

КУРЕНИЕ

**НЕ прокури своё
ЗДОРОВЬЕ!**



- Наиболее распространенным способом употребления табака является его курение. Общее число курильщиков табака на планете исчисляется сотнями миллионов. Таким образом, табакокурение следует считать наиболее распространенной формой зависимости от психотропного вещества

- Хотя начало употребления табака связывают с открытием Колумбом Нового Света, масштаб, сопоставимый с современным, табакокурение приобрело только в XX веке. Столь широкое распространение табакокурения стало возможным благодаря изобретению сигарет. Уже к 1918г. курение сигарет превышало все другие формы употребления табака. Терпимое отношение общества, технический прогресс, способствовавший уменьшению стоимости производства, агрессивная реклама, государственное стимулирование выращивания табака(для сохранения налоговых поступлений от производства и продажи сигарет) и способность никотина вызывать пристрастие привели, в конечном итоге, к увеличению курения сигарет.

507 часов
В ГОД
у вас ворует



сигарета!

Что такое «пассивное курение» и в чем его опасность?

- Анализ дыма, образующегося от сгорания конца сигареты в промежутках между затяжками («побочный» дым), показал, что он содержит гораздо больше продуктов сгорания табака, чем «основной» дым, вдыхаемый через сигарету. Действительно, он содержит в 5 раз больше окиси углерода, в 3 раза больше смолы и никотина, в 4 раза больше бензпирена и в 46 раз больше аммиака, а также более высокие концентрации многих других ядовитых веществ

Что такое «пассивное курение» и в чём его опасность?



- Дым в накуренном помещении в основном состоит из «побочного» дыма, и этот факт дает законное основание для беспокойства по поводу его вредоносного действия на некурящих

Что такое «пассивное курение» и в чем его опасность?

- Было установлено, что в плохо вентилируемом закрытом помещении некурящий может вдохнуть за 1 час столько же дыма, сколько средний курильщик вдыхает, выкуривая одну сигарету. При длительном пребывании в компании с заядлыми курильщиками некурящий может пассивно вдыхать такое количество дыма, что это будет соответствовать трем активно выкуриваемым сигаретам в день

Что такое «пассивное курение» и в чем его опасность?

- Некурящие члены семей курильщиков имеют на 20% больший риск развития рака легких, который повышается до 70%, если супруг курит много. Кроме того, у пассивно курящих отмечается больший риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Дети в возрасте до двух лет, проживающие с курящими родителями, имеют повышенную предрасположенность к респираторным заболеваниям и нарушению функции легких, коррелирующую с интенсивностью курения сигарет родителями, однако, такая интенсивность воздействия возможна лишь в исключительных случаях

