

Брось курить



и выиграй здоровье

ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ г. ПЕНЗЫ

ГБУЗ "Пензенский
областной центр
медицинской
профилактики"
г. Пенза,
Пр. Строителей, 2
тел. 45-45-43

ГБУЗ "Городская
поликлиника"
г. Пенза,
ул. Светлая, 1
тел.: 56-87-14

ГБУЗ "Городская
поликлиника"
г. Пенза,
ул. Набережная
реки Мойки, 51
тел. 99-87-18

ПОЧЕМУ Я ХОЧУ БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Жить более здоровой жизнью.

Ваше здоровье начнёт улучшаться сразу же после отказа от курения табака.

Жить дольше.

Курение табака в буквальном смысле слова «съедает Вас заживо». Курильщики, которых убивает табак, умирают примерно на 14 лет раньше, чем те, кто не курит.

Освободиться от зависимости.

Никотин является одним из веществ, вызывающих наиболее сильную зависимость, у курящих развивается болезнь — табачная зависимость.

Улучшить здоровье тех, кто Вас окружает.

Вторичный табачный дым убивает. Он вызывает рак, болезни сердца, органов дыхательной и пищеварительной систем и другие болезни. Дети, родители которых курят, имеют большую вероятность заболеть бронхитом, бронхиальной астмой, инфекционными заболеваниями ушей и воспалением лёгких.

Экономить деньги.

Подсчитайте, сколько денег в год Вы тратите на сигареты или другие табачные изделия, а также зажигалки, кофе и другие атрибуты курения. Вы можете сделать для себя и своей семьи что-то более полезное на эти деньги.

Чувствовать себя лучше.

Вы избавитесь от кашля, Вам станет легче дышать, и Вы перестанете всё время чувствовать себя плохо. Вы будете также лучше выглядеть — утех, кто бросил курить, кожа выглядит моложе, зубы - белее и появляется больше энергии.

Улучшить качество жизни.

Ваши одежда, машина и дом не будут иметь неприятного запаха. Еда будет казаться вкуснее.

Иметь здорового младенца.

Дети, родившиеся у женщин, которые курят, имеют большую вероятность родиться с низким весом и иметь всю жизнь плохое здоровье.

Улучшить свое сексуальное и репродуктивное здоровье.

У мужчин, которые курят, могут появиться проблемы с появлением и поддержанием эрекции. Женщинам, которые курят, труднее забеременеть и сохранить беременность.

Перестать ощущать, что Вы «одинокая душа».

Остаётся все меньше и меньше мест, в которых разрешено курение. Курить табак становится не модно. Многие курильщики уже начали бросать курить. Вы тоже можете бросить курить.

