

# Отказаться от курения вам помогут специалисты!

Для получения квалифицированной помощи по отказу от курения обратитесь в отделение медицинской профилактики или в Центр здоровья вашей поликлиники

При необходимости вас направят в Центр профилактики и лечения табакокурения и нехимических зависимостей «Московского научно-практического центра наркологии»



# 10 достоверных фактов о курении



Курение убивает людей. Большинство из них умирают в трудоспособном возрасте от рака легких, сердечно-сосудистых и других заболеваний. Курящие люди живут в среднем на 7 лет меньше некурящих



У курильщиков в 3 раза выше риск внезапной остановки сердца



Курение – один из самых значимых факторов риска инфаркта миокарда, мозговых инсультов, периферического атеросклероза, аневризмы аорты, рака легких и других органов, бронхолегочных заболеваний, сахарного диабета



Вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний зависит от интенсивности курения: чем больше вы курите, тем выше риск



Курящие мужчины чаще страдают импотенцией и жалуются на преждевременное семяизвержение



Курение повышает риск бесплодия, приводит к осложнениям во время беременности, таким как гипоксия плода и выкидыши



У курящих женщин значительно чаще развивается остеопороз и, как следствие, переломы костей



Курение вызывает преждевременное старение и существенно ухудшает внешний вид



Табачный дым содержит более 4000 соединений, из них 250 являются токсичными или канцерогенными



Люди, которые курят в присутствии детей и других некурящих лиц, наносят существенный вред их здоровью