

31 мая – Всемирный

“день без табака”



Курить  
уже не  
модно!

31 мая  
Всемирный  
день без  
табака!



**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ  
без ТАБАКА**



Последний день весны –  
ДЕНЬ без ТАБАКА

**ОТКАЖИСЬ И СЭКОНОМЬ!**

**30 000 рублей в год!**



**ОТКАЖИСЬ И СОХРАНИ:**

**10 - 15 ЛЕТ ЖИЗНИ!**

**ОТКАЖИСЬ И СБЕРЕГИ!**

**ЗДОРОВЬЕ, КРАСОТУ И МОЛОДОСТЬ!**



**31 мая**

**Всемирный день  
без табака**

Сделай  
каждый день  
Всемирным днем  
без табака

[www.who.int/tobacco/ru](http://www.who.int/tobacco/ru)

Всемирная организация  
здравоохранения

31 МАЯ

# 31 мая Всемирный день без табака



- 31 мая во всем мире проводится международная акция по борьбе с курением – Всемирный день без табака, то есть день, свободный от табачного дыма.
- День без табака установлен в 1988 году Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ).
- В этот день проводятся мероприятия, направленные на информирование населения в отношении опасностей, связанных с потреблением табака, деловой практики табачных компаний, деятельности ВОЗ в области борьбы с табачной эпидемией, а также в отношении того, что могут сделать люди во всем мире для отстаивания своих прав на здоровье и здоровую окружающую среду, а также для защиты будущих поколений.



В этой книге доктор Сайдман рассказывает, как вы можете перепрограммировать свое сознание, с максимальной отдачей использовать все имеющиеся в вашем распоряжении средства и к концу месяца полностью избавиться от никотиновой зависимости.

Для широкого круга читателей.

**31 МАЯ** **ЖИВИ Трезво!**  
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА социально-культурный проект

Последствия курения ежегодно приводят к смерти около 6 миллионов человек в мире (из них 600 тысяч пассивных курильщиков)

**НЕ КУРИ! ЖИВИ БЕЗ ТАБАКА!**  
Сигареты, насвай, электронные сигареты, кальяны - УБИВАЮТ.

# 31 мая – Всемирный день без табака

Курение – одна из наиболее распространенных привычек, наносящих урон здоровью человека и целому обществу. Это социальная проблема общества, как для его курящей, так и некурящей части.

**Как же влияет курение табака на состояние здоровья?**



В первую очередь страдают органы дыхания. 98% смертей от рака гортани, 96% смертей от рака легких, 75% смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких обусловлены курением. Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более сорока, из которых, вызывают рак, а также несколько сотен ядов, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут.



С последствиями курения связан каждый случай детской смертности. Дети курящих матерей в течение первого года жизни в 2 раза чаще болеют бронхитом, воспалением легких, отстают в физическом и психическом развитии.

Курением Вы губите не только себя, но и близких Вам людей, возможно, своих же детей. Не курите при некурящих, особенно при детях! Лучше, чтобы дети вообще не видели, что родители курят. Представьте, в каком положении находится отец, запрещающий курить сыну, если сам он курит? Давно замечено, что в семьях, где родители курят, намного чаще и раньше дети начинают “баловаться” сигаретами, чем в семьях некурящих.



Вторичный дым, или, как еще говорят - пассивное курение или вынужденное курение, может быть причиной сердечных заболеваний, рака легких, астмы, бронхита. Не лишайте здоровья ни в чем неповинных людей!

**Каждый волен выбирать между мимолетным удовольствием от курения и уменьшением риска для здоровья, связанным с отказом от этой вредной привычки!**

# ОСТОРОЖНО! ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

## Пассивное курение

это пребывание человека в накурленном помещении или рядом с курящим и вдыхание табачного дыма помимо его воли.

В побочном потоке угарного газа больше в 5 раз, дегтя и никотина в 3 раза, бензпирена в 4 раза, аммиака в 46 раз.

## КАКОВА ОПАСНОСТЬ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ?

Пассивному курильщику угрожают те же заболевания, что и активному: частые простудные заболевания, бронхиты, бронхиальная астма, кариез, гастрит, болезни сердца и сосудов, рак различной локализации!

