 месяца улучшается функция легких, становится легче дышать, исчезает кашель
- через 1 год риск сердечного приступа снижается наполовину
- 5 лет — снижение уровня риска инсульта до уровня некурящего, значительное снижение риска возникновения некоторых видов рака — ротовой полости, глотки, пищевода, мочевого пузыря, шейки матки
- 10 лет — снижение вдвое риска смерти от рака легкого и значительное снижение риска рака гортани и поджелудочной железы
- после 15–20 лет риск коронарной болезни сердца, легочных болезней и кровоснабжение в конечностях такие же, словно вы никогда не курили

**Отличный день,
чтобы бросить курить —
сегодня!**