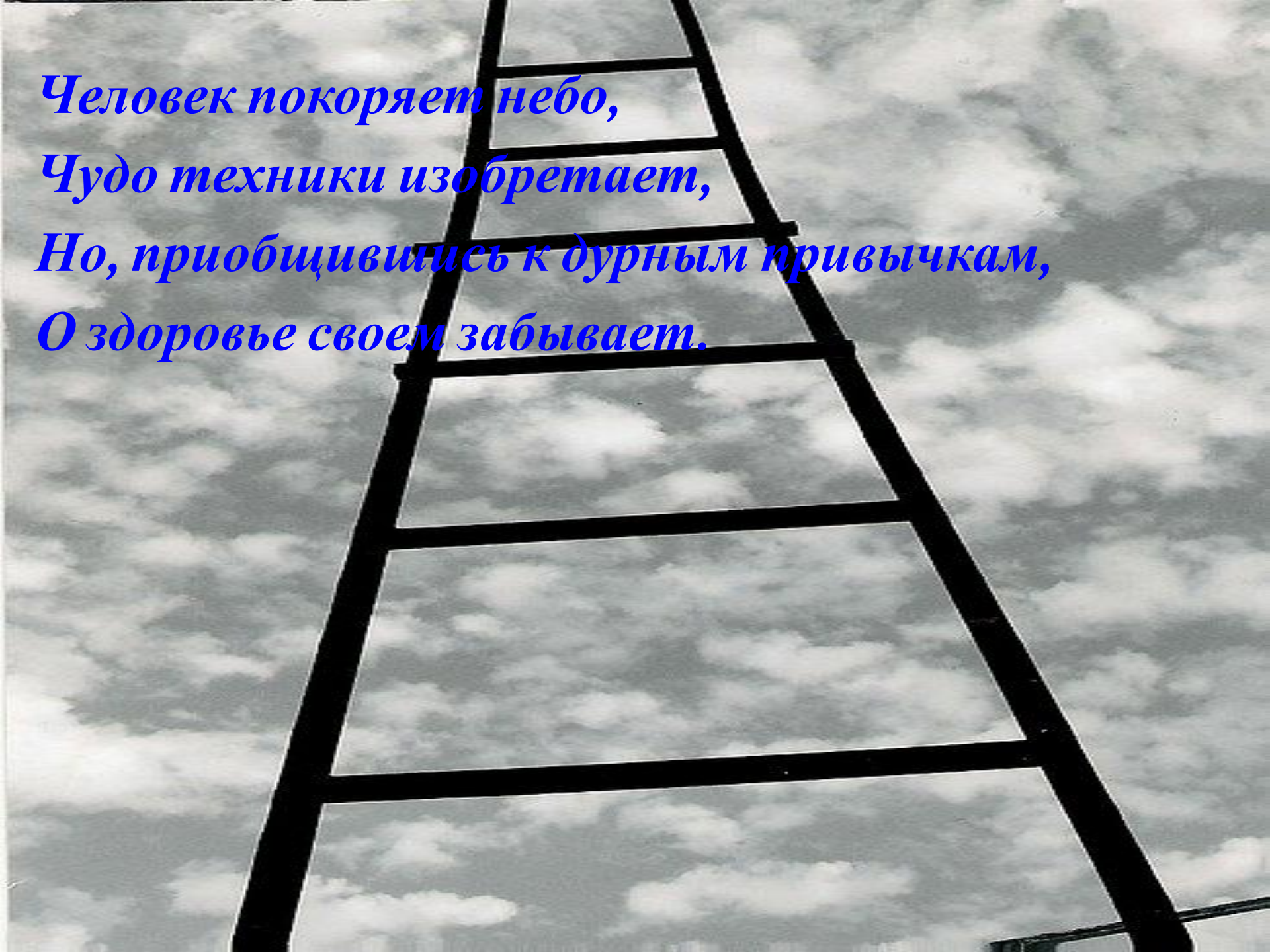
Губительная сигарета

УЗ «Могилевский областной онкологический диспансер»



Человек покоряет небо,
Чудо техники изобретает,
Но, приобщившись к дурным привычкам,
О здоровье своем забывает.

Сигаретная страна –
Очень мрачная она
Кто хоть раз в неё ступил,
Сигарету закурил
Тот во многом прогадал
Тот здоровье потерял

Табак – это самый распространённый, популярный и доступный растительный наркотик в мире, имеющий в своем химическом составе один из самых ядовитых растительных алкалоидов (никотин). Разные сорта табака содержат от 0,3 до 7% никотина, который вырабатывается в корнях растения, и оттуда поступает в другие части, в том числе и в листья.

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения

Состав табачного дыма:

Одним никотином опасность табачного дыма не исчерпывается. Кроме никотина он содержит угарный газ, синильную кислоту, сероводород, аммиак и концентрат из жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака, называемый табачным дегтем. И весь этот «букет» ядов поглощается курящим человеком.

Большой вред приносит докуривание окурков, к чему прибегают подростки, не имея денег на покупку сигарет, поскольку в окурках **максимальное содержание смол и канцерогенов**.

Необходимо помнить об опасности передачи различных инфекционных заболеваний через окурки, побывавшие в губах неизвестных курильщиков.

- ✔ 1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут;
- ✔ 1 пачка сигарет – на 5 часов;

- ✔ Тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;
- ✔ Кто курит 4 года, теряет 1 год жизни;
- ✔ Кто курит 20 лет – 5 лет жизни;
- ✔ Кто курит 40 лет – 10 лет жизни.