## ЗАДУМАЙТЕСЬ!

**РИСК РАЗВИТИЯ РАКА В 2 РАЗА БОЛЬШЕ  
У ЛИЦ, КОТОРЫХ «ОКУРИВАЛИ»**

У детей курящих родителей чаще развиваются тяжелые формы бронхиальной астмы



**ОТКАЖИСЬ  
ОТ КУРЕНИЯ!**

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН № 15-ФЗ

“Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака”, ст. 12

# ОСТАНОВИ ПЕРЕКУР!



ЕЖЕГОДНО ТЫ  
ВЫКУРИВАЕШЬ  
БОЛЕЕ 36 000  
РУБЛЕЙ И  
100 740 МИНУТ  
СВОЕЙ ЖИЗНИ\*

31.05.2017 ОБМЕНЯЙ  
СИГАРЕТУ НА КОНФЕТУ

\*ПО ОФИЦИАЛЬНОМ ДАННЫМ СТАТИСТИКИ



МЕТАН

ТОЛУОЛ

КАДМИЙ

РАДОН

АЦЕТОН

АММИАК

МЫШЬЯК

МЕТАНОЛ

ИНСУЛЬТ

**РАК**

ЭМФИЗЕМА

ПЕПТИЧЕСКАЯ  
ЯЗВА

НАРУШЕНИЯ  
ПОЛОВЫХ  
ФУНКЦИЙ

ОСТЕОПОРОЗ

РАННЕЕ  
СТАРЕНИЕ

БРОНХИТ

ИШЕМИЧЕСКАЯ  
БОЛЕЗНЬ  
СЕРДЦА

НЕВРИТ

БЕСПЛОДИЕ

ВЫКИДЫШ



ОТ ПРИЧИН,  
СВЯЗАННЫХ  
С КУРЕНИЕМ,  
В РОССИИ  
ЕЖЕГОДНО  
УМИРАЮТ  
БОЛЕЕ  
**300**  
ТЫСЯЧ  
ЧЕЛОВЕК

В МИРОВОМ МАСШТАБЕ  
УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА  
ЯВЛЯЕТСЯ ВТОРОЙ  
ПОСЛЕ ГИПЕРТЕНЗИИ  
ПРИЧИНОЙ  
МЕДЛЕННОЙ И МУЧИТЕЛЬНОЙ  
СМЕРТИ.

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ  
ОТ КУРЕНИЯ  
УМИРАЕТ

**ОДИН ИЗ ДЕСЯТИ**  
ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ  
ВО ВСЁМ МИРЕ



# БРОСАЙТЕ КУРИТЬ СЕЙЧАС!

Что произойдет с вашим организмом, если вы бросите курить прямо сейчас



**20** минут

Через 20 минут кровяное давление и пульс возвращаются к величинам некурящего человека.



**8** часов

Через 8 часов уровень никотина и угарного газа в крови уменьшаются наполовину, уровень кислорода увеличивается до нормальных величин.



**24** часа

Через 24 часа угарный газ полностью выводится из организма, легкие начинают очищаться от накопленных смол.



**48** часов

Через 48 часов в организме не остается никотина. Восстанавливается чувствительность к вкусам и запахам.



**72** часа

Через 72 часа дыхание становится более свободным, исчезают трудности в виде хрипов, кашля. Бронхи расслабляются, уровень энергии в организме увеличивается.



**2-12** недель

Через 2-12 недель уровень кровообращения увеличивается, физические нагрузки даются легче.



**3-9** месяцев

Через 3-9 месяцев полностью исчезают трудности с дыханием (кашель, хрип), объем и эффективность легких возрастают на 10%.



**1** год

Через 1 год риск сердечного приступа уменьшается вдвое.



**10** лет

Через 10 лет риск рака легких уменьшается наполовину.

