

**При отказе от курения в организме человека происходят следующие изменения:**

✓ в течение 20 минут пульс и артериальное давление снижается, а через 12 часов уровень угарного газа в крови приходит в норму,



✓ в течение 2–12 недель улучшаются кровообращение и функции легких, а через 9 месяцев постепенно пропадает кашель и одышка,

✓ через 1 год риск ишемической болезни сердца примерно вдвое меньше, чем у курильщика, и через 5 лет риск инсульта снижается до уровня некурящего,

✓ в течение 10 лет риск развития рака легких снижается примерно вдвое по сравнению с курильщиком, а риск рака ротовой полости, горла, пищевода, мочевого пузыря, шейки матки и поджелудочной железы значительно снижается.

**Если этого недостаточно, вот еще несколько причин:**

• У курящих людей более высокий риск тяжелого течения и летального исхода COVID-19.

• Табак негативно влияет на вашу внешность. Все пропитывается неприятным запахом: кожа, одежда, пальцы и дыхание, весь ваш дом. Табак вызывает пожелтение зубов и образование зубного налета, приводит к преждевременному старению кожи, увеличивает риск развития псориаза, неинфекционного воспалительного состояния кожи, при котором по всему телу появляются зудящие красные пятна.

• Курение может навредить не только вашему здоровью, но и здоровью ваших членов семьи и друзей. У некурящих людей, подвергающихся воздействию табака при пассивном курении, более высокий риск развития рака легких, прогрессирования туберкулеза с переходом в активную форму заболевания. Люди с диабетом 2 типа более подвержены воздействию табачного дыма при пассивном курении.

• Курение или использование электронных сигарет среди детей ставит под угрозу их здоровье и безопасность. У детей курильщиков часто снижена функция легких, последствием чего являются хронические респираторные заболевания во взрослом возрасте. У детей в возрасте до 2 лет, которые подвергаются воздействию табачного дыма при пассивном курении, может развиться воспаление среднего уха, следствием которого могут стать потеря слуха и глухота. У детей школьного возраста также более высокий риск развития астмы вследствие воспаления дыхательных путей.



• Курение сопровождается финансовыми затратами – вы могли бы потратить деньги на более важные вещи.

• Все виды табачных изделий смертельно опасны. Курение кальяна так же вредно, как и другие способы употребления табака. Жевательный табак может вызвать рак ротовой полости, выпадение зубов, потемнение эмали зубов, появление белых пятен на деснах и пародонтит. При использовании бездымных табачных изделий никотин, содержащийся в них, усваивается быстрее, чем при курении сигарет, что вызывает более быстрое привыкание к нему.



• Употребление табака, особенно курение, не дает нам дышать полной грудью. У каждого пятого курильщика табака в течение жизни разовьется хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), особенно у тех, кто начинает курить в детстве и подростковом возрасте, поскольку табачный дым значительно замедляет рост и развитие легких.

• Табак губит сердце. Курение всего нескольких сигарет в день, эпизодическое или пассивное курение увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний. У курящих людей в два раза выше риск инсульта и в четыре раза выше риск сердечно-сосудистых заболеваний.

• Табак вызывает более 20 видов рака. Курение табака и употребление бездымных табачных изделий вызывают рак полости рта, губ, горла (глотки и гортани) и пищевода. Известно также, что курение увеличивает риск рака шейки матки у женщин, инфицированных вирусом папилломы человека.

• Табак наносит вред практически каждому органу тела. Те, кто курит табак всю жизнь, в среднем теряют не менее 10 лет жизни.

• Табак загрязняет окружающую среду. Окурки сигарет относятся к числу наиболее часто выбрасываемых отходов во всем мире и являются наиболее частым мусором, собираемым на пляжах и у кромки воды во всем мире. Объем выбросов при производстве табака эквивалентен 3 миллионам трансатлантических перелетов.

**И это далеко не все причины, которые говорят о том, что курение вредно и опасно для здоровья человека и окружающей среды. Выбор за вами, но отказавшись от курения, вы принесете огромный вклад в улучшение своего здоровья, благополучие родных и близких, и благоприятную окружающую среду!**



#### **Уважаемые потребители!**

Для получения консультаций и правовой помощи по защите прав потребителей Вы можете обратиться в консультационные Центр и пункты ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Красноярском крае» на личном приеме, по телефону или посредством электронного сообщения

Информация подготовлена Консультационным центром ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Красноярском крае» с использованием материалов, опубликованных на сайте Всемирной организации здравоохранения <http://who.int>



## **Консультационный центр**

г. Красноярск,  
ул. Ленина, д. 168, каб. 2-02  
тел. (391)2025835

[kc\\_fguz@24.rospotrebnadzor.ru](mailto:kc_fguz@24.rospotrebnadzor.ru)

<http://fbuz24.ru>



@KC\_ZPP



### **Консультационные пункты**

г. Ачинск, ул. Л. Толстого, д. 23, кабинет № 7  
тел. 8(39151)5-09-41  
[achinsk\\_fguz@24.rospotrebnadzor.ru](mailto:achinsk_fguz@24.rospotrebnadzor.ru)

г. Канск, ул. Эйдемана, 4, кабинет № 12  
тел. 8(39161) 3-26-55  
[kansk\\_fguz@24.rospotrebnadzor.ru](mailto:kansk_fguz@24.rospotrebnadzor.ru)

г. Лесосибирск, ул. Мира, 5, 2 этаж, кабинет № 14  
тел. 8(39145)5-43-57,  
[lesosibirsk\\_fguz@24.rospotrebnadzor.ru](mailto:lesosibirsk_fguz@24.rospotrebnadzor.ru)

г. Минусинск, ул. Комарова, 1, кабинет № 31 тел. 8  
(39132) 5-74-20  
[minusinsk\\_fguz@24.rospotrebnadzor.ru](mailto:minusinsk_fguz@24.rospotrebnadzor.ru)

г. Норильск, ул. Комсомольская, 31 А, кабинет № 310, тел. 8(3919) 46-77-06,  
[norilsk\\_fguz@24.rospotrebnadzor.ru](mailto:norilsk_fguz@24.rospotrebnadzor.ru)



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ  
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ  
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ  
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Федеральное бюджетное  
учреждение здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии  
в Красноярском крае»



## **Главные причины бросить курить**

**Консультационный центр  
по защите прав потребителей**