

## Сегодня модно не курить!

*По данным Всемирной организации здравоохранения: «Табак ежегодно убивает более 8 миллионов человек и разрушает окружающую среду, нанося ещё больший вред здоровью людей». 31 мая в ГБУЗ СО "Тольяттинская городская поликлиника №1" прошла акция под лозунгом "Табак- враг твоей среде!", посвящённая Всемирному дню без табака.*



Курение ухудшает состояние кожи, ногтей, волос, разрушает зубы, приводит к неприятному запаху изо рта, от одежды. Табачный дым содержит более 4000 химических веществ, минимум 250 из которых вредны для человека. Курение находится в прямой связи с развитием часто несовместимых с жизнью заболеваний, таких как рак лёгкого, инфаркт. Вторичный табачный дым, вдыхаемый при пассивном курении, негативно влияет на дыхательную,

сердечно-сосудистую системы, повышает риск развития инфаркта, ишемической болезни сердца и рака лёгких.

На фоне пандемии COVID-19 были проведены исследования, в ходе которых было доказано, что курильщики переносят заболевание в более тяжёлой форме и имеют более высокий риск летального исхода от COVID-19, чем некурящие. Этот факт побудил миллионы курильщиков бросить курить.

Кроме того, быть здоровым и хорошо выглядеть становится всё более модно, притом в любом возрасте. Теперь,





когда в тренде свежесть и здоровье, от курения, как от ненужного атрибута успешного человека, многие стараются избавиться.

В первой тольяттинской поликлинике стараются поддержать каждого, кто готов бросить курить. В акции, состоявшейся в последний весенний день, приняли участие около 400 пациентов поликлиники.

Программа её была насыщенной и разнообразной. Работали школы здоровья, медицинскими работниками были проведены беседы о вреде курения, в холле первого этажа и на площадях



отделении медицинской профилактики

организована скрининг диагностика по содержанию угарного газа в легких как курильщика, так и лиц, находящихся в контакте с "курящими".

В холлах на четырех этажах для пациентов оформлены уголки с информационным материалом о пагубном воздействии курения на

организм человека.

### **Откажитесь от курения и ...**

Через 20 минут нормализуется частота сердечных сокращений,

Через 12 часов уровень угарного газа в крови нормализуется,

Через 2 недели начнёт улучшаться функция лёгких,

Через 1 месяц уменьшится кашель,

Через 5-15 лет риск инсульта станет таким же, как и у некурящих,

Через 15 лет риск сердечно-сосудистых заболеваний станет таким же, как у некурящих.

