

**ЖИТЬ БЕЗ СИГАРЕТ  
ЗДОРОВО!**



ПО ДАННЫМ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ) НА СЕГОДНЯШНИЙ  
ДЕНЬ 1,5 МИЛЛИАРДА НАСЕЛЕНИЯ  
НАШЕЙ ПЛАНЕТЫ НАХОДИТСЯ В  
ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТАБАКА.


СТАТИСТИКА КУРЕНИЯ В МИРЕ ЗАСТАВЛЯЕТ  
ЗАДУМАТЬСЯ О ТОМ, СКОЛЬКО ЧЕЛОВЕК  
ЕЖЕГОДНО ДОБРОВОЛЬНО ОТПРАВЛЯЮТ СЕБЯ  
НА КЛАДБИЩЕ ТАКИМ ДОСТАТОЧНО  
ИЗОЩРЁННЫМ СПОСОБОМ. В НАСТОЯЩЕЕ  
ВРЕМЯ ЭТА ЦИФРА ВПЛОТНУЮ ПОДКРАЛАСЬ К  
СЕМИ МИЛЛИОНАМ ЧЕЛОВЕК.


# ПРАВДА О КУРЕНИИ





- Средний курильщик делает около 200 затяжек в день. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 13-15 минут.
- Курение признано одной из самых тяжёлых форм наркомании из-за физического и психофизического привыкания организма к табаку. Более того, курение табака по степени привыкания обошло даже такие тяжёлые наркотики, как героин и кокаин, и уступает лишь алкоголю.


# Это надо знать!

 Курение поражает органы дыхания, сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт.

 Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие и составляют 96-100% всех больных раком лёгких.

 Курение увеличивает вероятность других видов злокачественных опухолей

 Курение способствует развитию инфекционных заболеваний органов дыхания.

 Курение увеличивает вероятность рака лёгких у окружающих (пассивное курение).



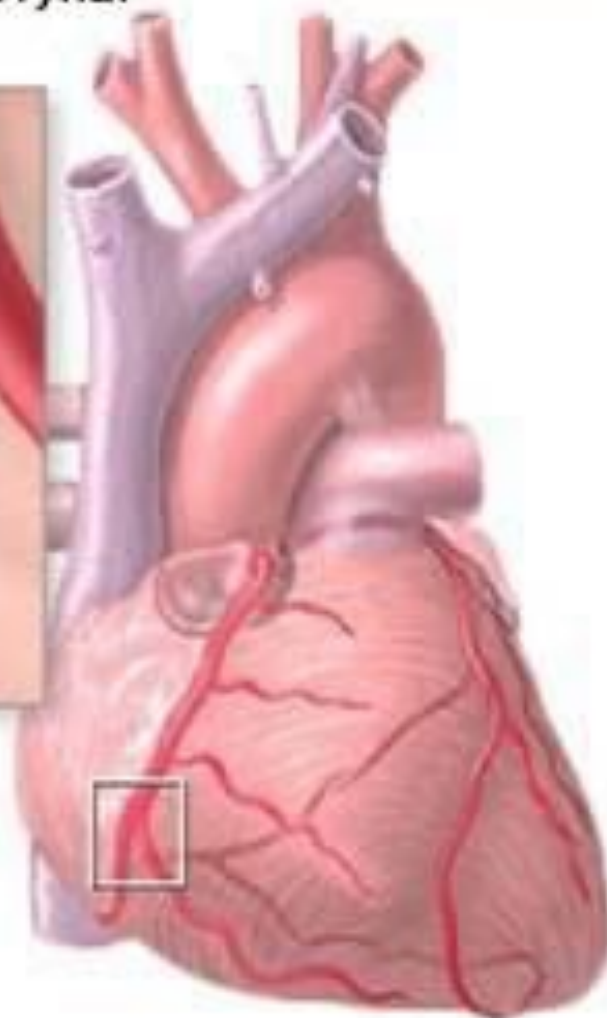
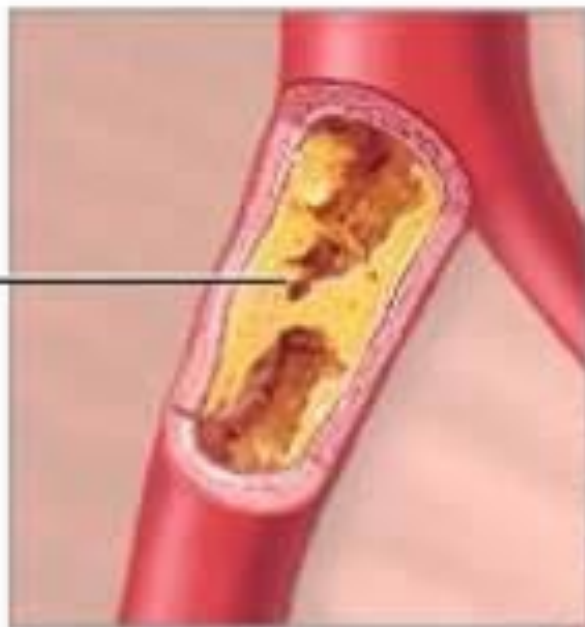
## Если ты куришь, то знай, к чему это может привести:

- у тебя ухудшится память;
- коричнево-желтый оттенок зубов придаст определенную выразительность твоей улыбке;
- занятие физкультурой и спортом станут для тебя настоящей мукой, спортивные достижения станут для тебя невозможными;
- тебе не придется пользоваться парфюмерией, т.к. это бесполезно, табачный дым сильнее аромата духов и одеколона;
- голос станет огрубевшим, осипшим;
- возрастет вероятность заболевания раком легких, дыхательных путей, поджелудочной железы, мочевого пузыря, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, пищеварительного тракта, хроническими заболеваниями легких;
- ты станешь постоянным пациентом поликлиник и больниц;
- в 65 раз повысится риск перехода к употреблению других наркотиков.

Если ребенок живет в квартире, где один из членов семьи выкуривает 1-2 пачки сигарет, то у ребенка обнаруживается в моче количество никотина, соответствующее 2-3 сигаретам. К тому же у детей, чьи родители курят в жилом помещении, может выработаться никотиновая зависимость. Также они усваивают поведенческий стереотип курящего родителя: папа (мама) — хороший(ая), папа (мама) курит, следовательно, курить — хорошо. Статистические данные американских исследователей говорят о том, что отсроченный результат пассивного курения дает 46000 смертей в год, причем 14000 - от раковых заболеваний различной локализации, 32000 - от заболеваний сердца и сосудов.

Отказ от курени, здоровое питание и физические упражнения смогут уменьшить риск сердечного приступа.

Бляшки в коронарной артерии





## **После того, как вы бросите курить:**

1. Уже через месяц значительно очистится дыхание и перестанет беспокоить хронический кашель. Нормализуется сон. Повысится работоспособность. Общий тонус значительно возрастет.
2. Через 3-6 месяцев легкие освободятся от вредных продуктов горения табака (смолы, табачная пыль и т.д.).
3. Через 1 год на 50% снизится риск развития коронарной болезни.
4. Через 5 лет значительно снизится вероятность заболеть раком легких.

**Помните! Борьба с курением — это борьба за здоровье не только курящих, но и окружающих их людей, то есть борьба за здоровье всего общества.**

# «ЖИТЬ ИЛИ КУРИТЬ?» СДЕЛАЙТЕ СВОЙ ВЫБОР

