

# 6 ПРИЧИН бросить курить

Очистятся легкие  
и уйдет кашель  
курильщика

Уже через неделю улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах кожи и волос. Исчезнет «лицо курильщика»: впалые щеки, желтовато-серая тусклая сухая кожа, выраженные носогубные складки, сетка мелких морщин под глазами и вокруг губ. Токсические вещества, содержащиеся в сигаретах, меняют структуру и цвет кожи, ускоряют процессы старения, снижают выработку коллагена.

Позитивные изменения начнут происходить с первого дня. Уже через 12 часов твой организм перестанет ощущать нехватку кислорода. В конце первых суток тонус сосудов нормализуется, выводятся из организма углекислоты и угарный газ, угнетающие функцию легких. Через месяц уйдут утомление и головная боль по утрам, кашель курильщика и одышка.

Будешь  
выглядеть  
лучше

Улучшится  
работа мозга

Курение нарушает кровообращение, в том числе, и в сосудах головного мозга. Сосуды страдают от нехватки кислорода, снижается интеллектуальный потенциал.

Никотин и табачный дым ослабляют вкусовые рецепторы и снижают способность воспринимать запахи. Уже через два дня после отказа от сигарет ты сможешь полнее ощутить вкус и аромат своих любимых блюд!

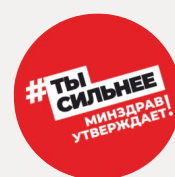
Станут ярче вкусовые  
ощущения и запахи

Сэкономишь деньги

И, наконец, главное: Доказано, что курение снижает продолжительность жизни в среднем на 10 лет. Причем опасны даже небольшие дозы никотина. Так, например, по некоторым данным, выкуривание 1-4 сигарет в день в 3 раза повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний и в 5 раз – риск развития рака легких. Прими важное решение и начинай новую жизнь без никотина!

Кстати, ты можешь точно подсчитать сколько денег утекает из твоего бюджета из-за сигарет. Например, с помощью «калькулятора курильщика» (их много в Интернете). Ты отвечаешь на вопросы, калькулятор подсчитывает убытки и выдает итоговую сумму. Ты увидишь: она довольно внушительная.

Снизишь риск опасных  
заболеваний  
и дольше проживешь!



Официальный портал Минздрава России о Вашем здоровье [takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru)

Тираж подготовлен ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»  
г. Томск, ул. Бакунина, 26, тел.: (3822) 65-02-16, [profilaktika.tomsk.ru](http://profilaktika.tomsk.ru)

Присоединяйтесь к группе  
«Будь здоров! Центр общественного здоровья, Томск»

