

Влияние курения на беременность

Курение во время беременности серьезно угрожает здоровью и матери и будущего ребенка:

- *Замедляется рост зародыша, возникает риск преждевременных родов
- * Ребенок рождается с низким весом
- *Возникает риск прерывания беременности или тяжелых родов
- *Риск синдрома внезапной смерти младенца
- *Врожденные нарушения развития у ребенка
- *Недостаток грудного молока у матери
- *Ребенку требуется врачебная помощь из-за сниженного иммунитета

Влияние курения на внешность



- * Кожа курильщика имеет серый оттенок, морщины появляются гораздо быстрее.
- * Зубы, ногти и пальцы желтеют.
- * Увеличивается риск развития псориаза, неинфекционного воспалительного состояния кожи.

Если вы бросили курить:

- * В течение 2-12 недель улучшается кровообращение и нормализуется функция легких.
- * В течение 1-9 месяцев уменьшается кашель и одышка.
- * В течение 5-15 лет снижается риск инсульта до уровня у некурящего человека.
- * В течение 10 лет примерно вдвое снижается риск смерти от рака легких по сравнению с риском у курящих людей.

Как избавиться от курения?

Для этого необходимо лишь понять, что сигареты не способны принести в жизнь ничего положительного. Наличие сильного желания изменить собственную жизнь, улучшить внешность, здоровье – отличная причина для начала борьбы с имеющейся вредной привычкой.



УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«МЯДЕЛЬСКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ РАЙОННАЯ
БОЛЬНИЦА»

Табачный дым



опасен для
здоровья

От табачного дыма страдают практически все органы и системы организма

Болезни, вызываемые табачным дымом:

Болезни сердца, включая инсульт, инфаркт,

Хроническая обструктивная болезнь легких, включая хронический бронхит и эмфизему

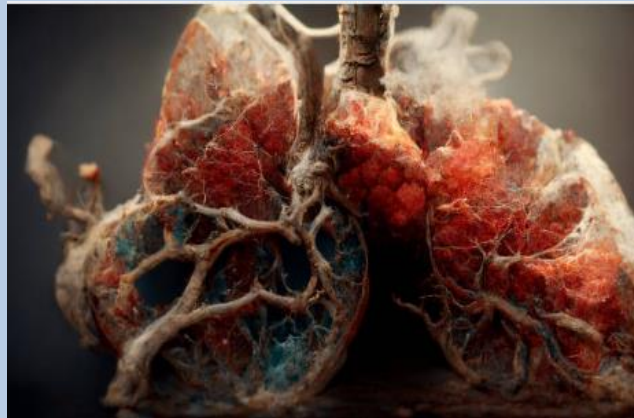
Сахарный диабет

Остеопороз (заболевание, связанное с потерей кальция в костях)

Ревматоидный артрит (хроническое воспалительное заболевание суставов)

Возрастная дегенерация макулы (участок сетчатки глаза) и катаракта

У курильщиков развиваются такие онкологические заболевания, как рак легких, пищевода, гортани, рта, горла, почек, мочевого пузыря, печени, поджелудочной железы, желудка, шейки матки, толстого кишечника.



Чем дольше человек курит, тем выше риск, что он нанесет своему здоровью серьезный вред или умрет в раннем возрасте. Уровень смертности среди курильщиков примерно в 3 раза выше, чем среди людей, которые никогда не курили. Однако независимо от возраста, человек способен существенно снизить риск развития заболеваний, включая онкологические, если бросить курить.

Курение и смертность

Курение – важная предотвратимая причина смерти. У людей, которые курят, риск преждевременной смерти в 2–3 раза превышает таковой у некурящих.

В исследовании, проведенном среди британских мужчин-врачей, вероятность смерти в среднем возрасте (45–64 года) была в 3 раза, а в пенсионном возрасте (65–84 года) – в 2 раза выше среди курящих по сравнению с теми, кто никогда не курил. Повышение риска коррелирует с количеством выкуренных сигарет и стажем курения. Риск снижается после прекращения курения.

Курение сокращает продолжительность жизни на 10 лет; прекращение курения в возрасте 60, 50, 40 и 30 лет увеличивает ожидаемую продолжительность жизни на 3, 6, 9 и 10 лет соответственно по сравнению с лицами, продолжающими курить.