

# ПАМЯТКА О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ.

**Не начинайте курить, а если курите – попытайтесь бросить, каким бы трудным это не казалось.**

## Преимущества отказа от курения:

Риск развития **сердечно – сосудистых заболеваний, особенно инфаркта миокарда**, уже в первый год после отказа от курения снижается на 50%, а в дальнейшем по сравнению с курящими снижается в 3 раза.

**Респираторные проблемы.** После отказа от курения довольно быстро происходит уменьшение одышки и продукции избыточного количества мокроты. С годами снижается смертность от хронических легочных обструктивных заболеваний.

**Рак легких.** Риск смертности уменьшается через 5-9 лет после отказа от курения и достигает уровня для некурящих после 15 лет воздержания от курения.

**Другие заболевания.** Уменьшается предрасположенность ко всем другим, связанным с курением заболеваниям, таким как рак, язвенная болезнь, акушерские осложнения и др. Есть сведения, что даже морщины разглаживаются.