

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.



Советы для тех, кто решил бросить курить:

© Уберите из дома все предметы, связанные с курением.



© Введите в свой режим дня здоровый распорядок и старайтесь придерживаться его.



© Поощряйте себя за каждый день победы над курением!

Будьте



Если вам необходима помощь в отказе от курения, то Вы можете обратиться к психиатру-наркологу в ГБУЗРА «АРЦМП» по адресу: г.Майкоп, ул.Краснооктябрьская, 43 (8772) 52 -36 -36

СКАЖИ КУРЕНИЮ НЕТ!

ПУЛЯ УБИВАЕТ БЫСТРО.
СИГАРЕТА - МЕДЛЕННО
И МУЧИТЕЛЬНО!

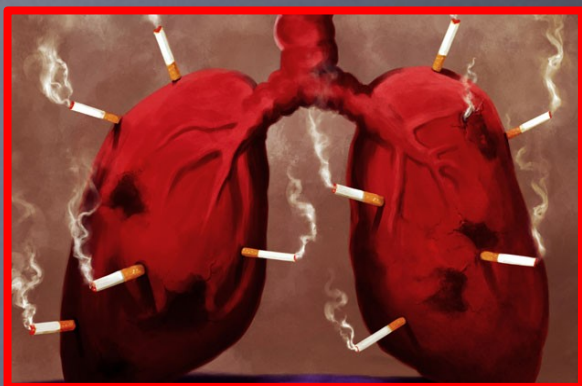


ГБУЗ РА «АДЫГЕЙСКИЙ
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»
8(8772)52-36-36

10 достоверных фактов о курении.



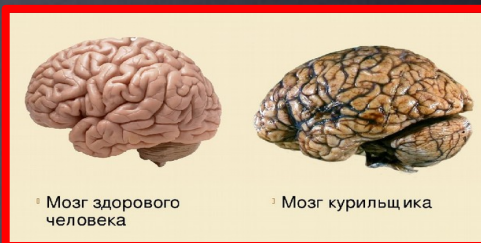
1. Курение убивает людей. Большинство из них умирает в трудоспособном возрасте от рака легких, сердечно-сосудистых и других заболеваний. Курящие люди живут в среднем на 7 лет меньше некурящих.



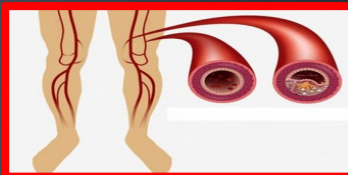
2. Курение – один из самых значимых факторов риска инфаркта миокарда,



мозговых инсультов,



периферического атеросклероза,



аневризмы аорты,



рака легких и рака других органов, бронхолегочных заболеваний, сахарного диабета.

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



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



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 выкидыш



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

