



ГБУЗ НО НОЦОЗМП  
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

# Как преодолеть внезапное желание закурить?

Отказ от курения –  
это существенная  
победа над собой!



Помните:  
Вы на правильном  
пути!

## Сделайте это:

- ✓ Пожуйте овощи или фрукты, нарезанные мелкими кубиками
- ✓ Погрызьте тыквенные или подсолнечные семечки
- ✓ Встаньте, подвигайтесь, прогуляйтесь по улице
- ✓ Позвоните кому-нибудь по телефону
- ✓ Выпейте чашку мятного чая
- ✓ Подготовьте для себя альтернативное курению приятное занятие, которым можно заняться при появлении желания закурить

*ТТридерживайся  
30Ж вместе  
с нами!*



# Зачем бросать курить?



ГБУЗ НО НОЦОЗМП  
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Если вы все еще курите, у вас есть как минимум **4** веские причины, чтобы отказаться от этой вредной привычки.

**Польза для здоровья**  
Курение вредит практически всему организму, но особенно страдают **дыхательная и сердечно-сосудистая системы.**

## Финансовые выгоды

Даже у нас в стране, благодаря усилиям властей, курить стало дорого. Если подсчитать, **расходы могут неприятно удивить:** ежедневные траты на табак помножьте на **365** дней в году и затем на стаж курения, а теперь умножьте еще на **10**, чтобы выяснить расходы в ближайшее десятилетие.

## Внешний вид

После отказа от курения исчезнет неприятный запах изо рта, зубы станут более белыми, улучшится цвет лица, замедлится появление морщин и, в целом, **вы будете выглядеть моложе.**

## Выгоды для жизни

Вы защитите тех, кого любите. **Пассивное курение не менее опасно**, а, по некоторым данным, даже более, чем активное. Особенно для детей до **5** лет и беременных женщин.

## Благотворные изменения в организме после отказа от курения:

### Через

- 20 минут** - уменьшается частота сердечных сокращений, снижается кровяное давление;
- 12 часов** - содержание угарного газа в крови снижается до нормального уровня;
- 2-12 недель** - улучшается кровообращение и усиливается функция лёгких;
- 1 год** - риск развития ишемической болезни сердца снижается в **2** раза;
- 5 - 15 лет** - риск инсульта снижается до уровня риска у некурящего человека;
- 10 лет** - риск развития рака легких снижается в два раза;
- 15 лет** - риск развития ишемической болезни сердца снижается до уровня риска у некурящего человека.

Еще больше о здоровье здесь





# ЧЕМ ВРЕДЕН ВЕЙП (ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ)?

- Пропиленгликоль, входящий в состав жидкости для "курения", может вызывать аллергию, поражает почки и головной мозг.
- Акролеин и формальдегид, высвобождающиеся при термическом разложении пропиленгликоля и глицерина, оказывают токсическое воздействие на организм человека.
- В мире, в том числе и в России, зафиксировано несколько инцидентов, когда электронная сигарета взрывалась во рту курящего.

ПРИРОДНЫЙ  
НИКОТИН В  
ВЕЙПАХ ЗАМЕНЕН  
ХИМИЧЕСКИМ, ЧТО  
ПРЕДСТАВЛЯЕТ  
ЕЩЕ БОЛЬШУЮ  
ОПАСНОСТЬ ДЛЯ  
ОРГАНИЗМА.

ПРИВЫЧКА  
КУРИТЬ НЕ  
ИСЧЕЗАЕТ!

Продерживайся  
30ж вместе  
с нами!

