

## Хочешь жить, бросай курить!



В табачном дыме присутствует более **4000 химических веществ**, из которых **250 известны как вредные**, а более **50 как канцерогены**.

Потребление табака является одним из основных факторов риска развития целого ряда хронических болезней, включая **рак, болезни легких и сердечно-сосудистые заболевания.**

Прекращение употребления табака является наилучшим решением для защиты здоровья самих курильщиков и других людей.

## Отказ от курения: преимущества для здоровья

- **В течение 20 минут** Ваш пульс и давление понизятся.
- **Через 24 часа** уменьшится риск инфаркта.
- **Через 2 дня** к Вам вернется нормальное ощущение вкуса и запаха.
- **Через 2-3 дня** функция Ваших легких придет в норму, улучшится кровообращение, Вам станет легче ходить.
- **Через 1 год** риск инфаркта станет вдвое меньше и **через 15 лет** снизится до уровня некурящего человека.
- **Через 5 лет** риск заболевания раком полости рта, горла и пищевода сократится вдвое.
- **Через 10 лет** Ваш риск умереть от рака легкого станет практически таким же, как у некурящего человека.