Государственное учреждение

«Зельвенский центр гигиены и эпидемиологии»

## 10 достоверных фактов о курении

### 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

### Курение- один из самых значимых факторов риска инфаркта миокарда, мозговых инсультов, периферического атеросклероза, аневризмы аорты, рака легких и других органов, бронхолегочных заболеваний , сахарного диабета.

### Вероятность развития сердечно- сосудистых заболеваний зависит от интенсивности курения: чем больше вы курите, тем выше риск.

### У курильщиков в 3 раза выше риск внезапной остановки сердца.

### Курящие мужчины чаще страдают импотенцией.

### Курение повышает риск бесплодия, приводит к осложнениям во время беременности , таким как гипоксия плода и выкидыш.

### У курящих женщин чаще развивается остеопороз и, как следствие, переломы костей.

### Курение вызывает преждевременное старение и существенно ухудшает внешний вид.

### Табачный дым содержит более 4000 соединений, из них 250 являются токсичными и канцерогенными.

### Люди, которые курят в присутствии детей и других некурящих лиц, наносят существенный вред их здоровью.

Отказаться от курения смогли миллионы людей во всем мире!

Сможете и вы!

Составьте список доводов в пользу отказа от курения и повесьте его на видное место.

Наметьте дату отказа от курения.

Расскажите близким о своем намерении и попросите у них поддержки.

Займитесь физической активностью,релаксацией.

Не отчаивайтесь, если произошел срыв. При повторных попытках бросить курить шансы на успех возрастают.

При необходимости обратиться с специалисту за помощью.

 Отказавшись от курения, уже через несколько дней вы почувствуете легкость и радость каждого дня!

200 экземпляров 2017год

Подготовила инструктор- валеолог Е.С. Буслович