



Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Учреждение здравоохранения
«Круглянский районный центр гигиены и эпидемиологии»



ПАБАКОКУРЕННЮ - НЕТ!

Главная мера профилактики вредного влияния курения на организм - полностью отказаться от курения и избежать длительного общения с курящими. Однако успех в борьбе с курением будет гарантирован лишь в том случае, если курящие сами придут к осознанному желанию бросить курить.

Когда Вы бросите курить...

- через 20 минут - после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней;
- через 8 часов - нормализуется содержание кислорода в крови;
- через 2 суток - усилится способность ощущать вкус и запах;
- через неделю - улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе;
- через месяц - явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель;
- через полгода - пульс станет реже, улучшатся физические нагрузки;
- через 1 год - риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курящими снизится наполовину;
- через 5 лет - резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день.

Помните! Правильное отношение к своему здоровью, подразумевающее соблюдение элементарных правил профилактики и регулярное медицинское обследование, позволяет человеку снизить риск онкологических заболеваний.

