

ВЫГОДЫ ОТКАЗА ОТ ТАБАКОКУРЕНИЯ

- Отказ от курения до 40-летнего возраста снижает риск табак-ассоциированной смерти на 90%



- У больных с периферическим атеросклерозом отказ от табака снижает 5-летний риск ампутации в 10 раз и на 50% снижает риск смерти



- У больных с хронической сердечной недостаточностью отказ от курения через года снижает смертность на 30%
- Отказ от курения после инфаркта миокарда через 2 года снижает сердечно-сосудистую смертность на 36 %



Центр общественного здоровья и
медицинской профилактики
Тверской области

КРАТКОСРОЧНЫЕ И ДОЛГОСРОЧНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ:

Через 20 минут	нормализуется артериальное давление и ЧСС.
Через 12 часов	приходит в норму уровень монооксида углерода, усиливается приток кислорода в ткани.
Через 2–12 недель	улучшается работа сердечно-сосудистой системы, становится легче ходить и бегать.
Через 1–9 месяцев	улучшается функционирование легких, уменьшаются кашель и одышка.
Через 1 год	риск развития ИБС снижается в 2 раза.
Через 5 лет	риск развития инсульта снижается до уровня некурящего человека.
Через 10 лет	снижается риск развития рака легкого и составляет 30–50% от риска для курильщика.
Через 15 лет	риск развития ИБС становится таким же, как для некурящего человека.