# Mugbl o Rypehuu





## КУРЕНИЕ МЕДЛЕННОЕ САМОУБИЙСТВО...

- ■«Курение медленное самоубийство».
- Скажи себе : «Нет!»
- •Прекращать дурные привычки надо сразу.
- •Занятия спортом укрепляют волю, делают человека бодрым, здоровым, отвлекают его от вредных наклонностей.
- -Человек с сильной волей никогда не начнет курить!
- •От причин, связанных с употреблением табака,
- -умирает каждый пятый.
- **■**Ежегодно мы **теряем 500 тысяч человек**! (по данным Всемирной организации здравоохранения).

## ОНИ УМЕРЛИ ОТ КУРЕНИЯ...



#### МИФЫ О КУРЕНИИ..

# Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру?

- Кругом полно дымящих толстяков.
- Притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни.
- ■Худеть с помощью курения это все равно что привить себе инфекционную болезнь и "таять на глазах" от нее.



#### КУРЕВО УСПОКАИВАЕТ НЕРВЫ?

- •Компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.д.) не расслабляют, а просто "тормозят" важнейшие участки центральной нервной системы.
- •Привыкнув к сигарете, человек без нее уже расслабиться не может.

Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения.



#### HA MOPOSE CULAPETA COLLEBAETS

-Табачный дым создает кратковременный согревающий эффект (содержащиеся в нем яды сужают сосуды, увеличивают частоту пульса и повышают кровяное давление.

Стоит ли так ""греться"" чтобы получить взамен как минимум гипертонию?





## СИГАРЕТЫ С ПОМЕТКОЙ "ЛЕГКИЕ" НЕ ТАК ВРЕДНЫ, КАК ОБЫЧНЫЕ...

-Постоянно используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что может привести к заболеванию раком не самих легких, а так называемой легочной периферии – альвеол и малых бронхов.



### БРОСИТЬ КУРИТЬ, ПОСТЕПЕННО УМЕНЬШАЯ ДОЗУ НИКОТИНА, НЕВОЗМОЖНО? СЛОЖНО... но можно

-Вместо того чтобы выкуривать не 10, а 5 сигарет в день, лучше пройти заместительную никотинотерапию

(в первое время после отказа от курения в организм вводят определенную дозу никотина, снижая

выраженность синдрома отмены).



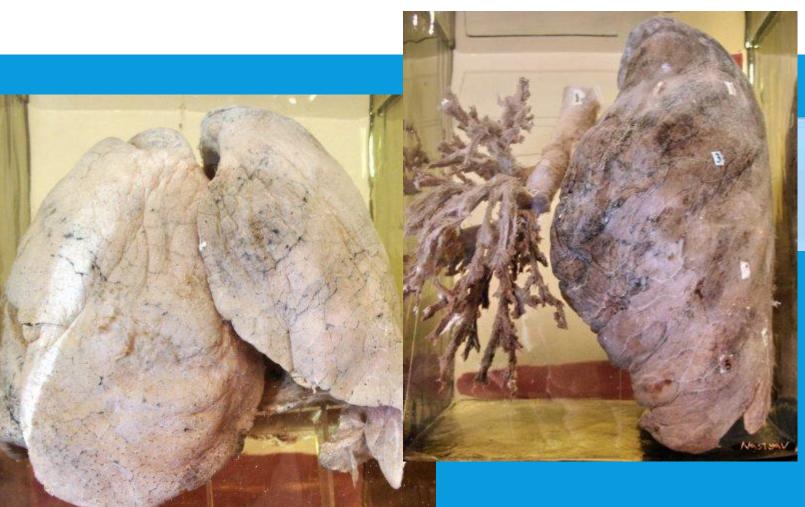
# ТИПИЧНЫЕ БОЛЕЗНИ КУРИЛЬЩИКОВ

•**Хронические заболевания** дыхательных органов: бронхит, астма, гибель эпителия, усиленное выделение слизи, воспаление голосовых связок.

**■Туберкулез легких** (из 100 случаев заболевания туберкулезом 95% - курильщики)

- **-Рак легких** (почти 97% больных раком − курильщики,
- **-Рак гортани** (в 6 − 10 раз больше).

# ОРГАНЫ КУРИЛЬЩИКОВ...





# ДЕТИ ТОЖЕ ПРИСПОСОБИЛИСЬ К ПАГУБНОЙ ПРИВЫЧКЕ!!

