



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПРОБЛЕМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ПСИХИАТРИИ, ПСИХОТЕРАПИИ И НАРКОЛОГИИ
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ НАУЧНО- ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ НАРКОМАНИИ

НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

это болезнь, под воздействием которой курильщики стремятся к получению дозы никотина – содержащегося в табаке и вызывающего психическую зависимость, подобно героину и кокаину

Бросив курить, у Вас в организме через:

- 20 минут**
снижается артериальное давление и частота пульса до нормальных цифр
- 8 часов**
снижается уровень окиси углерода в крови повышается уровень кислорода в крови до нормальных значений
- 24 часа**
уменьшается риск сердечного приступа
- 48 часов**
улучшается способность чувствовать вкус и запах
- 2-12 недель**
улучшается циркуляция крови
улучшается работа легких
- 1- 9 месяцев**
уменьшаются кашель, заложенность носа, утомление и одышка
- 1 год**
снижается риск приобретения ишемической болезни сердца в 2 раза
- 5 лет**
сокращается вдвое риск развития рака слизистой оболочки полости рта, глотки или пищевода; риск инсульта такой же, как и у человека, который никогда не курил
- 10 лет**
снижается риск развития рака легких в 2 раза

**Ваш выбор:
Путь к здоровью
и успеху!**

WWW.HLS.KZ



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ МИНИСТРЛІГІ
САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ПРОБЛЕМАЛАРЫ ҰЛТТЫҚ ОРТАЛЫҒЫ
РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ПСИХИАТРИЯ, ПСИХОТЕРАПИЯ ЖӘНЕ НАРКОЛОГИЯ ҒЫЛЫМИ- ПРАКТИКАЛЫҚ ОРТАЛЫҒЫ
НАШАҚОРЛЫҚТЫҢ МЕДИЦИНАЛЫҚ-ӘЛЕУМЕТТІК ПРОБЛЕМАЛАРЫНЫҢ РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ҒЫЛЫМИ- ПРАКТИКАЛЫҚ ОРТАЛЫҒЫ

НИКОТИНГЕ ТӘУЕЛДІЛІК

темекінің әсерінен шылымқорлардың темекі құрамындағы және героин мен кокаинге ұқсас психикалық тәуелділікті тудыратын никотинді алуға құмартатын ауру

Темекіні тастау арқылы ағзада мына өзгерістер болады:

- ⌚ 20 минуттан кейін**
артериялық қысым төмендеп, тамыр соғысы қалпына келеді
- ⌚ 8 сағаттан кейін**
қандағы көміртегі тотығының деңгейі төмендейді
қан құрамындағы оттегі қалыпты деңгейге дейін жоғарылайды
- ⌚ 24 сағаттан кейін**
жүрек ұстамасы қаупі төмендейді
- ⌚ 48 сағаттан кейін**
дәм мен иіс сезу қабілеті артады
- ⌚ 2-12 аптадан кейін**
қан айналымы жақсарады
өкпе қызметі жақсарады
- ⌚ 1-9 айдан кейін**
жөтел, мұрынның бітелуі мен шаршау және алқынып дем алу азаяды
- ⌚ 1 жылдан кейін**
ишемиялық жүрек ауруымен ауру қаупі 2 есеге төмендейді
- ⌚ 5 жылдан кейін**
ауыз қуысы, көмей мен өңештің сілемейлі қабығының обыры қаупі 2 есеге қысқарады
инсульт қаупі ешқашан темекі шекпеген адамдағыдай төмендейді
- ⌚ 10 жылдан кейін**
өкпе обырымен ауыру қаупі 2 есеге төмендейді

Тегін таратылады

**Сіздің таңдауыңыз:
Денсаулық пен табыс жолы!**

WWW.HLS.KZ

ҚР Денсаулық сақтау министрлігінің тапсырысы бойынша дайындалды.

САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҰСТАН!