

- Употребление нюхательного табака негативно воздействует на слизистую оболочку, иммунитет и нервную систему. Попадание табачной пыли в дыхательные пути способствует возникновению и развитию раковых опухолей.
- Существуют и другие, более экзотические виды бездымного табака. Вам стоит помнить о том, что если Вы никогда не слышали о вреде, наносимом употреблением того или иного табачного продукта, это не значит, что вреда нет.
- Курильщики и потребители других форм табака, слыша о его вреде, часто оправдывают себя тем, что современная экология оказывает на организм негативное воздействие столь сильное, что вред курения теряется на его фоне. Это неправда. В табачном дыме содержатся угарный газ, азот, водород, аргон, метан, цианистый водород и еще более 400 компонентов, многие из которых являются фармакологически активными, токсичными, мутагенными и канцерогенными.

Помните, что отказаться от табака не поздно никогда.



Информация представлена НИИ пульмонологии ФМБА России. Под редакцией доктора мед. наук Г.М.Сахаровой. Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2009

Если Вы курите, то прекратите это делать сегодня же:

- Через год риск появления у Вас коронарной болезни сердца снизится вдвое.
- Через 5 лет начнет снижаться вероятность смерти от рака лёгких, а через 15-20 лет она станет не выше, чем у тех, кто никогда не курил.
- Уже на следующий день нормализуется содержание кислорода в крови.
- Через 2 дня усиливается способность ощущать вкус и запах.
- Через неделю улучшится цвет лица. Уже на следующий день исчезнет неприятный запах от кожи, волос и при дыхании.
- Через месяц значительно снизится утомляемость.
- Вскоре исчезнет головная боль по утрам и перестанет беспокоить кашель.



ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ТАБАКЕ?



ЧЕЛЯБИНСКИЙ
ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

