

## Если Вы бросите курить, то через:

- **20 минут** артериальное давление, и пульс становятся нормальными.
- **8 часов** уровень никотина и угарного газа в крови снижается наполовину, уровень кислорода поднимается до нормального.
- **24 часа** угарный газ выводится из организма полностью. Значительно снижается риск острого инфаркта миокарда.
- **48 часов** в организме не остается никотина.
- **48 часов** улучшается способность ощущать запахи.
- **72 часа** улучшается самочувствие.
- **2-12 недель** улучшается циркуляция крови.
- **3-9 месяцев** функциональные резервы легких увеличиваются на 30%.
- **1 год** риск инфаркта миокарда снижается на 50% .
- **15 лет** риск инфаркта миокарда сравнивается с риском у никогда не курившего.

www.help.kg



**БЕСПЛАТНАЯ** линия помощи: **2103** от "О!", "МераКом"

**Бросай курить и сохрани здоровье!**

Буклет изготовлен



Общественным Фондом  
«Фонд Защиты Здоровья»

при финансовой поддержке



Кампании  
«Будущее без табачного дыма»

Переиздано:



Республиканским центром  
укрепления здоровья при  
поддержке SWAPs Национальной  
программы по реформе  
здравоохранения «Ден соолук» на  
2012-2016 годы Министерства  
здравоохранения Кыргызской  
Республики.

Типография ОсОО "Kirland"  
Тираж 32 000 экз.  
Кыргызская Республика,  
г. Бишкек, 2016 г.



**Курение или Здоровье?**  
**Выбор за Вами**

**Курение - причина  
гангрены ног**



## Курение – причина гангрены ног!

- Никотин приводит к такому заболеванию, как облитерирующий эндартериит (перемежающаяся хромота, болезнь курильщиков).
- Эндартериит облитерирующий – тяжелое прогрессирующее заболевание сосудов, которое приводит к нарушению кровообращения и гангрене конечности. Им страдают, обычно, курящие мужчины.
- Облитерирующий эндартериит является общим заболеванием с преимущественной локализацией в сосудах нижних конечностей.
- Процесс начинается с крупных, магистральных сосудов конечностей и постепенно распространяется в периферическом направлении с вовлечением их ветвей.
- Сосуды суживаются, происходит утолщение их стенок, в дальнейшем разрастания соединительной ткани, в конечном счете, приводит к зарастанию просвета сосуда.
- 98% больных, заболевших атеросклерозом нижних конечностей, выкуривали более 15 сигарет в день.

## Симптомы

- В начальной стадии болезни конечности становятся холодными, кожа бледной, отмечается быстрая утомляемость, появляются сильные боли в икроножных мышцах при быстрой ходьбе, которые проходят при остановке (перемежающаяся хромота). Появление болей сопровождается исчезновением пульса на больной конечности.
- Постепенно боли усиливаются и становятся постоянными, мучительными. Они лишают больного сна и приводят к тяжелому невротическому состоянию.
- Далее появляются симптомы нарушения трофики тканей (синюшность, ломкость ногтей, отек, сухость, шелушение, блеск кожи). При прогрессировании болезни развивается некроз (омертвение) тканей с образованием язв и гангрены, инфицирование.

**Исход – ампутация,**  
единственный способ, чтобы предотвратить общее заражение организма



## Советы, помогающие бросить курить

1. Стараться выкуривать как можно меньше сигарет; вести подсчет выкуриваемых за день сигарет, стремясь к тому, чтобы в каждый последующий день их было выкурено меньше, чем в предыдущий;
2. Затягиваться реже, сократить глубину затяжки;
3. Не курить на голодный желудок, тем более утром, натощак;
4. Между затяжками не оставлять сигарету во рту;
5. Не докуривать сигарету на одну треть, еще лучше после 2-3 затяжки выбрасывать сигарету;
6. Не курить на ходу, особенно поднимаясь по лестнице или в гору;
7. Как можно дольше не курить после интенсивной физической нагрузки, а тем более во время нее;
8. Время от времени устраивать перерывы в курении ("не курю до понедельника, до конца месяца, до конца года");
9. Не курить, когда курить не хочется;
10. Не пытаться курить "за компанию" только потому, что закурил кто-то из Вашего окружения;
11. Не курить в присутствии детей - не подавать им плохой пример, в присутствии некурящих - уважать их право на чистый воздух;
12. Избегать пребывания в накуранных помещениях.