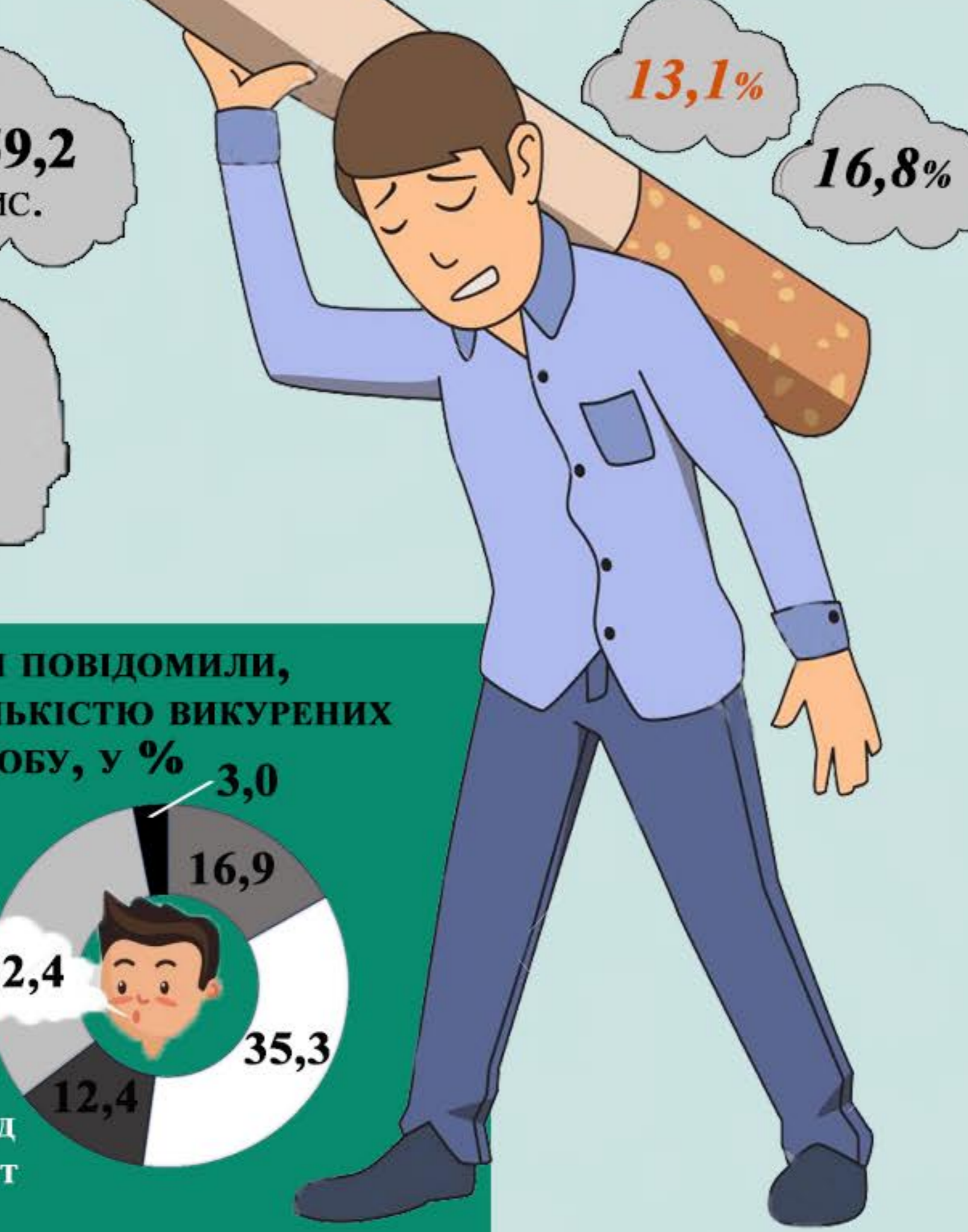


# ДО ВСЕСВІТНЬОГО ДНЯ БОРОТЬБИ З ТЮТЮНОПАЛІННЯМ 31 ТРАВНЯ

**ЛУГАНСЬКА ОБЛАСТЬ<sup>1</sup>  
УКРАЇНА<sup>1</sup>**

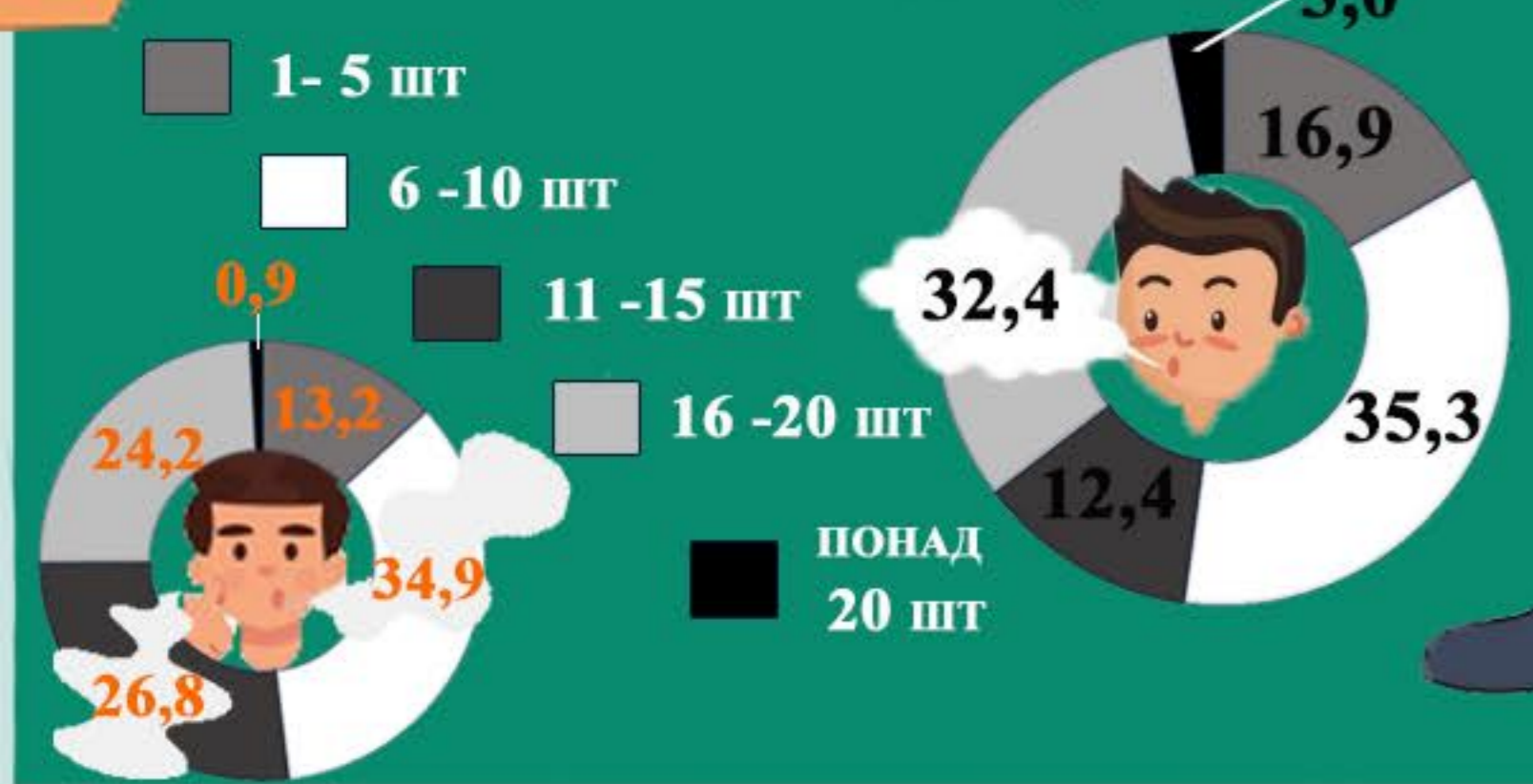
ЧАСТКА У ЗАГАЛЬНІЙ КІЛЬКОСТІ НАСЕЛЕННЯ У ВІЦІ 12 РОКІВ І СТАРШОМУ ДО ВІДПОВІДНОЇ ГРУПИ



94,7 ТИС.  
5559,2 ТИС.  
КІЛЬКІСТЬ ОСІБ У ВІЦІ 12 РОКІВ І СТАРШОМУ, ЯКІ ПОВІДОМИЛИ, ЩО КУРЯТЬ

13,1%  
16,8%

Розподіл осіб, які повідомили, що вони курять, за кількістю викурених сигарет за добу, у %



Розподіл осіб, які повідомили, що вони курять, за тривалістю куріння, у %



## ЯКЩО БРОСИТИ ПАЛИТИ ПРЯМО ЗАРАЗ

**30 хвилин**  
Артеріальний тиск і пульс придуть в норму

**8-10 годин**  
Рівень окису вуглецю (чадний газ) в крові знизиться в два рази. Нормалізується рівень кисню

**2 дні**  
Нікотин буде виведений з організму. Відчуття смаку та запаху приходять до норми

**5 днів**  
Бронхіоли в легких розслабляються, ви відчуваєте прилив енергії і підвищення загального тону

**1 тиждень**  
Повернеться здоровий колір обличчя, вивітриться запах тютюну з одягу, волосся, шкіри

**1 місяць**  
Зникають кашель і задишка. Спостерігається прилив сил

**3-9 місяців**  
Об'єм легень збільшується на 10%. Імунітет поліпшується

**1 рік**  
Шанси уникнути серцевого нападу зростають вдвічі

**5 років**  
Шанси уникнути інсульту такі ж, як і у некурця

**10 років**  
Шанси уникнути розвитку раку легень такі ж, як і у некурця

**15 років**  
Шанси уникнути розвитку ішемічної хвороби серця зрівнялись з некурячою людиною!

<sup>1</sup>ДАНІ ЗА 2019 РІК.