

Позитивные эффекты отказа от курения

Лёгкие начинают лучше функционировать уже через 12 часов, кашель и одышка проходят или становятся значительно менее выраженными через 3-9 месяцев, в итоге функция лёгких увеличивается на 10%.

Вкусовая чувствительность и обоняние становятся более острыми уже через 2 дня, а через 7-9 недель тонкие обонятельные каналы окончательно очищаются от смолы и копоти, так что ощущаемые запахи становятся яркими и полноценными.

В течение нескольких дней исчезает неприятный запах, исходящий от курильщика (изо рта, от волос, от кожи и одежды).

Улучшается кровообращение, что позволяет гораздо легче ходить и бегать уже через 3 месяца.

Улучшается цвет зубов (пропадает жёлтый налёт) и цвет кожи (снижается бледность или желтизна).

Снижаются риски по множеству болезней, в том числе по инфаркту миокарда риск падает вдвое за 5 лет, и очень резко снижаются риски развития многих форм рака.

Улучшается память и работоспособность.

Исчезают значительные расходы на табак, а также на борьбу с последствиями табакокурения.

Улучшается половая функция у мужчин, лучше протекает беременность у женщин.

Улучшается здоровье детей и прочих окружающих людей, более не подверженных пассивному курению.

Дети некурящих матерей реже болеют и лучше учатся.

Снижаются риски пожаров и несчастных случаев.

Снижается загрязнение помещений, снижается аварийность используемых курильщиками электронных устройств.

В экономике страны высвобождаются 1-3% ВВП, которые ранее тратились на борьбу с последствиями курения.

В целях популяризации здорового образа жизни и укрепления общественного здоровья Министерство здравоохранения РФ запускает в мессенджере «Telegram» <https://t.me/publichealthrussia> флешмоб «**Месяц против курения**» с хэштегом #КурениеВред.

Задумайтесь о своем здоровье и примите правильное решение.

Приглашаем принять участие в проведении флешмоба «**Месяц против курения**» и разместить в социальных сетях фотоматериалы о принятом решении по отказу от курения и организации своего спортивного и здорового досуга.

Откажитесь от курения сегодня, раз и НАВСЕГДА!

Министерство здравоохранения
Тульской области

ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации имени Я.С.Стечкина»

Время отказаться от курения, чтобы сохранить свое здоровье!

с 31 мая по 30 июня



г. Тула, 2021г.

Сигарета – это «бомба замедленного действия». Курение – одна из самых пагубных привычек человека, которая медленно, но верно разрушает его организм. Каждый день в мире от заболеваний, вызванных зависимостью к табачным изделиям умирают 8 тысяч жителей планеты.

В состав табачного дыма входит более 4000 химических соединений, 250 из которых представляют опасность для организма человека. Одни из них вызывают привыкание, другие – медленно убивают.

Никотин, содержащийся в табаке, является наркотическим веществом, которое быстро формирует у человека очень сильную зависимость, но не изменяет его сознание и не толкает его на антисоциальное поведение, как алкоголь или другие наркотики. Эта кажущаяся безбидность и быстрое привыкание позволяет табаку завоевывать все новых поклонников.

Табачный дым, попадая в организм, может привести к изменениям клеток и возникновению злокачественных опухолей горла, трахеи, поджелудочной железы и др.

Кроме того, длительное курение является причиной развития сосудистых катастроф, в том числе инфаркта, инсульта, сахарного диабета 2 типа, катаракты, а также облитерирующего эндартериита – нарушением кровообращения в сосудах нижних конечностей, что может привести к гангрене и последующей ампутации.

Снижаются защитные силы организма и человек чаще более ОРВИ, гриппом, в т.ч. COVID-19.

Увеличение числа морщин и появление желтизны кожи – также результат курения. Повышается риск преждевременной потери зубов.

Серьёзную проблему курение представляет для беременных женщин. Никотин вызывает сужение кровеносных сосудов в плаценте, подвергает опасности здоровье ребёнка. Беременные женщины должны отчетливо представлять уровень ответственности, лежащей на них. Если они будут курить во время внутриутробного развития ребенка, то у него с высокой долей вероятности разовьются серьёзные заболевания. Курение во время беременности приводит в 5 случаях из 100 к внутриутробной гибели плода. Также резко увеличивается риск выкидыша и задержки внутриутробного развития.

Если человек начинает курить ежедневно и регулярно, то зависимость от табака развивается стремительно – за 3-18 месяцев. При этом у женщин это происходит намного быстрее. Прекращение «поставок» табака в организм приводят к следующим симптомам: нарушение аппетита; снижение сердечной активности (замедленный ритм); чувство тревоги; «скачки» артериального давления; появление раздражительности.

Продолжительность жизни курильщика

- Одна сигарета уменьшает продолжительность жизни на 20 минут.
- Выкуренная пачка сигаретных изделий – на 6 часов.
- Курильщик со стажем курения в один месяц тратит 3 месяца существования.

- Продолжительность увлечения табаком в 5 лет забирает у человека год жизни.
- За любовь к сигаретам продолжительностью в 20 лет – придется отдать 6 лет своей жизни.
- Завядлые сигаретоманы, которые дружат с курением около 40 лет, заплатят 10 годами жизни.

По данным опросов около 60% российских потребителей табачной продукции хотят избавиться от своей зависимости, но часто сетуют, что им не хватает силы воли. Многие бросают, лишь заболев опасной болезнью, перспектива скорой смерти оказывается сильнее тяги к никотину. Практически все победившие табачную зависимость отмечают, что это было сделать намного проще, чем казалось.

При расстройстве кровообращения, вызванном табачным дымом, необходимо:

- Немедленно избавиться от болезненной привычки.
- Заняться дыхательной гимнастикой, упражнениями, восстанавливающими нормальный ток крови.
- Регулярно обливаться холодной водой или принимать контрастный душ.
- Обеспечить себе рациональное питание с высоким содержанием витаминов.
- Соблюдение этих несложных правил вернёт сосудам здоровье, а пациентам нормальную жизнь.