

Всемирный день без табака.



Цель акции:

Цель глобальной акции - полное избавление человечества от пагубной привычки курить табак. Всемирная организация здравоохранения стремится, чтобы грядущие поколения были лишены всех болезней, к которым приводит курение.

Всемирный день борьбы с курением - это день, когда происходит активизация усилий всех стран в борьбе с распространением курения. С каждым годом число стран, участвующих в проводимых мероприятиях, растет, так как для всех становится очевидной проблема неуклонного распространения курения и увеличение количества смертей от этой привычки. Курение наносит колоссальный вред всему организму, поскольку нет ни одного органа, который не подвергается его вредному воздействию, процент смертности от употребления табака выше, чем от хронических заболеваний.



Какой вред приносит курение?

Последствий курения может быть превеликое множество – сигаретный дым затрагивает практически все внутренние органы. Однако наиболее частыми осложнениями этой пагубной привычки становятся:

- Хронический бронхит;
- Онкологические заболевания дыхательной системы (трахеи, гортани, лёгких);
- Сердечно-сосудистые патологии (ИБС, артериальная гипертензия, тромбоз сосудов и т.д.).



Курить или не курить?

Табачный дым содержит:

- более 4000 химических соединений (более сорока из которых вызывают рак);
- несколько сотен ядов (никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и др.);
- радиоактивные вещества (полоний, свинец, висмут).

Пачка сигарет в день – это около 500 рентген облучений за год!

Задумайтесь!

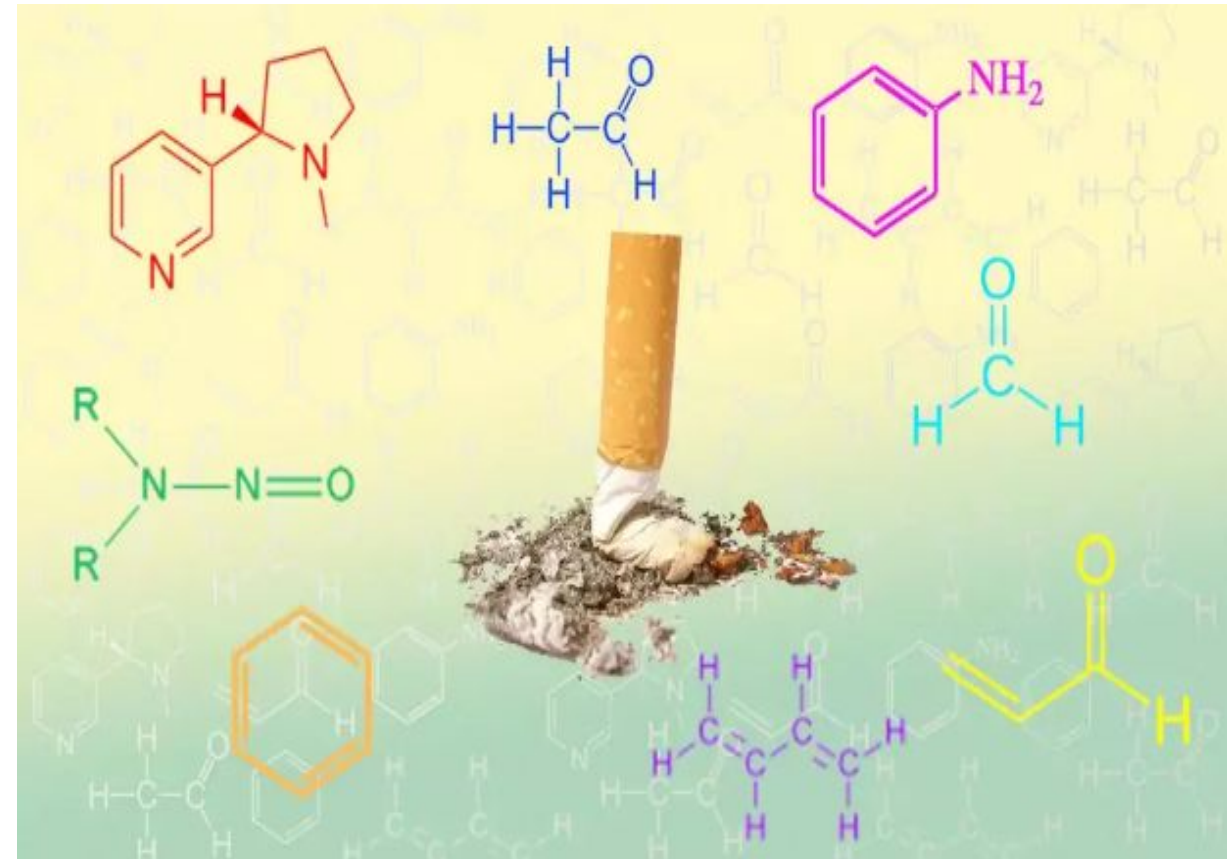
Негативные последствия курения.

1. К негативным последствиям курения также относят неприятный вкус во рту утром, желтые зубы, неприятный запах изо рта и от волос.
2. Курильщики причиняют большой вред окружающим. От пассивного курения ежегодно умирает более 600 тысяч человек, треть из которых — дети.
3. Курение является частой причиной пожаров.



При сгорании 20 г. табака в среднем образуется:

1. 0,0012 г. синильной кислоты.
2. Около 0,0012 г. сероводорода.
3. 0,22 г. пиридиновых оснований.
4. 0,18 г. никотина.
5. 0,64 г. аммиака.
6. 0,92 г. оксида углерода.
7. Не менее 1 г. концентрата из жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака.



С чего начать отказ от курения

Самое сложное в борьбе с курением – начать данный процесс. Главное условие старта – четкое желание, внутренняя мотивация. Только тогда выбранные методы отказа от пагубной привычки будут действительно эффективны. «Волшебной таблетки» все-таки не существуют. Даже при приеме препаратов необходимо настроить внутреннее желание навсегда бросить.

Специалисты рекомендуют бросать резко и полностью, считая подобный подход наиболее эффективным. При этом не надо откладывать переломный момент на завтра или на «следующий понедельник».

Следующий немаловажный шаг – изменение привычек. Воздержитесь от действий, которые прямым образом связаны с курением. Речь идет об употреблении спиртного, кофе. Замените такие напитки свежими соками, компотами, обычной водой. Избавьтесь от атрибутов курения – долой пепельницы и зажигалки! Посмотрите вокруг – мир намного прекрасней без табачного дыма.



Преимущества отказа от курения

1. Приходит в норму уровень артериального давления и частота сердечных сокращений (пульс).
2. Устраняется неприятный запах табака изо рта.
3. Возвращается естественная белизна зубов.
4. Восстанавливается правильная работа легких, пропадает кашель и выделение мокроты.
5. Повышается работоспособность.
6. Исчезает одышка.
7. Понижается риск возникновения опасных заболеваний: инсульт, инфаркт, эмфизема, раковые опухоли и пр.
8. Дома, в автомобиле не слышны запахи табачного дыма, ваша одежда больше не пахнет табаком.
9. Появляется больше возможностей найти спутника (спутницу) жизни.
10. Улучшается финансовое положение.



Спасибо за внимание