# Всемирный день без табака



Примите решение «Не КУРИТЬ». Заключи договор с самим собой. Для этого необходимо серьезное обоснование «я сознательно хочу бросить курить, потому что понимаю, что это вредно для меня». Измени свой образ жизни. Правильно распределяй силы в борьбе с курением. Осуществляй контроль за своим состоянием и желанием. При необходимости используй фармакологические средства, никотиновые

жвачки и т.д.

Если бросив курить, вы через некоторое время снова начали курить, не отчаиваетесь, не записывайте себя в неудачники. Верьте в свои силы, повторяйте попытки отказаться от курения, и вы добьетесь успеха.

**Бросайте курить немедленно!** В противном случае вы привыкните к одышке, кашлю по утрам, частым простудам, утратите трудоспособность и станете относить это на счет возраста. Но наступит момент, когда одышка перейдет в такую тяжелую форму, что Вы окажетесь в инвалидной коляске.

*Положительные результаты отказа от курения:*

Уменьшение вероятности развития сердечно-сосудистых заболеваний, язвы желудка, бронхита, рака легких и эмфиземы. Экономия денег. Отсутствие переполненных пепельниц в доме, следов никотина на руках и зубах и неприятного запаха от волос и одежды. Возможность полноценный здоровый образ жизни, заниматься спортом.

*Хороший пример собственным детям.*

*Возможность больше уважать себя и с гордостью говорить*



*«Нет, спасибо, я не курю».*

Во всем мире около

**226**  
МИЛЛИОНОВ

**взрослых  
потребителей табака  
живут в бедности.**



В странах с низким уровнем дохода домохозяйства иногда тратят **на табачные изделия более 10% своего дохода**, а это означает, что у них остается меньше средств на покупку продуктов питания, образование детей и оплату медицинских услуг.



**Заболевания**, связанные с употреблением табака, включая сердечно-сосудистые заболевания, заболевания легких и рак, оставляют многие семьи без кормильцев, в то же время провоцируя все более высокие **медицинские расходы**.





# НИКОТИН – ВСЕГДА ЯД!

Всё большую популярность завоевывают электронные сигареты и кальяны. Зависимость от никотина при курении электронных сигарет и кальяна развивается точно так же, как и при курении обычных сигарет, способствуя возникновению заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной системы, мужского бесплодия и др.

## Вред и последствия курения электронных сигарет

- Бесконтрольное употребление приводит к передозировке никотина и отравлению.
- Вызывают раздражение глаз и дыхательных путей; иногда взрываются и могут стать причиной ожогов в области лица, рук, бедер и паха.
- Аэрозоль электронных сигарет – не просто «водяной пар». Он состоит из более мелких частиц, чем сигаретный дым и более глубоко проникает в дыхательные пути; содержит никотин и другие токсины, канцерогены, опасные для окружающих, в том числе для беременных женщин и детей.



- Курильщики, которые не могут или не хотят отказаться от курения и прибегают к потреблению электронных сигарет, как меньшему из зол, рискуют стать «двойными» курильщиками, т. е. продолжают курить обычные сигареты в сочетании с электронными.
- Их использование не способствует прекращению курения.



## Кальян – приспособление для курения ароматизированного табака

- За полчаса курения кальяна человек может «скуристь» эквивалент пачки сигарет.
- Пассивное курение при курении кальянов очень вредно. Выбрасывается и поглощается большое количество не только никотина, но и угарного газа, токсических веществ, превышая уровень чем при курении сигарет.
- Кальянный дым даже от бестабачных продуктов также опасен и содержит те же токсичные вещества.
- Любители кальяна склонны использовать другие психоактивные вещества: алкоголь и наркотики. Пристрастие к курению кальяна постепенно приводит к курению сигарет.
- Через курение общественного кальяна можно заразиться туберкулезом, гепатитом А, гриппом, герпесом.



- Натуральные ароматизаторы часто заменяются искусственными аналогами. В табаке могут оказаться и ядовитые вещества, и тяжелые металлы.

Решили бросить курить и нужна поддержка? Отправьте СМС со словом НЕКУРЮ на номер 5253, «горячая линия» по отказу от курения 8-800-200-0-200. Не бойтесь обратиться за помощью в наркологический диспансер – курильщиков на учёт не ставят!

