



ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора

БОЛЬШЕ НИ ОДНОЙ

[#ВсемСанПросвет](#)

**Преимущества
отказа от курения**





Откажись от курения и..

через **20** минут

**частота сердечных
сокращений и артериальное
давление начнет приходить
в норму**

*Курение повышает
артериальное давление.*

*Длительное курение ускоряет
повреждение артерий,
способствует развитию
гипертонической болезни.*

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора





Откажись от курения и..

через **12** часов

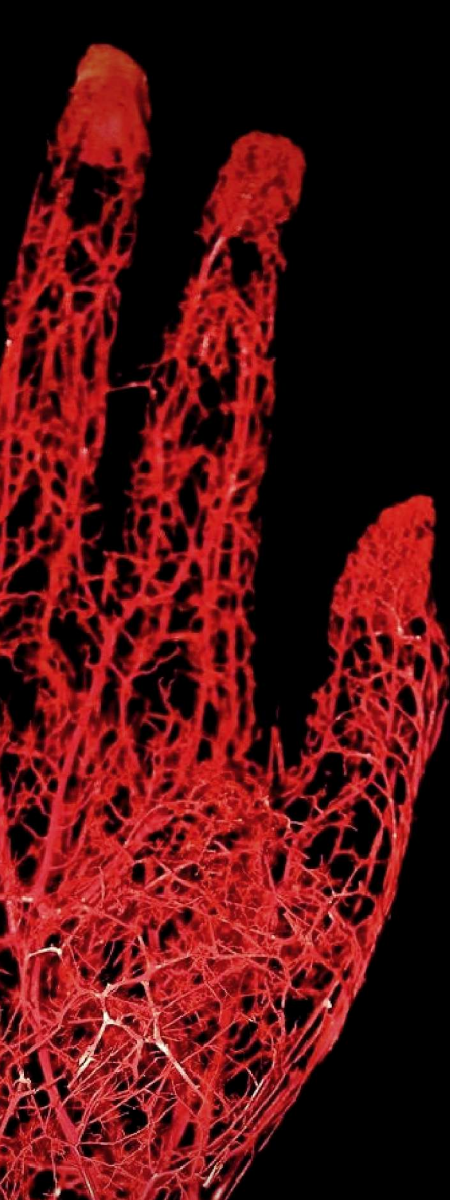
**из организма выйдет
избыток угарного газа, а
уровень кислорода в
организме увеличится**

*Сигаретный дым содержит
много токсинов, включая
окись углерода (угарный газ).*

*Это ядовитое соединение
препятствует попаданию
кислорода в лёгкие и кровь.*

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора





Откажись от курения и..

через **1** день

**снизится риск инфаркта
миокарда, артериальное
давление станет устойчивым**

*Курение повышает риск
ишемической болезни сердца
из-за снижения уровня
«хорошего холестерина».*

*Также оно способствует
образованию тромбов,
увеличивая риски инсультов.*

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора





Откажись от курения и..

через **2** дня

**вновь обострится обоняние
и вкусовые ощущения станут
более яркими**

*Потеря этих ощущений —
прямой результат
воздействия табачного дыма
на вкусовые и обонятельные
рецепторы.*

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора





Откажись от курения и..

через **3-4** дня

**уровень накопленного
никотина в организме
истощится**

*Организм начинает
приспосабливаться к жизни
без никотина.*

*С "синдромом отмены" легче
справиться, используя
отвлекающие факторы,
например, ходьбу или
физические упражнения.*

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора





Откажись от курения и..

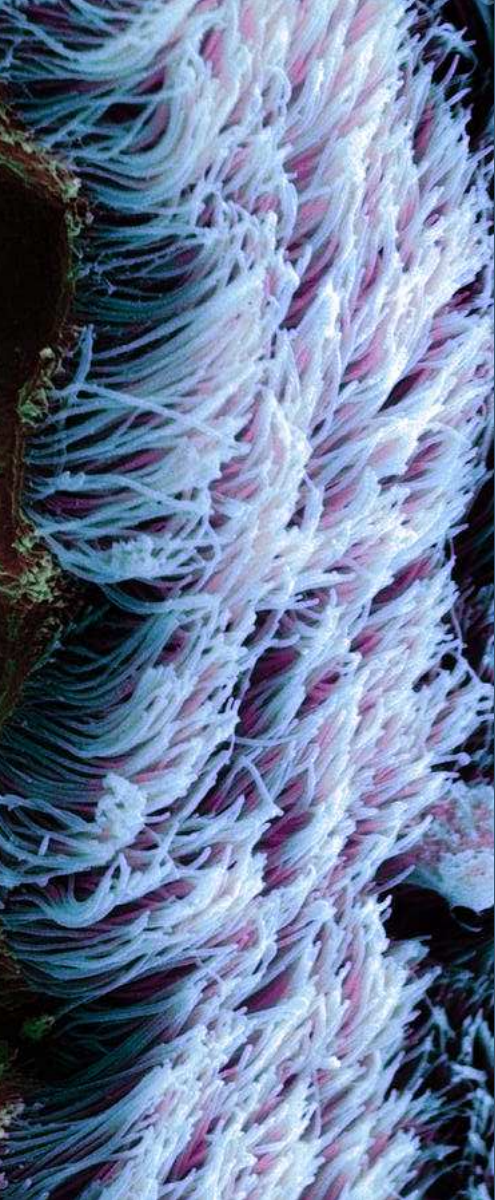
через **1** месяц

уменьшится кашель и одышка, повысится выносливость, никотиновая зависимость пройдет

Никотин оказывает сильное сосудосуживающее действие, что влияет практически на все системы организма, нарушая доставку кислорода и питательных веществ к клеткам.

ФБУЗ "Центр гигиенического образования населения"
Роспотребнадзора





Откажись от курения и..

через **9** месяцев

**реснички, выстилающие
стенки дыхательных путей,
полностью восстановят свою
работу**

через **1** год

**риск развития ишемической
болезни сердца снизится
вдвое**

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора





Откажись от курения и..

через **10** лет

**риск смерти от рака лёгких
сократится вдвое по
сравнению с риском для тех,
кто продолжает курить**

через **15-20** лет

**риск смерти от причин,
связанных с курением, упадет
до уровня человека, который
никогда в жизни не курил**

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора

