

КАК ВЛИЯЕТ ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ НА НАШ ОРГАНИЗМ?



Министерство здравоохранения Республики Казахстан
Национальный центр проблем формирования здорового образа жизни



через 20 минут

уменьшается частота сердечных сокращений и снижается кровяное давление

через 12 часов

содержание угарного газа в крови снижается до нормального уровня

через 2-12 недель

улучшается кровообращение и усиливается функция легких

через 1-9 месяцев

уменьшаются кашель и одышка

через 1 год

риск развития ишемической болезни сердца уменьшается в два раза по сравнению с таким риском у курильщика

через 5-15 лет

риск инсульта снижается до уровня риска у некурящего человека

через 10 лет

риск развития рака легких снижается в два раза по сравнению с таким риском для курильщика, а также снижается риск развития рака полости рта, горла, пищевода, мочевого пузыря, шейки матки и поджелудочной железы

через 15 лет

риск развития ишемической болезни сердца снижается до уровня риска у некурящего человека



<https://vk.com/ncphld>

<https://www.facebook.com/NCPHLD/>

https://www.instagram.com/be_healthy_kz/

<https://www.youtube.com/channel/UCoifZqp4fuCEuRDvUBIFZVg>

WWW.HLS.KZ