

10 ДОСТОВЕРНЫХ ФАКТОВ О КУРЕНИИ

- 1** *Курение убивает людей. Большинство из них умирает в трудоспособном возрасте от рака легких, сердечно-сосудистых и других заболеваний. Курящие люди живут в среднем на 7 лет меньше некурящих*
- 2** *Курение — один из самых значимых факторов риска инфаркта миокарда, мозговых инсультов, периферического атеросклероза, аневризмы аорты, рака легких и рака других органов, бронхолегочных заболеваний, сахарного диабета*
- 3** *Вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний зависит от интенсивности курения: чем больше вы курите, тем выше риск*
- 4** *У курильщиков в 3 раза выше риск внезапной остановки сердца*
- 5** *Курящие мужчины чаще страдают импотенцией и жалуются на преждевременное семяизвержение*
- 6** *Курение повышает риск бесплодия, приводит к осложнениям во время беременности, таким как гипоксия плода и выкидыши*
- 7** *У курящих женщин значительно чаще развивается остеопороз и, как следствие, переломы костей*
- 8** *Курение вызывает преждевременное старение и существенно ухудшает внешний вид*
- 9** *Табачный дым содержит более 4000 соединений, из них 250 являются токсичными или канцерогенными*
- 10** *Люди, которые курят в присутствии детей и других некурящих лиц, наносят существенный вред их здоровью*

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ВОЗМОЖЕН!
Отказаться от курения смогли миллионы людей во всем мире



**СМОЖЕТЕ
И ВЫ!**

- Составьте список доводов в пользу отказа от курения и повесьте его на видном месте
- Наметьте дату отказа от курения
- Расскажите близким о своем намерении и попросите у них поддержки
- Преодолеть желание закурить помогают занятость, физическая активность, методики релаксации
- При необходимости врач назначит вам лекарства, облегчающие отказ от курения
- Не отчаивайтесь, если произошел срыв. При повторных попытках бросить курить шансы на успех возрастают!

**ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ ВАМ ПОМОГУТ
СПЕЦИАЛИСТЫ ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ!**



**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва