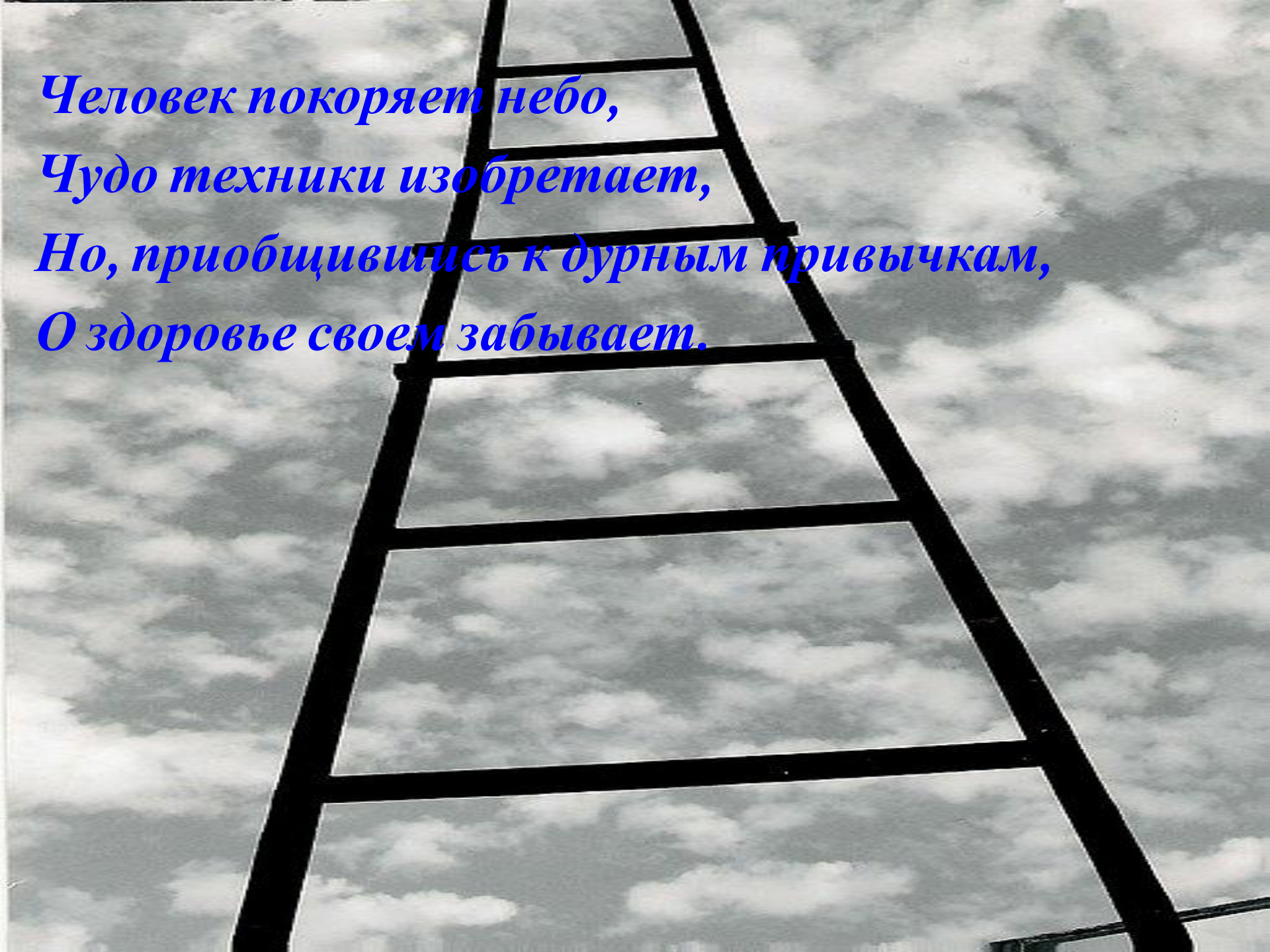




## Губительная сигарета

УЗ «Могилевский областной  
онкологический диспансер»

A black ladder is shown from a low angle, leaning against a sky filled with white, fluffy clouds. The ladder's rungs are horizontal and its sides are diagonal, creating a strong sense of height and reaching upwards. The text is overlaid on the upper part of the ladder and sky.

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



Сigaretная страна –  
Очень мрачная она  
Кто хоть раз в неё ступил,  
Сigaretу 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  
вредит!**

**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.



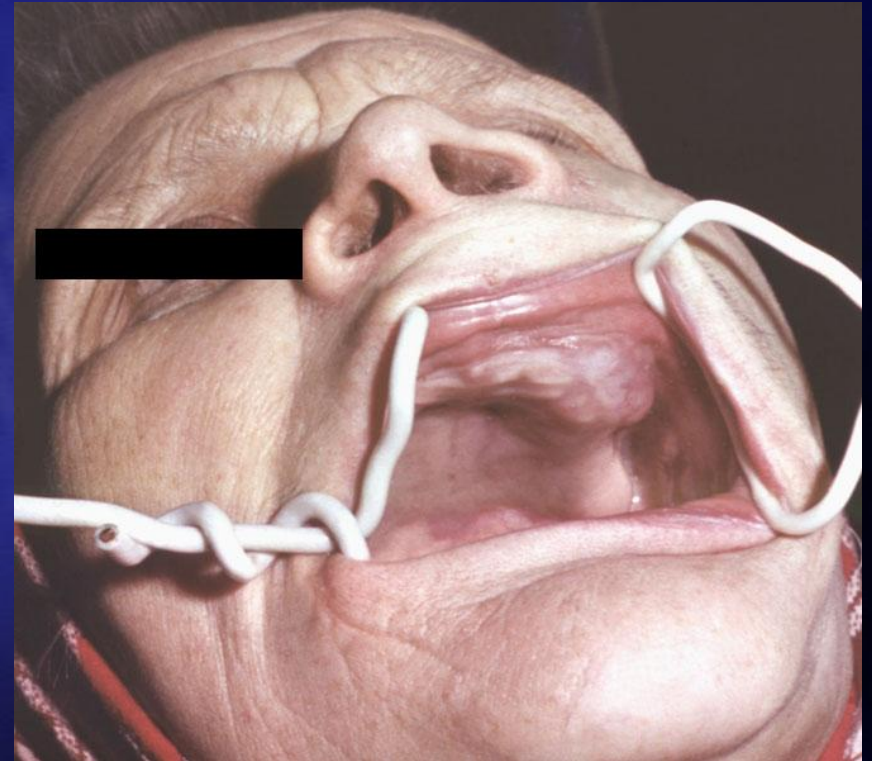
# Основные болезни курильщиков:

**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



**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 долголетию  
тропинка прямая.

И по плечу вам нагрузка  
любая!



**Спасибо  
за внимание**

