



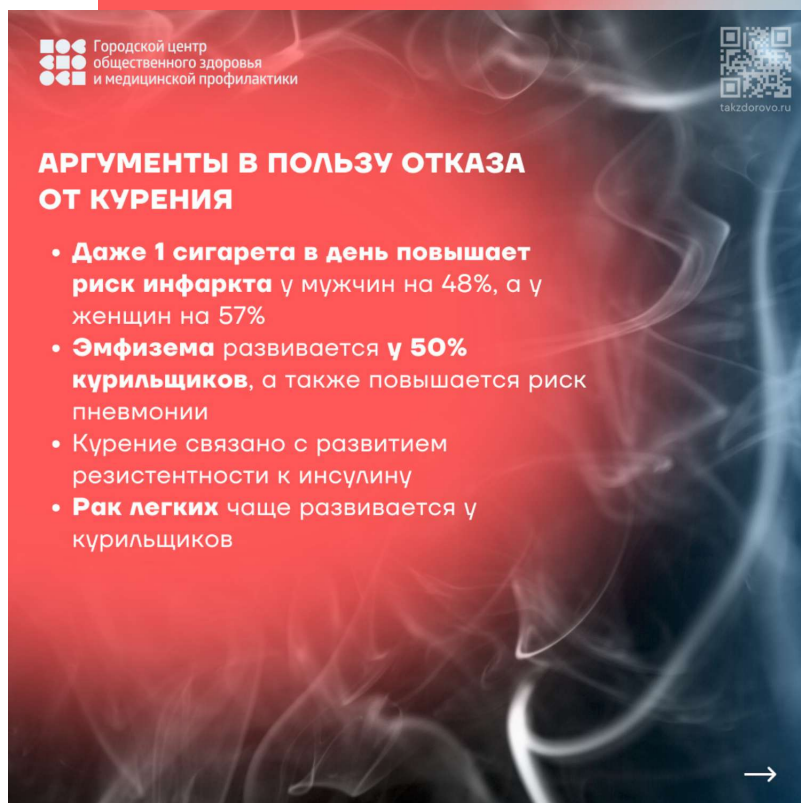
Городской центр общественного здоровья и медицинской профилактики

takzdorovo.ru

АРГУМЕНТЫ В ПОЛЬЗУ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

- У **курящих женщин** снижается способность к зачатию
- У **мужчин** повышается **риск развития импотенции** на 65%, снижение концентрации сперматозоидов на 23%
- У детей курящих родителей наблюдаются частые респираторные болезни и астма
- Застарелый и концентрированный **дым, который накапливается на предметах, в 6-12 раз токсичнее обычного дыма**. Эти токсины могут оказывать генотоксичное и канцерогенное воздействие на детей

→



Городской центр общественного здоровья и медицинской профилактики

takzdorovo.ru

АРГУМЕНТЫ В ПОЛЬЗУ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

- **Даже 1 сигарета в день повышает риск инфаркта** у мужчин на 48%, а у женщин на 57%
- **Эмфизема развивается у 50% курильщиков**, а также повышается риск пневмонии
- Курение связано с развитием резистентности к инсулину
- **Рак легких** чаще развивается у курильщиков

→



Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



takzdorovo.ru

ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

- Восстановление вкусовых и обонятельных ощущений
- Улучшение функции сердца и дыхательной системы
- Предупреждение эректильной дисфункции
- Улучшение цвета кожи и предотвращение преждевременного старения

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ПОЗВОЛЯЕТ СУЩЕСТВЕННО СЭКОНОМИТЬ НА ПОКУПКЕ ТАБАЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ

→



Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



takzdorovo.ru

ХОТИТЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ?

ОБРАЩАЙТЕСЬ В КАБИНЕТЫ/ОТДЕЛЕНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ И ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ, ГДЕ ОПРЕДЕЛЯТ ВАШ ИНДЕКС ИНТЕНСИВНОСТИ КУРЕНИЯ

- При невысокой степени никотиновой зависимости проведут индивидуальное консультирование
- При высокой и средней степени никотиновой зависимости предложат углубленное профилактическое консультирование и лечение табачной зависимости

→



Поделись информацией
с друзьями и близкими



**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ - ЭТО ОТЛИЧНЫЙ
ПОВОД ОСТАВИТЬ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ В ПРОШЛОМ!**

Все виды доставки никотина могут привести к зависимостям — как физическим, так и психическим

- курение: включает обычные сигареты и кальян
- парение: все электронные сигареты, включая вейпы
- тление: например, IQOS
- жевание: никотиновые жвачки
- назальный спрей: нюхательный табак
- сосание: никотиновые леденцы

Наиболее опасны по скорости и силе привыкания — курение, парение и тление

Не начинайте то, что может убить вас и что в дальнейшем будет крайне трудно оставить!

