

Отказ от курения: преимущества

Отказ от курения помогает улучшить качество жизни и увеличить ее продолжительность.

Сразу после того, как выкуренная вами сигарета станет последней, тело начнет ощущать преимущества такого решения.



Выбирайте улучшение репродуктивной функции

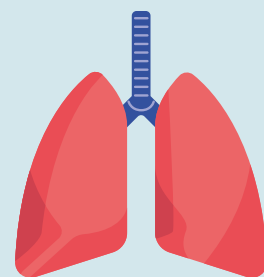
Отрицательное влияние курения на репродуктивную функцию мужчин и женщин будет устранено⁵.

9 месяцев

1 год

24 часа

Отказ от курения



Выбирайте здоровые легкие

Работа ваших легких улучшится¹.

2-12 недель

1-2 месяца



Выбирайте ощущение молодости

Ваша кожа омолодится — вы сможете выглядеть на 13 лет моложе⁴.



Выбирайте жизнь без кашля

Кашель, выделение мокроты и одышка уменьшатся³.



Выбирайте прилив жизненных сил

Ваше кровообращение улучшится, что облегчит физическую активность и придаст вам больше жизненных сил².

Выбирайте увеличение продолжительности жизни

Сколько лет можно вернуть?

Дополнительные годы, которые прибавятся к вашей ожидаемой продолжительности жизни, в зависимости от того, в каком возрасте вы бросите курить⁶.



Узнайте у медицинского работника, где помогают бросить курить.

Источники

1. Министерство здравоохранения и социального обеспечения США. Последствия курения для здоровья: отчет руководителя хирургической службы. 2. Министерство здравоохранения и социального обеспечения США. 3. European Respiratory Journal 2004. 4. Skinmed 2010. 5. Fertility and Sterility 2004 ([http://www.fertstert.org/article/S0015-0282\(04\)00883-0/fulltext](http://www.fertstert.org/article/S0015-0282(04)00883-0/fulltext)). 6. BMJ 2004.



Больше информации можно найти на веб-сайте:
www.healthylungsforlife.org

Данный документ составлен с целью помочь работникам здравоохранения объяснить своим пациентам преимущества отказа от курения. Он подготовлен Комитетом по борьбе с табакокурением Европейского респираторного общества (European Respiratory Society — ERS) и Европейским легочным фондом (фондом ELF) в рамках кампании «Здоровые легкие на всю жизнь».