



ГБУЗ «Оренбургский областной центр
медицинской профилактики»
Адрес: 460040, г. Оренбург,
ул. Алтайская, д. 12 «А»
god42@mail.orb.ru

АНО «ЦСИ «Развитие»
Адрес: 460044, г. Оренбург,
ул. Березка, д. 26, офис 2
socialinfo@yandex.ru

СТОП = сигарета!

Многие считают, что если человек курит продолжительное время, то здоровье уже безвозвратно испорчено. Это не так. В считанные минуты после того, как вы перестаете курить, в организме начинают происходить благотворные перемены. Приведем, в порядке их возникновения, лишь некоторые положительные эффекты от такого решительного шага:



1.

Через 20 минут артериальное давление и пульс возвращаются к величинам некурящего человека.

6.

Через 2-12 недель уровень кровообращения увеличивается, физические нагрузки даются легче.

2.

Через 8 часов уровень никотина и угарного газа в крови уменьшается наполовину, уровень кислорода увеличивается до нормальных величин.

7.

Через 3-9 месяцев полностью исчезают проблемы с дыханием, объем и эффективность легких возрастают на 10 %.

3.

Через 24 часа угарный газ полностью выводится из организма, легкие начинают очищаться от накопленных смол.

8.

Через 1 год риск сердечного приступа уменьшается вдвое.

4.

Через 48 часов в организме не остается никотина, восстанавливается чувствительность к вкусам и запахам.

9.

Через 10 лет риск рака легких уменьшается наполовину.

5.

Через 72 часа дыхание становится более свободным, исчезают неприятные симптомы в виде хрипов и кашля, бронхи расслабляются, уровень энергии в организме увеличивается.

10.

Через 15 лет риск сердечного приступа уменьшается до уровня некурящего человека.

Риск сердечных болезней, рака легких, инсульта уменьшается, начиная с момента отказа от курения!

Чем раньше перестанете курить, тем меньше риск получить эти фатальные заболевания!

Курильщики, отказавшиеся от курения до 35 лет, смогут в дальнейшем жить так же полноценно, как и некурящие сверстники!

