

Центр Общественного
Здоровья
медицинской профилактики
и информационных технологий
Рязанской области

Рязанская область

22 - 28
МАЯ



НЕДЕЛЯ ОТКАЗА
ОТ ТАБАКА

(в честь Всемирного
дня без табака)

Центр Общественного
Здоровья
медицинской профилактики
и информационных технологий
Рязанской области

Рязанская область

31
МАЯ



Всемирный день
без табака

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ



МОЗГ

ИНСУЛЬТ



ГОРТАНЬ, ТРАХЕЯ

ВОСПАЛЕНИЕ, РАК



ЛЕГКИЕ

ХРОНИЧЕСКАЯ
ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ,
РАК



ПОЧКИ

ПОЧЕЧНАЯ
НЕДОСТАТОЧНОСТЬ



НЕРВНАЯ СИСТЕМА

НЕВРИТЫ



КОЖА, ЗУБЫ

СУХАЯ КОЖА,
ПОЖЕЛТЕНИЕ ЗУБОВ



ПИЩЕВОД

ПЕПТИЧЕСКАЯ ЯЗВА,
РАК



СЕРДЦЕ

ИШЕМИЧЕСКАЯ
БОЛЕЗНЬ СЕРЦА



ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ

УХУДШЕНИЕ
ПИЩЕВАРЕНИЯ



КОСТНАЯ СИСТЕМА

ОСТЕОПОРОЗ

ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ



Через 1 год

в 2 раза снижается
риск развития
ишемической болезни
сердца



Через 8-12 часов

уровень кислорода
в крови
нормализуется



Через 1-9 месяцев

уменьшается кашель
и одышка



Через 2 недели

улучшается
кровообращение



Через 20 минут

артериальное
давление придёт в
норму



ЕСЛИ ВЫ ОТКАЗЫВАЕТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ



● **Через 20 минут**
*артериальное давление
придёт в норму*

● **Через 8-12 часов**
*уровень кислорода в
крови нормализуется*

● **Через 2 недели**
*улучшается
кровообращение*

● **Через 1-9 месяцев**
*уменьшается кашель и
одышка*

● **Через 1 год**
*в 2 раза снижается риск
развития ишемической
болезни сердца*



ВРЕД ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ



Вызывает кашель, головную боль, першение в горле, раздражение глаз и носа



Повышает риск развития рака легких



Вызывает сердечно-сосудистые заболевания и повышает риск развития инсультов



Повышает риск развития хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ)

