

31 мая «Всемирный день без табака»

Проблема распространения табачной эпидемии остается актуальной во всем мире, в том числе и в нашей республике. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 20-м веке табак стал причиной 100 миллионов случаев смерти. Табак убивает до половины употребляющих его людей. Сокращение употребления табака наполовину даст возможность сохранить 170 миллионов жизней к 2050 году.

Только подумайте:

1. Курение сокращает объем легких, увеличивает время, создавая недостаток и кислорода, необходимого для обеспечения их нормального функционирования.
2. Курение уменьшает количество гемоглобина, необходимого для циркуляции и снабжения кислородом клеток организма, в результате чего меньшее количество кислорода достигает сердца и легких.
3. Курение разрушает альвеолы – пузырьки в легких на концах тончайших разветвлений бронхов, обвитые сетью капилляров, где происходит воздухообмен.
4. Потребление табачной продукции, включая бездымный табак (жевательный, нюхательный), повышает частоту сердечных сокращений в состоянии покоя, что снижает выносливость организма.

Бросить курить полезно в любом возрасте, даже после 60.

Вот что будет, если вы бросите курить прямо сейчас:

- через 20 минут нормализуется артериальное давление;
- через неделю ваш организм полностью освободится от никотина;
- через месяц начнет проходить кашель, заложенность носа, усталость, одышка;
- через 5 лет риск умереть от рака легких уменьшится наполовину;
- через 15 лет вероятность развития ишемической болезни сердца будет такой же, как у того, кто никогда не курил.

ВЫБЕРИ ЗДОРОВЬЕ!

