

ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

# ЧЕРЕЗ 10 ЛЕТ

РИСК РАКА ЛЕГКИХ СНИЗИЛСЯ ПРИМЕРНО ВДВОЕ  
ПО СРАВНЕНИЮ С КУРИЛЬЩИКАМИ

ТАКЖЕ СНИЗИЛСЯ РИСК РАКА РТА, ГОРЛА,  
ПИЩЕВОДА, МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ, ШЕЙКИ МАТКИ  
И ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

# БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!

СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ  
И ДЕЛИТЕСЬ ЭТОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ С ДРУЗЬЯМИ!



ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

# ЧЕРЕЗ 20 МИНУТ

ПУЛЬС И АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ СНИЖАЮТСЯ —  
ЭТО СИЛЬНО УМЕНЬШАЕТ РИСК ИНФАРКТА  
МИОКАРДА ИЛИ ИНСУЛЬТА



ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

# ЧЕРЕЗ 1-9 МЕСЯЦЕВ

КАШЕЛЬ И ОДЫШКА УМЕНЬШАЮТСЯ —  
В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО, СКОЛЬКО ЛЕТ  
ВЫ КУРИЛИ В ПРОШЛОМ, ПОЯВИТСЯ ШАНС  
ИЗБАВИТЬСЯ ОТ «УТРЕННЕГО» КАШЛЯ

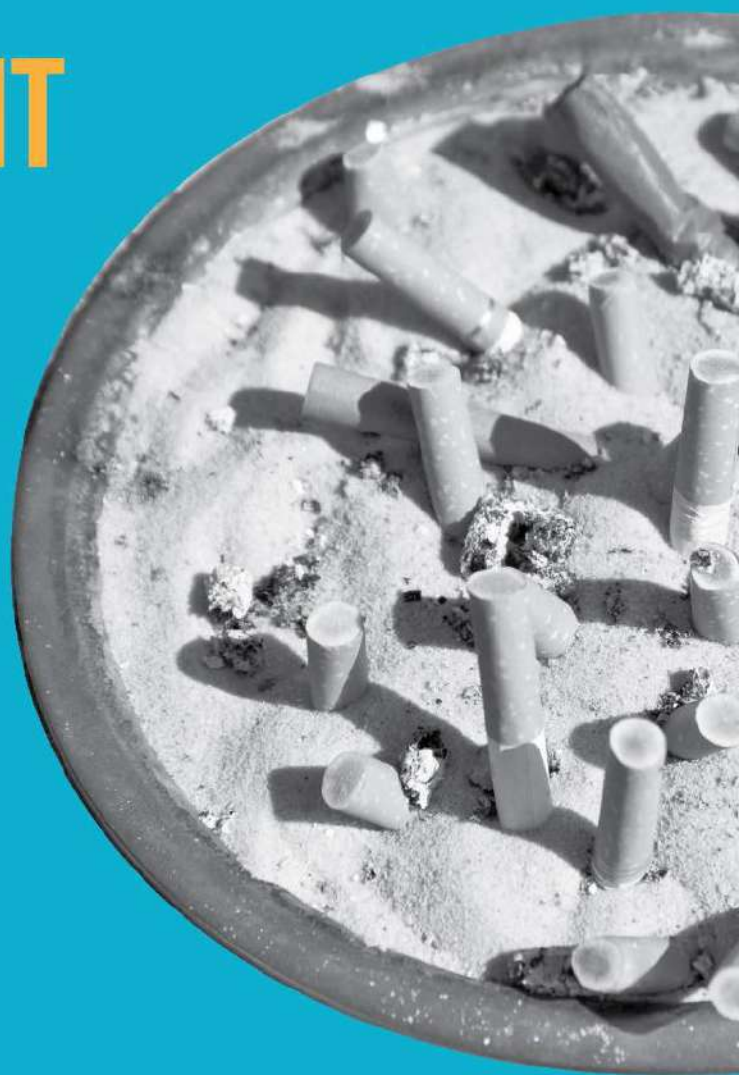


ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ТАБАКА — ОДНА ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ПРОБЛЕМ ЗА ВСЮ ИСТОРИЮ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА. ПРИВЫКАНИЕ К НИКОТИНУ ПРОИСХОДИТ ПРИМЕРНО СО 2-3 ПРИЕМА И С КАЖДОЙ НОВОЙ ДОЗОЙ ТОЛЬКО ВОЗРАСТАЕТ