Курить – здоровью вредить!

Курить – себя губить!

Курить – своему здоровью вредить!

Особенно достается маленьким детям в семьях курильщиков. Расстройства сна и аппетита, нарушение работы желудка и кишечника, повышенная раздражительность, плохая успеваемость и отставание в физическом развитии – вот далеко не полный перечень последствий окуривания родителями своих детей.

В накуренном помещении человек за час вдыхает столько же никотина, сколько при выкуривании 2-3 сигарет. Чаще всего страдают жены, дети, коллеги по работе. Экспертами ВОЗ доказано, что примерно 30% всех опухолей

человека и смертей от них в развитых странах связано с курением.

В Беларуси рак легких у мужчин находится на первом месте в структуре онкологической заболеваемости, 97% заболевших раком легкого – активные курильщики. Развитию опухолей предшествует довольно длительный период курения, но рано начавшие курить накапливают канцерогенный потенциал уже к 35 годам.

Ежедневно наша страна теряет 42 человека от болезней, связанных с табакокурением.

Основные болезни курильщиков:

Сердечно-сосудистые заболевания: высокое кровяное давление, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, эндартериит и др.

Респираторные заболевания: воспаление легких, хронический бронхит, бронхиальная астма, эмфизема.

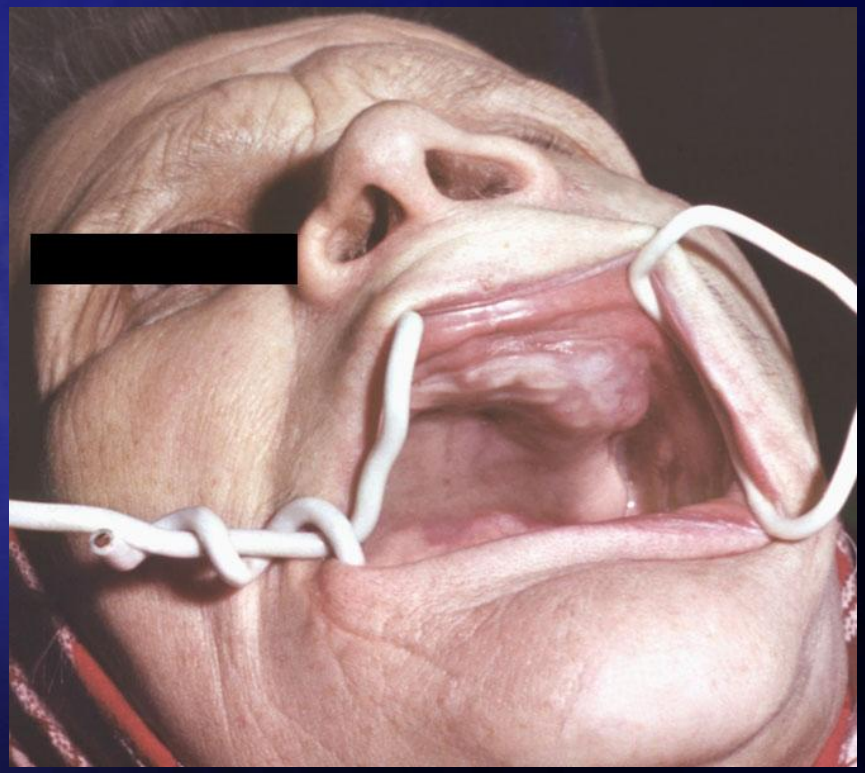
Заболевания пищеварительной системы: язва двенадцатиперстной кишки, желудка, желудочное кровотечение, чередование запоров и поносов.

Основные болезни курильщиков:

Рак: рта, губы, горла, пищевода, гортани, легких.

Основные болезни курильщиков:

Рак рта



Основные болезни курильщиков:

Рак губы

Основные болезни курильщиков:

Рак гортани

Основные болезни курильщиков:

Рак пищевода

Основные болезни курильщиков:

Рак лёгких

200 курящих и 200 некурящих школьников

	Курящие	Некурящие
Нервные	14	1
Снижение слуха	13	1
Ухудшение памяти	12	1
Плохое физическое состояние	12	2
Плохое умственное состояние	18	1
Нечистоплотны	12	1
Имеют плохие отметки	18	3
Медленно соображают	19	3

КуРиТь-
ЗДОРОВЬЮ
ВРЕДИТЬ

Что ты приобретёшь, если не закурить?

а) твоя жизнь будет длиннее на 10-20 лет. И это будут годы без одышки, сердечных болей и неврозов.

б) у тебя на 90% меньше риска умереть от рака легких, на 75% от хронического бронхита, на 25% от болезней сердца и сосудов. И ниже шанс заболеть раком поджелудочной железы, глотки, гортани, мочевого пузыря.

в) ты будешь выглядеть лучше, твоя кожа будет чище, здоровее, зубы белее.

г) ты сохранишь здоровье своим будущим детям.

д) твои близкие и любимые не будут задыхаться в табачном дыму.

Советы:

- **Не поддавайтесь на провокацию выкурить одну единственную сигарету.**
- **Попросите друзей давать вам по шее или другим чувствительным местам, если вы закурите.**
- **В свободное время занимайтесь спортом.**
- **И самый простой способ – не начинайте курить.**

Спорт – это жизненной силы рассвет!

Спорт – это жизнь и лекарство от бед!

Спорт – к долголетью тропинка прямая.

И по плечу вам нагрузка любая!

Спасибо
за внимание