

## Benefits of Quitting Tobacco

### Within...

- **8 hours:**  
The carbon monoxide level in your blood drops to normal and the oxygen level in your blood increases to normal. Your breathing starts to improve.
- **24 hours:**  
Your chance of a heart attack decreases.
- **48 hours:**  
Nerve endings start to grow again. Your senses of smell and taste improve.
- **2 weeks:**  
Your circulation improves and your lung function increases.
- **1 to 9 months:**  
Your cough, stuffy nose and shortness of breath decrease. Your energy level increases.

## Польза от прекращения употребления табака

### В течение ...

- **8 часов:**  
Содержание угарного газа в крови снижается до нормы, а содержание кислорода в крови поднимается до нормы. Улучшится дыхание.
- **24 часов:**  
Уменьшается вероятность возникновения инфаркта.
- **48 часов:**  
Нервные окончания снова начинают расти, чувства обоняния и вкуса улучшаются.
- **2 недель:**  
Улучшается кровообращение, и улучшается функционирование легких.
- **1-9 месяцев:**  
Уменьшается кашель, заложенность носа и одышка, вы начинаете чувствовать приток энергии.

(over)



Отказ от табака полезен для вашего общего состояния здоровья и благополучия. Quitting tobacco is good for your overall health and well-being.

- **1 year:**  
Your chance of heart disease is cut in half.
- **5 years:**  
Your chance of a stroke is the same as someone who does not use tobacco.  
Your chance of dying from lung cancer is cut in half.
- **5 to 10 years:**  
Pre-cancerous cells are replaced with normal cells.
- **10 years:**  
Your risk of cancer, stroke, and heart disease is close to the same of someone who has never used tobacco. (Source: World Health Organization)

## Other Benefits

- You have fewer colds, sinus infections, and lung problems such as pneumonia, bronchitis and asthma attacks.
- Your chance of developing an ulcer is lowered.
- You are less likely to develop cancer of the mouth, throat, esophagus, bladder, kidney and pancreas.
- Your body's ability to heal after surgery improves.
- Your body uses insulin better. This can help you control diabetes if you have it.
- Quitting tobacco is good for your well-being. It can help relieve symptoms of anxiety, stress and depression.
- Your HDL (good cholesterol) levels increase.
- You have increased energy, power, and strength.
- Foods have more flavor because your sense of taste and smell improves.
- Side and night vision improves.

- **1 года:**  
Риск болезни сердца уменьшается вдвое.
- **5 лет:**  
У вас будет такая же вероятность инсульта, как и у человека, не употребляющего табак.  
Вероятность смерти от рака легких у вас снизится в два раза.
- **5-10 лет:**  
Клетки, находившиеся в стадии злокачественного перерождения, заменяются нормальными.
- **10 лет:**  
Вероятность рака, инсульта или болезни сердца у вас будет почти такая же, как у человека, который никогда не употреблял табак. (Источник: Всемирная организация здравоохранения)

## Дополнительная польза

- Вы будете меньше подвержены простудным заболеваниям, гайморитам и болезням легких, таким как воспаление легких, бронхит и приступы астмы.
- Меньше вероятность развития язвы желудка.
- Уменьшается вероятность того, что у вас разовьется рак полости рта, горла, пищевода, мочевого пузыря, почек и поджелудочной железы.
- Улучшается способность организма восстановиться после операции.
- Организм лучше использует инсулин.  
Если у вас диабет, это поможет вам лучше его контролировать.
- Отказ от табака полезен для вашего общего благополучия. Это может помочь справиться с симптомами тревожности, стресса и депрессии.
- Содержание липопротеидов высокой плотности (хороший холестерин) увеличится.
- Вы будете чувствовать себя более энергичным, сильным и выносливым.
- Пища вам будет казаться более вкусной, потому что улучшатся чувства вкуса и обоняния.
- Улучшится боковое и ночное зрение.

- Smoking-related health risks for your unborn child are eliminated.
- There is less chance that your children will use tobacco.
- You have less of a chance of being in a car accident.
- You have lower car, life and homeowner insurance rates.
- You will be free from the hassle, mess and control of the tobacco habit.
- You have more spending money!

## Need Help?

Go to [allinahealth.org/quit](https://allinahealth.org/quit) or scan the QR code to learn more about quitting and to find resources to help you quit.



- Исчезнут факторы риска для здоровья еще не родившегося ребенка, связанные с курением.
- Меньше вероятность того, что ваши дети будут употреблять табак.
- Уменьшится риск попадания в автомобильную аварию.
- Вам нужно будет меньше платить за страхование жизни, машины и дома.
- Вы избавитесь от хлопот, неудобств и от контроля никотиновой зависимости.
- У вас будет больше денег на расходы!

## Узнать больше

Посетите страницу [allinahealth.org/quit](https://allinahealth.org/quit) или просканируйте QR-код, чтобы узнать больше информации и источников для помощи в отказе от табака.

