

## ОТКАЖИСЬ ОТ КУРЕНИЯ!

*Хотя многие люди и отдают себе отчёт в том, что курение вредно, однако мало кто из них осознаёт в полной мере степень этой опасности. Курение является одним из самых распространённых факторов риска возникновения болезней и повышения уровня смертности. Потребление сигарет вызывает целый ряд заболеваний, сокращает сроки жизни, качество жизни, трудоспособность. Особенность такого фактора риска в том, что проявляется вред курения не сразу.*



### КУРЕНИЕ – ГЛАВНЫЙ ФАКТОР РИСКА СЕРЬЁЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Обычно если человек курит с 18 лет, то курение как фактор риска проявляется в среднем к 40 годам, но устойчивость к нагрузкам снижается уже к 30 годам. Дальнейший естественный для человека процесс старения ещё в большей степени усугубляется и ускоряется под влиянием курения. Курение по разным данным сокращает генетически predetermined длительность жизни на 8-15 лет. **Курение приводит к развитию трёх основных заболеваний с летальным исходом:** рак лёгкого; хронический бронхит и эмфизема; коронарная болезнь.

### КУРЕНИЕ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

Доставка кислорода к сердечной мышце резко нарушается из-за блокирования гемоглобина крови окисью углерода из табачного дыма. Это приводит к серьёзным поражениям сердца и сосудов.

Курение повышает кровяное давление: кровеносные сосуды сжимаются, вынуждая сердце работать с большей нагрузкой. Как результат, сердце расширяется и повреждается.

Курение способствует увеличению уровня холестерина в крови. В артериях, питающих сердце, откладываются жиры, возникает их закупорка. Как следствие, инфаркт миокарда.

У курильщиков риск инфаркта миокарда в 4-5 раз выше, чем у некурящих. Если при этом у курильщика повышенный уровень холестерина в крови и высокое артериальное давление, риск развития сердечного приступа возрастает в 8 раз.

### КУРЕНИЕ И ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ

**Курение табака** - основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического обструктивного заболевания лёгких, пневмонии.

**ХОЗЛ** - это хронические обструктивные заболевания лёгких, для которых характерно прогрессирующее сужение и разрушение бронхиального дерева и лёгочных альвеол. Основной причиной ХОЗЛ является курение. К ХОЗЛ относятся два основных заболевания - хронический бронхит и эмфизема. У большинства больных с ХОЗЛ сочетаются оба заболевания. Среди причин смерти, связанных с курением, хроническое обструктивное заболевание лёгких находится на втором месте после ССЗ.

### КУРЕНИЕ И ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ ОПУХОЛИ

Табак и табачный дым содержат более 3000 химических соединений, более 60 из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли.

**10%** курильщиков заболевают и впоследствии погибают от злокачественных опухолей. Из числа выкуривающих две пачки в день – **15-20%**.

### ПОСЛЕ ТОГО, КАК ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ:

- ⊗ уже через месяц значительно облегчится дыхание и перестанет беспокоить хронический кашель. Высыпаться станет лучше.
- ⊗ повысится работоспособность. Общий тонус значительно возрастет.
- ⊗ через 3-6 месяцев лёгкие освободятся от вредных продуктов горения табака (смола, табачная пыль и т.д.).
- ⊗ через 1 год на 50% снизится риск развития коронарной болезни.
- ⊗ через 5 лет значительно снизится вероятность заболеть раком лёгких.

**«Не пейте вина, не огорчайте сердце табачищем – и вы проживёте столько лет, сколько жил Тициан (99 лет)».**

И. П. Павлов

**БУЗ ВО «Воронежский областной клинический центр  
медицинской профилактики»**

предлагает населению широкий спектр услуг:  
галокамера («соляная пещера»),  
водолечебница, магнитотерапия.

**Тел.: +7 (473) 2-12-59-88**

**Наш адрес:**

**394026, г. Воронеж, ул. Варейкиса, д. 70**

**наш сайт: vocmp.zdrav36.ru**