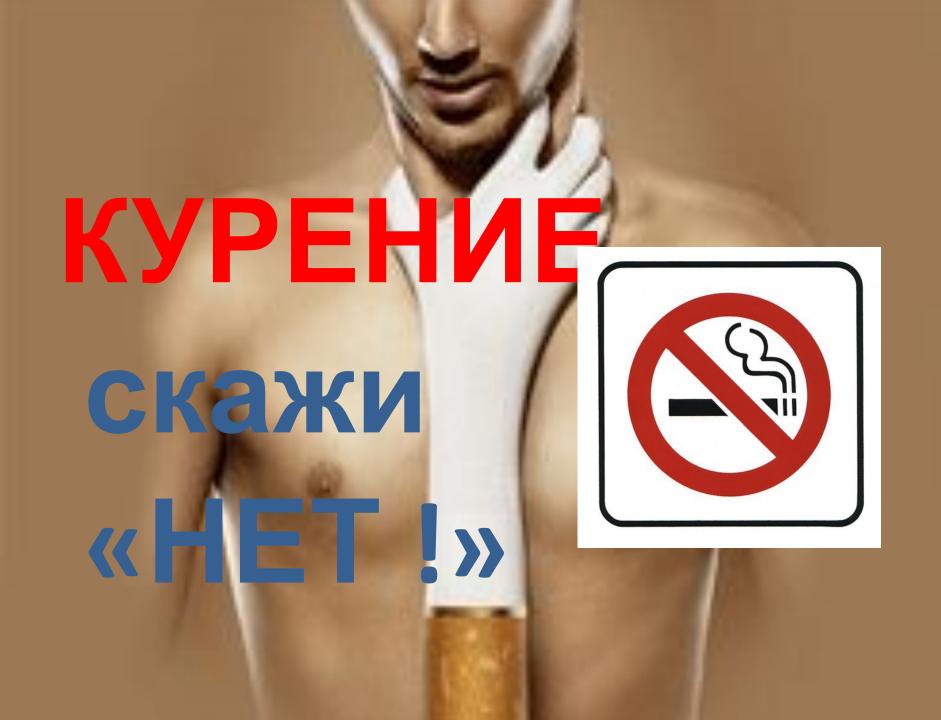
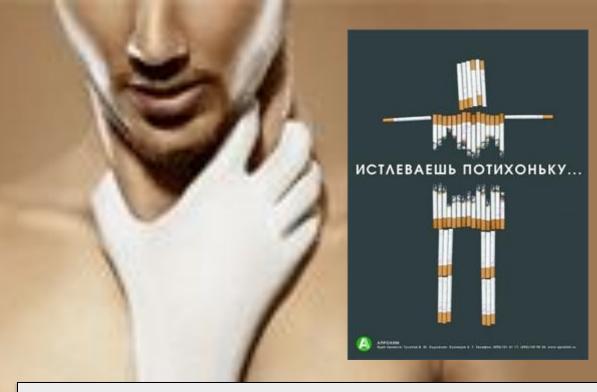
Презентация на «вред курения» Подготовила : Рублева Марина





WK DUTY PAID

Rothmans
KING SIZE

EU Directive (2001/37/EC)

Smoking can damage the sperm and decreases fertility Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения около одной трети взрослого мужского населения мира курят табак.





Табакокурение вызывает рак и эмфизему легких, заболевания сердечной системы а также другие проблемы со здоровьем. По данным ВОЗ за весь 20-й век курение явилось причиной смерти 100 миллионов человек по всему миру и в 21 веке эта цифра возрастёт до миллиарда.



Табак и табачный дым содержат более 3000 химических соединений, более 60 из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой

10% курильщиков заболевают и впоследствии погибают от злокачественных опухолей. Из числа выкуривающих две пачки в день - 15-20%.

опухоли.

Примерно в 85% случаев рака легкого можно



Более 90% потока сигаретного дыма состоит из 350-500 газообразных компонентов, особо вредоносными из которых являются:

- окись и двуокись углерода
- твердые микрочастицы, включающие различные токсические соединения.

Содержание некоторых из них в дыме одной сигареты следующее:

- окись углерода 10-23 мг,
- аммиак 50-130 мг, фенол 60-100 мг,
- ацетон 100-250 мкг, окись азота 500-600 мкг,
- цианистый водород 400-500 мкг,
- радиоактивный полоний 0.03-1.0 нК.



## НАДО ли ТЕБЕ ЭТО?

# СКАЖЕМ «HET» BMECTE!

#### Как же бросить?

Сколько людей, столько и способов, но главное это:

- твое сильное желание;
- осознание серьезности вреда курения;
- поддержка близких;
- вера в себя!

#### Поддержи себ

- Общайся с единомышленниками взаимопомощь подскажет новые подходы к проблеме.
- Читай специальную литературу по отказу от курения (например, нашумевшая книга Карра А. «Легкий способ бросить курить»)





### После того, как вы бросите курить:

Уже через месяц значительно очистится дыхание и перестанет беспокоить хронический кашель. Высыпаться станете легче. Повысится работоспособность. Общий тонус значительно возрастет.

Через 3-6 месяцев легкие освободятся от вредных продуктов горения табака (смолы, табачная пыль и т.д.).

Через 1 год на 50% снизится риск развития коронарной болезни.

Через 5 лет значительно снизится вероятность заболеть раком легких.

