

18+



Курение – это не просто вредная привычка, это никотиновая зависимость, болезнь!

Никотин — психоактивное вещество, вызывающее привыкание, поэтому организм требует постоянного поступления никотина.

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ, НЕЗАВИСИМО ОТ СТАЖА КУРЕНИЯ!

ГЦМП

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

18+

ГЦМП

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

**Курение – это не просто вредная
привычка, это никотиновая
зависимость, болезнь!**



18+

ГЦМП



Никотин оказывает сильное сосудосуживающее действие, нарушая доставку кислорода, питательных веществ. Удаляет углекислый газ и токсины из тканей, влияя на все системы органов в организме.



18+

ГЦМП

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ



**Отказ от курения улучшает
кровообращение, повышает
уровень кислорода и снижает
воспаление**



18+

ГЦМП

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТРА
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ПОМОЖЕТ:

- *увеличить продолжительность и качество своей жизни*
- *защитить близких от вредного воздействия табачного дыма*
- *сэкономить деньги*



Чем безобиднее кажется способ курения (сигареты с пониженным содержанием никотина), тем чаще человек начинает курить и быстрее становится зависимым



К КАКОМУ ВРАЧУ ОБРАТИТЬСЯ?

Лечением зависимостей, в том числе от никотина, занимается врач-нарколог, психотерапевт



Если Вы курите и хотите отказаться от этой вредной привычки, обращайтесь

- в кабинет/ отделение медицинской профилактики, центр здоровья своей поликлиники
- звоните на Всероссийскую телефонную линию помощи в отказе от потребления табака

8 800 2000 2000



18+

gcmp.ru



Поделись информацией
с друзьями и близкими

