



20 минут - и давление в норме!

Что происходит с организмом, если человек отказывается от сигареты

Давление нормализуется, пульс замедляется до нормы

20 минут

Уменьшается вероятность инфаркта

24 часа

Уменьшаются кашель, утомляемость и одышка; в лёгких возобновляется рост ресничек, благодаря чему возрастает возможность бороться с инфекциями

2 недели - 3 месяца

1-9 месяцев

Заболеваемость и смертность от сердечно-сосудистых заболеваний снижается до уровня никогда не куривших, причём вне зависимости от стажа курения и количества выкуренных в прошлом сигарет

5 лет

8 часов

Содержание окиси углерода в крови снижается до нормы, восстанавливается нормальный уровень кислорода в крови

Улучшается кровообращение; объём работы, выполняемой лёгкими, увеличивается на 30%, исчезают лейкоплакии - предопухолевые изменения на слизистой рта

1 год

Риск ишемической болезни сердца снижается в 2 раза по сравнению с курильщиками. Как правило, после года исчезает психологическая зависимость от никотина

2 года

Риск смерти от рака лёгкого снижается в 2 раза

Благодарим за предоставленную информацию **Владимира Левшина**, руководителя отделения оценки эффективности и внедрения методов профилактики опухолей РОНЦ им. Блохина.

Пассивное курение смертельно.





ДА КАКОЙ ТАМ РАК!
ЗНАЕШЬ СКОЛЬКО Я
ИХ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ
ПЕРЕЛОВИЛ?...



Что содержится в сигарете?

- В дыме **одной сигареты** содержится:
 - 6 мг никотина,
 - 1,6 мг аммиака,
 - 25 мг угарного газа,
 - 0,03 мг синильной кислоты,
 - 0,5 мг пиридина, формальдегид,
 - радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут, смолы и деготь и др.
- Значительная часть уходит в окружающую среду.
- Дым сигарет вреден окружающим.
- Каждая сигарета отнимает **от 5 до 15 минут жизни!**
- **20** ежедневно выкуриваемых сигарет сокращает жизнь на **8-12 лет!**







Еще курить не передумал?

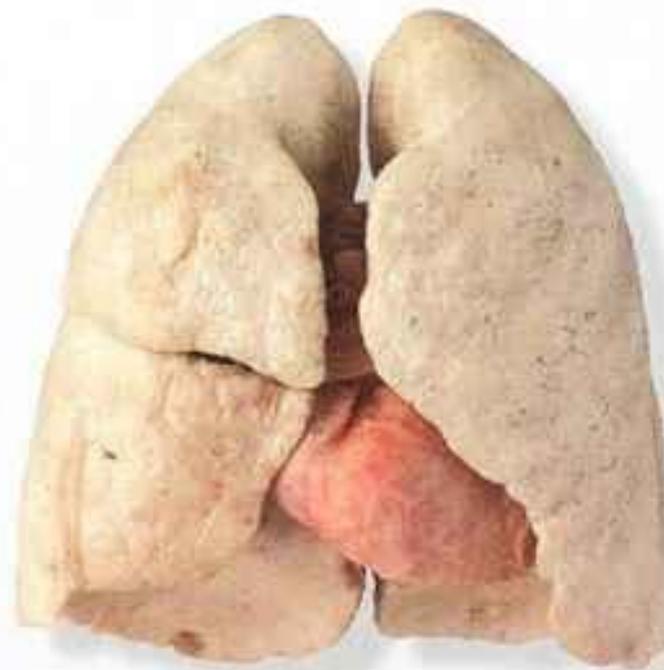


Smoking
causes fatal lung cancer

Вот такие легкие!



Курить - это круто!



Да конечно!

Медицинская справка



Процентное соотношение зависимости от причин курения

Возраст группы	Поддержка друзей и знакомых в употреблении.	Чувство новизны интереса.	Желание казаться взрослыми самостоятельно.	Точной причины не знают.
Учащиеся 5-6 классов	50.0	41.5	5.5	3.0
7-8	35.6	30.0	10.4	24.0
9-11	25.5	24.0	15.0	35.5
Студенты 1-го курса	41	25.5	25.0	45.1
3-го	15	10.0	25.1	63.1
6-го.	0	0	1.5	98.5



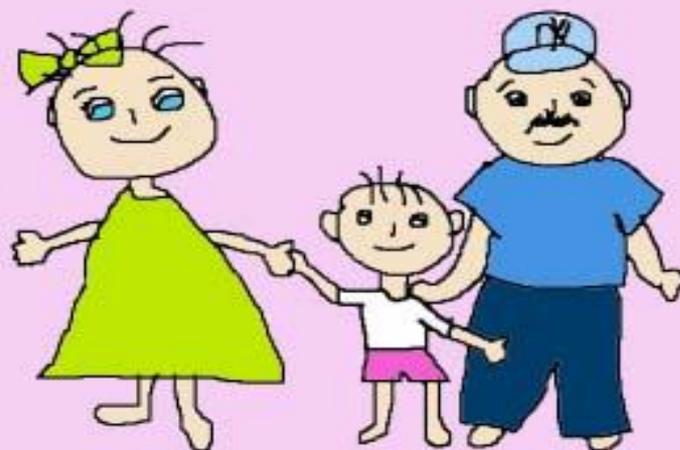
Если ты будешь
курить:



сперва у тебя будут
жёлтые зубы, потом
у тебя будет
хриплый голос, твоё
лицо покроется
морщинами и в
конце концов

ТЫ УМРЁШЬ!

Скажи **НЕТ**
КУРЕНШО и тогда
будешь счастлив не
только **ТЫ**, но и те,
кто рядом с тобой!



Будь сильнее!!!