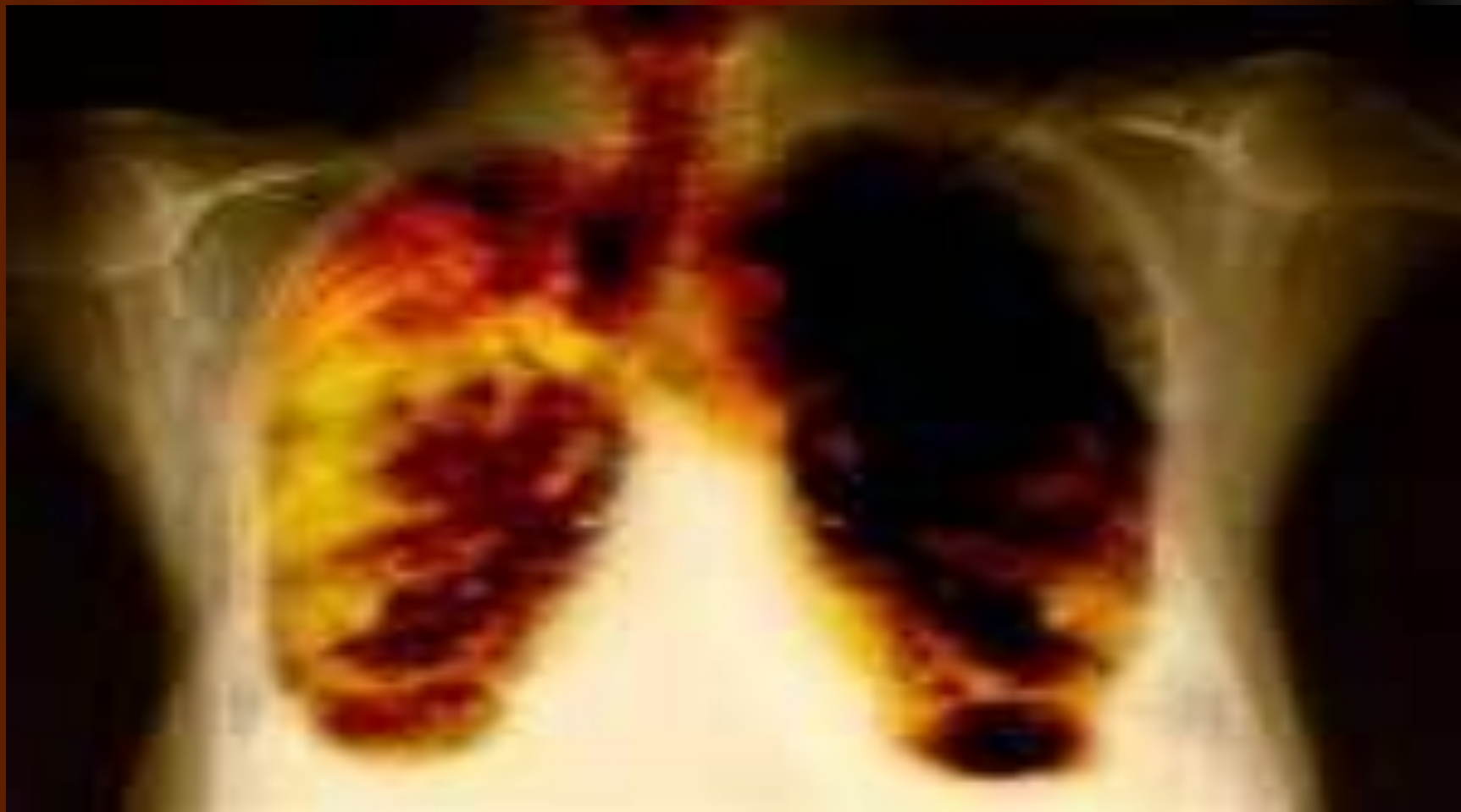
Последствия табакокурения



Последствия табакокурения



Легкие курильщика



Рак гортани



Рак ротовой полости



Mouth Cancer



**Шесть причин,
чтобы
отказаться...сигарете**

- При курении выражено напряжение губ , сжимающих сигарету . Появляется привычка щурить глаза от дыма , нарушается кровообращение кожи
- На коже вокруг глаз быстро появляются морщины и предательские складки вокруг глаз

ПРИ ОТКАЗЕ ОТ КУРЕНИЯ

- Твоя кожа станет свежее , ты будешь выглядеть моложе.
- Ты станешь ещё более привлекательной и красивой

- **Некоторые курильщики на сигареты тратят до 15% своего бюджета. Например, при покупке пачки сигареты по 15 рублей в год тратится около 6 тысяч рублей**

ПОДУМАЙ

- **сколько денег ты сможешь сэкономить и на что ты сможешь их потратить (косметика, дорогие вещи, занятия в фитнес-клубе, бассейне и т. д.)**

- *У всех курильщиц нарушается работа яичников. Яйцеклетки, из которых в будущем будет развиваться, ребенок деформируются, сморщиваются, замещаются жиром. Резко повышается вероятность бесплодия*

При отказе

- **ВОЗМОЖНОСТЬ
рождения тобой
здорового и
красивого
малыша
значительно
увеличивается**



- ***Курение- основная причина развития рака***

При отказе

- **риск формирования онкологических заболеваний у тебя снизится вдвое**

- **При курении кровообращение замедляется, свертываемость крови повышается. Чаше мерзнут и немеют руки и ноги**

При отказе

- **риск развития у тебя инсультов, инфарктов, тромбофлебитов снижается. Раны и царапины будут заживать быстрее**

- **При курении из-за «загрязнения» легких смолами и повышения потребности организма в кислороде «работоспособность» дыхательной системы снижается. Возрастает частота развития острых респираторных заболеваний, хронического бронхита, пневмонии, эмфиземы легких**

При отказе



- твой организм будет получать больше воздуха, станет устойчивым к инфекциям. Ты будешь меньше кашлять, чихать и т. д.
- Ты сможешь выдерживать необходимую физическую нагрузку при занятиях фитнесом, плаванием, горными лыжами



- От табакокурения в мире ежегодно умирают около 6 мил. человек. Ежегодно в России от причин, связанных с курением, преждевременно умирают более 340 тыс. человек. Каждые 6 сек. табак уносит одну жизнь

- Когда вы курите, вы превращаете своих близких в пепел

