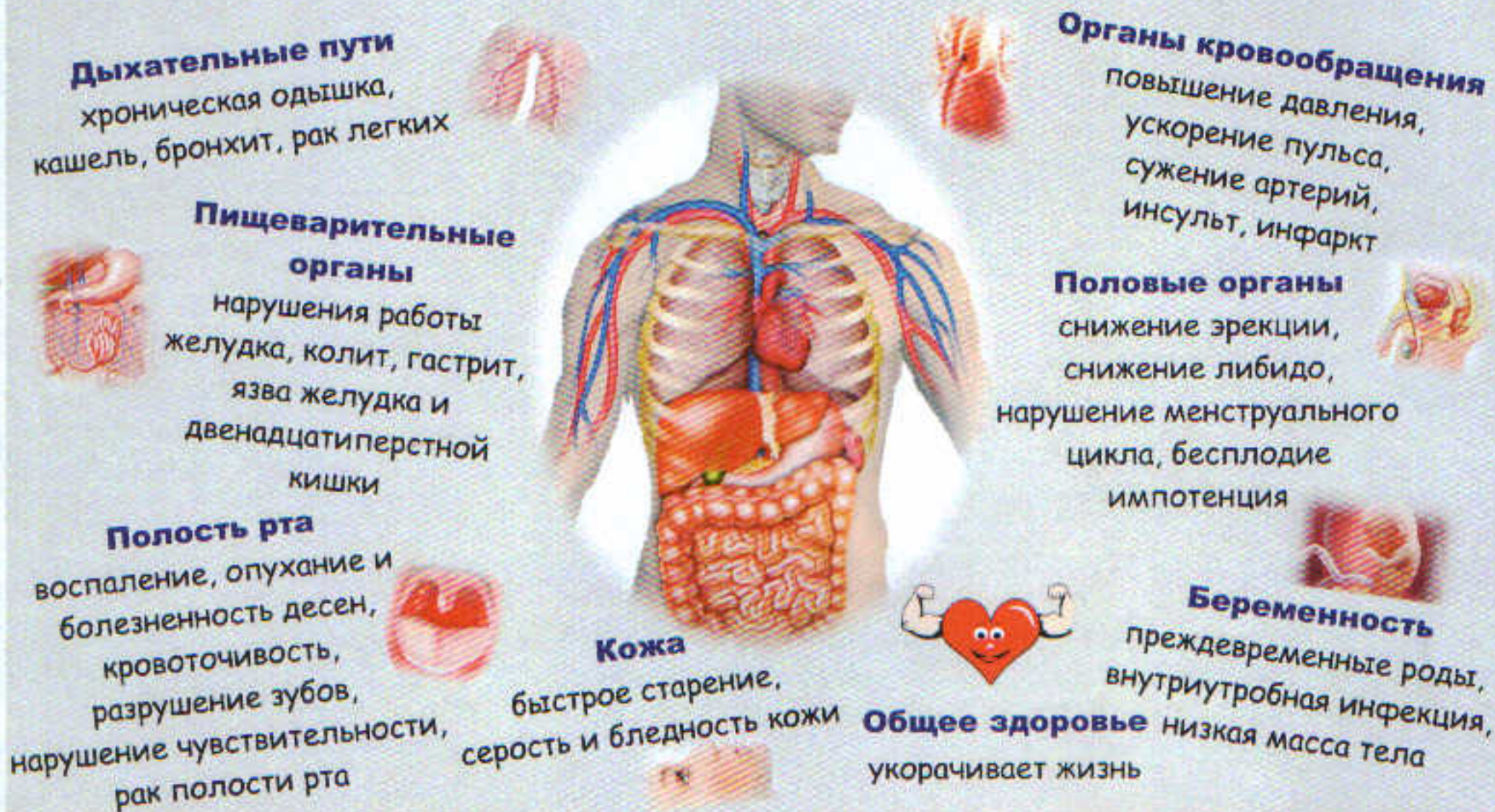


Риски для здоровья при потреблении табака



КАК ДОЛГО ТЫ БУДЕШЬ ЖИТЬ?



Отказ от курения: преимущества для здоровья

- 20 минут** ➔ уменьшается частота сердечных сокращений и снижается кровяное давление
- 12 часов** ➔ содержание угарного газа в крови снижается до нормального уровня
- 2-12 недель** ➔ улучшается кровообращение и усиливается функция легких
- 1-9 месяцев** ➔ уменьшаются кашель и одышка
- 1 год** ➔ риск развития ишемической болезни сердца уменьшается в два раза по сравнению с таким риском у курильщика
- 5-15 лет** ➔ риск инсульта снижается до уровня риска у некурящего человека
- 10 лет** ➔ риск развития рака легких снижается в два раза по сравнению с таким риском для курильщика, снижается риск развития рака полости рта, горла, пищевода, мочевого пузыря, шейки матки и поджелудочной железы
- 15 лет** ➔ риск развития ишемической болезни сердца снижается до уровня риска у некурящего человека