



Что произойдет с Вашим организмом после отказа от курения.

День отказа от курения это знаменательный день в ВАШЕЙ жизни. Отныне Ваша жизнь будет разделена на «ДО» и «ПОСЛЕ» него.



*Поздравляем с принятием
решения в пользу
окончательно отказа от
курения!!!*

Нет ничего лучше, чем самому принимать ответственные решения, от которых зависит Ваше будущее, уверенность в себе и самоуважение!

Итак, что же произойдет с Вашим организмом
после **прекращения** курения?

1. Уже **в первые сутки** Вы почувствуете легкость, ощутите гордость и уважение к себе за принятие важного для Вашего здоровья и благосостояния решения.
2. Через **два часа** весь **никотин выводится** из Вашего организма. Вторичные продукты никотина покинут организм примерно через двое суток.
3. Через несколько часов после последнего курения **выводится окись углерода**.
4. Через **два дня** после прекращения курения **вкусовые сосочки оживают**. Улучшается ощущение вкуса и чувство обоняния.

5. Через **три недели** без курения потребность организма в кислороде снизится, в легкие попадет **больше воздуха**, и физическую работу Вы будете выполнять гораздо легче. Вам будет приятнее подниматься вверх по лестнице, пробежаться за автобусом.
6. Через **два месяца** после прекращения курения **улучшится поступление крови** к Вашим рукам и ногам, исчезнет их зябкость и бледность.
7. В течение **трех месяцев** после последнего курения реснички (волосовидная очищающая система в бронхах) начнут восстанавливаться и удалять слизь из Ваших легких. Она будет легко откашливаться и возможно, иметь коричневую окраску от смолы.

Легкие начнут работать лучше. Вы предоставите им хорошую возможность надежнее защищать организм от инфекций.

8. Через **двенадцать месяцев** после прекращения курения риск развития у Вас **сердечно-сосудистых заболеваний снижается** примерно в половину.

А **через 15 лет** этот риск будет равен уровню риска некурящих.

9. Прекращение курения **снижает Ваш риск заболеть раком легких.** Через десять лет этот риск снизится наполовину.

10. ИТАК... **уже через неделю** Вы заметите, что кожа начнет приобретать **«свежесть»**, упругость, более светлые оттенки. Замедлится процесс образования морщин на лице, особенно вокруг рта и глаз.

Эти и другие изменения будут происходить в Вашем организме на всем периоде отказа от курения.

Но всегда они будут позитивными и благоприятными для Вас.



**Желаем успехов в
отказе сигарете!**

**ЗДОРОВЬЯ, БОГАТСТВА,
ДОЛГОЛЕТИЯ!**

ГБУЗ КО «Новокузнецкий наркологический диспансер»
Детско-подростковое наркологическое диспансерное отделение:
пр.Советской Армии,53 тел.53-57-66

Взрослое диспансерное отделение:
пр.Строителей,52 тел.46-57-74;

Подготовлено: Георгиевской О.В.