

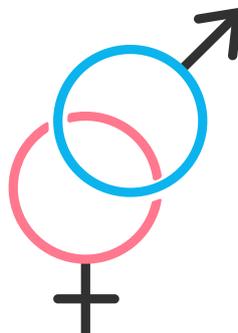


Курение и здоровье



ЗУБЫ

Повреждение слизистой оболочки десен, ускоренное образование зубного камня, кариес



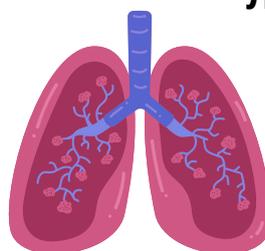
РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА

Женщине угрожают бесплодие, ранняя менопауза, есть риск преждевременных родов. Мужчинам грозит снижение потенции, бесплодие



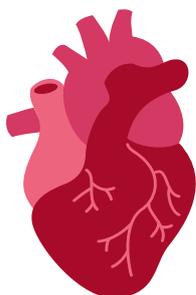
МОЗГ

Из-за сужения сосудов возникают головные боли, ухудшение памяти, увеличивается риск развития атеросклероза сосудов головного мозга



ЛЕГКИЕ. ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ

Риск развития заболеваний: хронический бронхит, рак легких, хроническая обструктивная болезнь легких



СЕРДЦЕ. СОСУДЫ

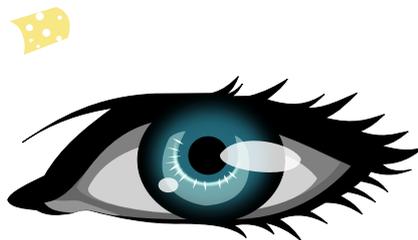
Риск развития заболеваний: гипертония, инфаркт миокарда, ИБС, заболевания сосудов



ОРГАНЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Нарушение кровоснабжения желудка и влияние химических веществ в составе сигарет приводят к развитию гастрита, язвы желудка и 12-перстной кишки

NO



ГЛАЗА

Из-за нарушения кровоснабжения снижается острота зрения, развивается слепота

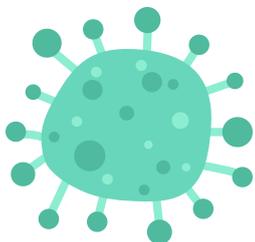


КОЖА

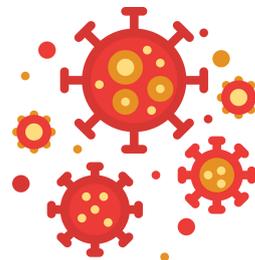
Кожа становится сухой и тусклой, появляются морщины, серый оттенок кожи, круги под глазами, пигментные пятна

Государственное учреждение
«Дзержинский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Грипп - инфекционное заболевание, опасное самыми непредсказуемыми осложнениями (пневмония, обострение хронической обструктивной болезни легких, отит, гайморит, синусит, миокардит)



Грипп



Группу риска по тяжелому течению составляют дети от 6 месяцев до 3 лет, дети с 3 лет и взрослые с хроническими заболеваниями, лица с иммуносупрессией, лица старше 65 лет, беременные



В сезон заболеваемости гриппом необходимо соблюдать простые меры профилактики:

 избегайте прямого контакта с заболевшим человеком

 при чихании и кашле прикрывайте рот и нос

 часто и тщательно мойте руки с мылом

 регулярно проветривайте помещение и делайте влажную уборку

 придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, сбалансированное питание, физическую активность и закаливание



Из всех известных мер профилактики гриппа наиболее эффективной является **прививка**, сделанная не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидподъема