

## Благоприятные последствия отказа от курения

\* После отказа от курения уменьшается риск возникновения рака легких, риск развития инсульта головного мозга, риск возникновения коронарной болезни сердца.

\* В конце первых суток после отказа от курения становится легче дышать. Происходит это из-за нормализации тонуса кровеносных сосудов и из-за выведения из организма угнетающих функцию легких углекислоты (диоксид углерода) и угарного газа (монооксид углерода).

\* Через 2-3 дня после отказа от курения человек начинает лучше различать вкусы. Образующиеся во вкусовых органах и легко разрушаемые ферменты и белки уже не подвергаются негативному воздействию. Кроме того, без никотина быстрее проходит возбуждение до головного мозга от рецепторной клетки.

\* Одновременно с улучшением вкуса у человека, отказавшегося от курения, улучшается обоняние. Улучшение происходит из-за нормализации функции эпителиальных ворсинок, находящихся в гортани, носу и бронхах.

\* Через неделю, после того как человек бросит курить, вернется здоровый цвет лица, исчезнет неприятный запах изо рта, а также неприятный запах от волос и кожи.

\* Возрастает выносливость, появляется больше энергии, возникает желание заниматься спортом и испытывать физические нагрузки.

\* Улучшается память, и человеку становится проще сконцентрироваться на любом деле.

\* Еще одно положительное последствие отказа от курения – финансовая выгода. Ежедневные расходы на сигареты и иные траты, связанные с курением — еще один хороший повод отказаться от этой пагубной привычки.

\* Если Вы еще не отказались от пагубной привычки, посчитайте, во сколько Вам обходится никотиновая зависимость. Возможно, это станет еще одним веским доводом в пользу отказа от курения и сохранения Вашего здоровья и здоровья Ваших близких.

Информация предоставлена  
Управление здравоохранения г. Хабаровска  
680000, г. Хабаровск, пер. Топографический, 9,  
тел. (4212) 42-08-61,  
e-mail: gorzdrav@khabarovskadm.ru  
[www.здоровыйхабаровск.рф](http://www.здоровыйхабаровск.рф)



*Сохрани свое  
здоровье!*

## Благоприятные последствия отказа от курения



# Курение сокращает жизнь!



По данным Всемирной организации здравоохранения, из-за употребления табака в мире каждые 6,5 секунд умирает 1 человек. Исследования показывают, что среди тех, кто начал курить в подростковом возрасте и курил

20 и более лет, половина умрет на 20-25 лет раньше, чем те, кто никогда не курил. Серьезные проблемы для здоровья и смерть вызывают не только рак легких и сердечно-сосудистые заболевания, но и менее известные последствия курения.

## 1. Облысение

Курение ослабляет иммунную систему и организм становится более уязвимым к таким состояниям, которые могут вызвать облысение, язвы в ротовой полости и сыпь на лице, голове и руках.

## 2. Слепота

У курильщиков на 40% повышен риск катаракты (помутнения хрусталика глаза, которое приводит к слепоте). Курение также способствует развитию макулодистрофии, то есть вырождения зрительного пятна. Люди с вырождением пятна испытывают затуманивание зрения, или же в поле зрения появляются слепые пятна, что затрудняет способность читать, управлять автомобилем, различать цвета и лица. Увеличение риска катаракты и макулодистрофии под действием курения связано с содержащимися в табачном дыме свободными радикалами, а также с тем, что курение снижает содержание в организме антиоксидантов, таких как аскорбиновая кислота, никотинамид и каротиноиды.

## 3. Морщины

Курение вызывает преждевременное старение кожи, так как оно снижает уровень придающих коже упругость протеинов, лишает ее витамина А и ухудшает поступление к коже крови. У курильщиков кожа сухая и морщинистая, особенно возле губ и глаз.

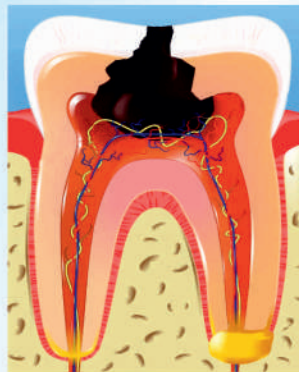


## 4. Потеря слуха

Атеросклероз кровеносных сосудов, возникающий вследствие курения, нарушает приток крови к внутреннему уху. Курильщики утрачивают слух раньше, чем некурящие и более подвержены потере слуха, вызванной ушными инфекциями или шумом. У курильщиков также в три раза выше риск развития инфекций среднего уха, которые могут привести к таким осложнениям как менингит и паралич лицевых нервов.

## 5. Рак кожи

Курение не вызывает меланому, но повышает вероятность смерти от нее. У курильщиков вдвое выше риск развития плоскоклеточного рака, который выглядит как чешуйчатые, красные высыпания на коже.



## 6. Разрушение зубов

Химические вещества табачного дыма вызывают пожелтение зубов, развитие зубного камня и кариеса. У курильщиков в 3 раза чаще развиваются болезни десен, выпадение зубов.

## 7. Эмфизема

Помимо рака легких, курение вызывает эмфизему – расширение и разрыв воздушных мешочков легких, что затрудняет способность легких поглощать кислород и удалять углекислый газ. Постепенно нарастает одышка, любое усилие вызывает затруднение дыхания. Курильщик становится зависимым от систем поддержания жизни, искусственного дыхания. Курение также служит причиной хронического бронхита, сопровождающимся накоплением гнойной слизи, болезненным кашлем и нарушением дыхания. Курение повышает риск смерти от туберкулеза.

## 8. Остеопороз

Угарный газ, токсичный газ табачного дыма, обладает способностью соединяться с гемоглобином в 200 раз выше, чем у кислорода. Поэтому у курильщика уменьшается способность крови переносить кислород. В результате у курящих людей снижается плотность костной ткани, переломы случаются чаще, а заживают они дольше и с осложнениями. У курильщиков чаще возникают боли в спине и пояснице. Более выраженная усталость у курящих людей обусловлена тем, что их организм хуже восстанавливает запасы энергии.

