

# НИКОТИН – САМЫЙ МОЩНЫЙ СОСУДИСТЫЙ ЯД

**БРОСЬ КУРИТЬ –  
ОСТАНОВИ СМЕРТЬ СОСУДОВ!**

**ПАГУБНОЕ ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ:**



**СЕРДЦЕ:  
ИНФАРКТ**



**МОЧЕПОЛОВАЯ  
СИСТЕМА:  
РАК, БЕСПЛОДИЕ,  
ИМПОТЕНЦИЯ**



**СОСУДЫ:  
ГАНГРЕНА,  
АМПУТАЦИЯ  
НОГ**



**МОЗГ:  
ИНСУЛЬТ**



**ЖЕЛУДОК:  
РАК,  
ГАСТРИТ,  
ЯЗВА**



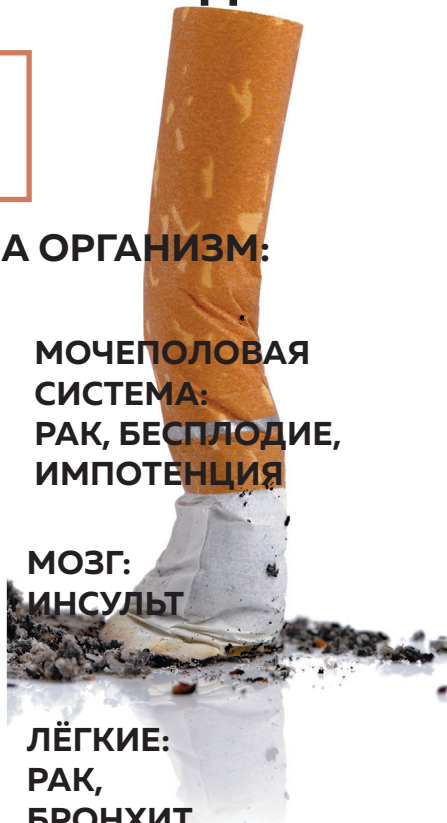
**ЛЁГКИЕ:  
РАК,  
БРОНХИТ,  
ЭМФИЗЕМА**



**НЕРВНАЯ  
СИСТЕМА**



**КОСТНАЯ  
СИСТЕМА:  
ОСТЕОПОРОЗ**



**ЗДОРОВАЯ СТРАНА НАЧИНАЕТСЯ С ТЕБЯ!**

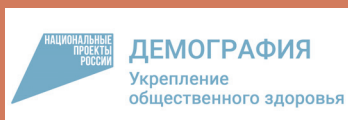
# БРОСИВ КУРИТЬ, ВЫ БЫСТРО ВОССТАНОВИТЕ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ:

- **ЧЕРЕЗ 20 МИНУТ**  
ВАШ ПУЛЬС И ДАВЛЕНИЕ ПОНИЗЯТСЯ;
- **ЧЕРЕЗ 24 ЧАСА**  
УМЕНЬШИТСЯ РИСК ИНФАРКТА;
- **ЧЕРЕЗ 2 ДНЯ**  
К ВАМ ВЕРНЁТСЯ НОРМАЛЬНОЕ  
ОЩУЩЕНИЕ ВКУСА И ЗАПАХА;
- **ЧЕРЕЗ 2-3 ДНЯ**  
ФУНКЦИЯ ВАШИХ ЛЁГКИХ ПРИДЁТ В  
НОРМУ, УЛУЧШИТСЯ КРОВООБРАЩЕНИЕ  
И ВАМ СТАНЕТ ЛЕГЧЕ ХОДИТЬ;
- **ЧЕРЕЗ 1 ГОД**  
РИСК ИНФАРКТА СТАНЕТ ВДВОЕ МЕНЬШЕ  
И ЧЕРЕЗ 15 ЛЕТ СНИЗИТСЯ ДО УРОВНЯ  
НЕКУРЯЩИХ ЛЮДЕЙ;
- **ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ**  
РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ РАКОМ ПОЛОСТИ  
РТА, ГОРЛА И ПИЩЕВОДА СНИЗИТСЯ  
ВДВОЕ;
- **ЧЕРЕЗ 10 ЛЕТ**  
ВАШ РИСК УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЁГКОГО  
СТАНЕТ ПРАКТИЧЕСКИ ТАКИМ ЖЕ, КАК У  
НЕКУРЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА.

## НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ДОКАЗАЛИ:

- курение табака поражает практически каждый орган курящего человека. Это приводит к развитию болезней и потере здоровья;
- отказ от курения снижает риск смерти и развития заболеваний, связанных с курением табака, значительно улучшает здоровье;
- после отказа от курения снижается риск смерти от хронической обструктивной болезни лёгких;
- риск развития рака мочевого пузыря снижается в 2 раза через несколько лет после отказа от курения табака;
- если женщина бросает курить во время первого триместра беременности, то риск рождения ребёнка с малым весом снижается до уровня некурящей женщины.

## ВДОХНИ МИР ЧИСТЫМИ ЛЁГКИМИ! ДАТЬ ШАНС ЗДОРОВЬЮ МОЖЕШЬ ТОЛЬКО ТЫ!



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
Забайкальского края



ПРИ СОДЕЙСТВИИ РОО  
«ЗА ЗДОРОВОЕ ЗАБАЙКАЛЬЕ!»