**ЧТО ПРОИСХОДИТ  
ПОСЛЕ ТОГО,  
КАК ЗАЯДЛЫЙ  
КУРИЛЬЩИК  
ОТКАЗЫВАЕТСЯ  
ОТ ПАГУБНОЙ  
ПРИВЫЧКИ?**



ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

# ЧЕРЕЗ 2-12 НЕДЕЛЬ

УЛУЧШАЕТСЯ КРОВООБРАЩЕНИЕ И ФУНКЦИЯ ЛЕГКИХ —  
ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ, КАК ЛЕГКО СТАЛО ПОДНИМАТЬСЯ  
ПО ЛЕСТНИЦЕ



ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

# ЧЕРЕЗ 12 ЧАСОВ

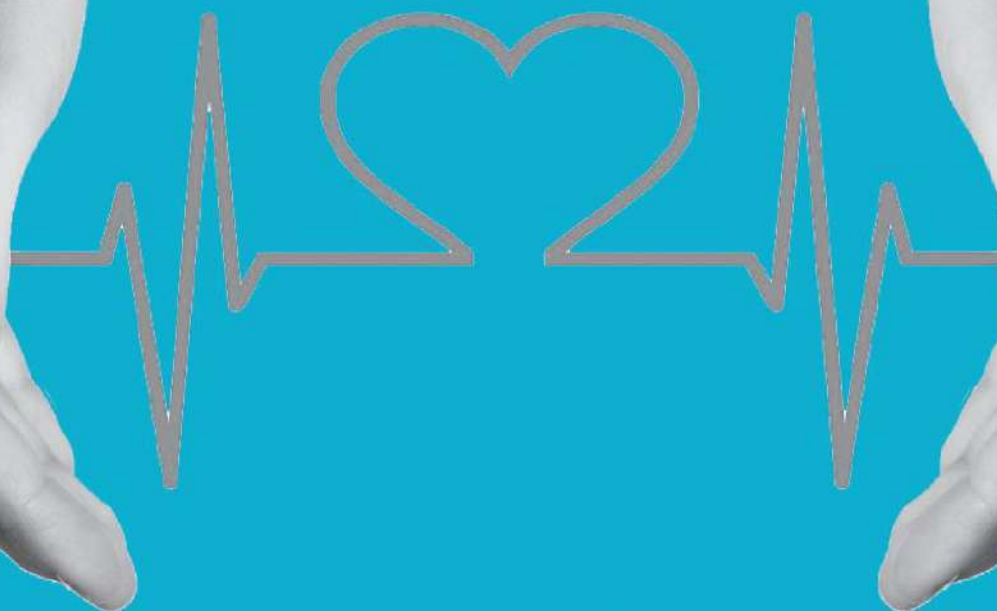
УРОВЕНЬ ОКСИ УГЛЕРОДА В КРОВИ ПАДАЕТ ДО НОРМЫ —  
ЭТО ПОЗВОЛЯЕТ ВСЕМ ТКАНЯМ «ДЫШАТЬ». ТАК ПРОИСХОДИТ  
ЗАМЕДЛЕНИЕ СТАРЕНИЯ, ОСОБЕННО ЭТО ЗАМЕТНО НА ЛИЦЕ



ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

# ЧЕРЕЗ ГОД



**РИСК ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ  
СЕРДЦА ПРИМЕРНО ВДВОЕ МЕНЬШЕ,  
ЧЕМ У КУРИЛЬЩИКА**





# ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ

РИСК ИНСУЛЬТА СНИЗИЛСЯ ДО УРОВНЯ НЕКУРЯЩИХ

