

# Зачем бросать курить?



ГБУЗ НО НОЦОЗМП  
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Если вы все еще курите, у вас есть как минимум **4** веские причины, чтобы отказаться от этой вредной привычки.

**Польза для здоровья**  
Курение вредит практически всему организму, но особенно страдают **дыхательная и сердечно-сосудистая системы.**

## Финансовые выгоды

Даже у нас в стране, благодаря усилиям властей, курить стало дорого. Если подсчитать, **расходы могут неприятно удивить:** ежедневные траты на табак помножьте на **365** дней в году и затем на стаж курения, а теперь умножьте еще на **10**, чтобы выяснить расходы в ближайшее десятилетие.

## Выгоды для жизни

Вы защитите тех, кого любите. **Пассивное курение не менее опасно**, а, по некоторым данным, даже более, чем активное. Особенно для детей до **5** лет и беременных женщин.

## Внешний вид

После отказа от курения исчезнет неприятный запах изо рта, зубы станут более белыми, улучшится цвет лица, замедлится появление морщин и, в целом, **вы будете выглядеть моложе.**

## Благотворные изменения в организме после отказа от курения:

### Через

- 20 минут** - уменьшается частота сердечных сокращений, снижается кровяное давление;
- 12 часов** - содержание угарного газа в крови снижается до нормального уровня;
- 2-12 недель** - улучшается кровообращение и усиливается функция лёгких;
- 1 год** - риск развития ишемической болезни сердца снижается в **2** раза;
- 5 - 15 лет** - риск инсульта снижается до уровня риска у некурящего человека;
- 10 лет** - риск развития рака легких снижается в два раза;
- 15 лет** - риск развития ишемической болезни сердца снижается до уровня риска у некурящего человека.

Еще больше о здоровье здесь

