ДЛИТЕЛЬНАЯ ПОЛЬЗА ОТ ПРЕКРАЩЕНИЯ КУРЕНИЯ

- В течении пяти до пятьнадцати лет после остановки курения риск иметь сердечные заболевания падает до уровня людей,которые никогда не курили.

- В течении десяти лет после остановки курения риск иметь рак лёгких уменьшается наполовину по сравнению с курильщиками; риск иметь рак рта, горла, дыхательных путей, мочевого пузыря,почек, поджелудочной железы, язвенных заболеваний также понижается.

- В течении пятьнадцати лет после остановки курения риск иметь коронарные сердечные заболевания и смерть на том же уровне, что и у некурящих.

Для более подробной информации звони:

Toll-free National Quitline:
1–800–QUIT–NOW

American Cancer Society
1-800-ACS-2345

The Centers for Disease Control and Prevention
1-800-CDC-1311

Cosmetic Executive Women
Cancer Information Service
1-800-4-CANCER

American Heart Association Information Line
1-800-AHA-USA1

Для более подробной информации посетите следующие сайты:

The U.S. Government
www.smokefree.gov

National Cancer Institute
www.cancer.gov

American Lung Association
www.lungusa.org

American Cancer Society
www.cancer.org

American Heart Association
www.americanheart.org

• • •

Информация в этой брошюре переведена по материалам разработанным:

World Health Organization (WHO)

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

The National Cancer Institute

American Lung Association

American Cancer Society

American Heart Association

Campaign for Tobacco-Free Kids

Эта брошюра разработана при содействии Офиса по Переселению Беженцев Министерства Здравоохранения и Обслуживания.

CONTACT INFORMATION:
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

Живи дольше: брось курить сейчас!

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS
USCRI

www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

HEALTHY LIVING

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ОТ КУРЕНИЯ

Курение приводит к раку лёгких. Сигаретный дым содержит около 4,800 химикатов, 69 из которых вызывают рак. Более того, курение влияет почти на все человеческие органы. Всемирная Организация Здравоохранения определила что каждые 6.5 секунд от курения умирает 1 человек.

Главный Хирург Соединённых Штатов утверждает, что курение приводит к следующим проблемам со здоровьем:

- Кровоизлияние в полость живота
- Белокровие
- Катаракт
- Рак шейки матки
- Рак почек
- Рак поджелудочной железы
- Воспаление лёгких
- Переодонтитис(заболевание дёсен)
- Рак желудка
- Рак мочевого пузыря
- Рак пищевода
- Рак щитовидки
- Рак легких
- Рак рта
- Рак горла
- Хронические заболевания легких
- Коронарные и сосудистые заболевания
- Бесплодие
- Синдром неожиданной смерти младенцев

СТОИМОСТЬ КУРЕНИЯ

В 2006, в среднем цена за пачку сигарет была $4.35. При такой цене,человек который курит одну пачку в день тратит около $1,600 каждый год на покупку сигарет. Человек, который курит одну пачку в день в течении 20 лет тратить около $32,000 на покупку сигарет. Каждый год курение стоит Соединённым Штатам около $167 биллионов на оказание медицинской помощи курильщикам.

КУРЕНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Исследования показали что курение снижает возможность женщины забеременнеть. Женщины, которые курят имеют больше шансов испытывать различные отклонения, чем некурящии женщины. Младенцы,рожденные от курящих матерей часто рождаются с очень низким весом (1ая причина смертности среди новорождённых), или рождаются мёртвыми.

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

Пассивное курение – это дым, выдыхаемый из лёгких курильщика, дым от поддажённой сигареты, сигары или трубки. Пассивное курение очень опасно. Каждый год это вызывает смерть около 3,000 людей от рака лёгких и около 35,000 смертей от других заболеваний в Соединённых Штатах. Пассивное курение вызывает раздражение в глазах, носу и горле. Это ведёт к раздражению в лёгких и кашлю.

Пассивное курение особенно опасно для детей. Дети, подверженные вторичному курению:

- Чаше подвержены ушным инфекциям
- Страдают от бронхита, воспаления лёгких и других лёгочных заболеваний

- Приобретают астму, страдают от астатических •приступов, и имеют приступы чаще и чаще.

ПОЛЬЗА ОТ ПРЕКРАЩЕНИЯ КУРЕНИЯ

В течении 20 минут после последней сигареты тело испытывает различные изменения.

24 часа с момента остановки курения:

- меньше шансов иметь сердечный приступ

Между двумя неделями и тремя месяцами после остановки курения:

- улучшается кровообращение
- облегчается походка
- улучшается функция лёгких

Между 1 и 3 месяцами с момента остановки курения:

- уменьшается кашель, насморок, усталость, отдышка

Год после остановки курения:

- риск иметь коронарные и сердечные заболевания уменьшается в половину по сравнению с курильщиками.