

Скажи «НЕТ» табакокурению!

С 31 мая 1988г ежегодно отмечается **Всемирный день без табака**, провозглашённый Всемирной организацией здравоохранения.

Всемирный день без табака – это и повод напомнить каждому из нас о страшном вреде табакокурения и о тех людях, которые ушли из жизни от болезней, вызванных этой смертоносной привычкой.

Табакокурение можно сравнить с миной замедленного действия – длительное время, не ощущая вреда наносимого этой вредной привычкой, курильщики разрушают свое здоровье и приобретают заболевания, влияющие в целом на продолжительность жизни.

Аргументы против курения



1

ВРЕД ДЛЯ СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

Курение табака поражает практически каждый орган курящего человека. Табак и табачный дым содержат до 4000 химических соединений, более 60 из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли.



2

ВРЕД ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ОКРУЖАЮЩИХ

В лёгкие курильщика порции табачного дыма поступают после прохождения фильтра, тогда как члены семьи, соседи и случайные прохожие вынуждены вдыхать его в первоначальном виде. Соединения табака, смолы и никотин, контактируя с воздухом, образуют новые ядовитые вещества, которые попадают в лёгкие пассивных курильщиков.



3

ВРЕД ДЛЯ БУДУЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Неважно, на каком месяце беременности курит женщина – это вредит ее малышу в любом случае. Разница лишь в том, какой орган или система организма маленького человечка пострадает больше остальных.



4

ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ СТАРЕНИЕ

Все поступающие химические отравляющие вещества начинают с первой затяжки разрушительное воздействие на организм. Изначально это незаметно. Курение влияет на цвет кожи, вызывает её сухость, образование преждевременных морщин. Для курящего характерны жёлтые зубы, подверженные заболеванию кариесом, жёлтые пальцы рук, хриплый голос.



5

ЭКОНОМИЯ ВРЕМЕНИ И ДЕНЕГ

В год курильщик тратит на сигареты 15 дней своей жизни и более 35 тыс.рублей.



6

НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Курение – это психологическая, а затем физическая зависимость, основными признаками которого являются привычка к периодическому закуриванию в определенных ситуациях, потребность в курении и сам процесс курения табака.

Мы призываем сделать единственно правильный выбор – выбор в пользу здоровья и долголетия. Откажитесь от курения!

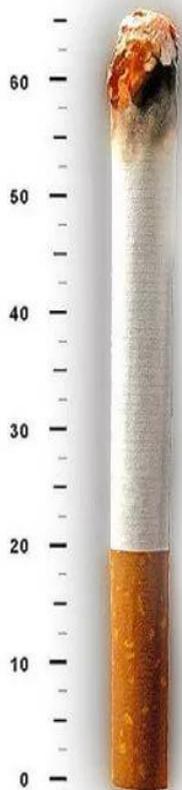
Будьте здоровы сами, заботьтесь о здоровье Ваших близких, Ваших детей!

КОГДА ВЫ ОТКАЖЕТЕСЬ ОТ СИГАРЕТ

Ваше здоровье начнет улучшаться в ту самую минуту, когда вы бросите курить

... через 20 минут

легкое снижение кровяного давления



Как
долго
ты
будешь
жить?

... через 8 часов

кровь очищается от ядовитого оксида углерода, при этом исчезает неприятный запах изо рта, характерный для курильщиков

... через 24 часа

снижается риск инфаркта сердца

... через 48 часов

обостряются вкус и обоняние, начинает исчезать физическая зависимость, остается психологическая

... через 3 дня

значительно улучшается дыхание

... через 3 месяца

улучшается кровообращение, увеличивается на 30% емкость легких, улучшается сон

... через 9 месяцев

повышается иммунитет к инфекциям, исчезает кашель и характерное дыхание курильщика, повышается работоспособность

... через 1 год

на 50% снижается риск заболеваний сердечно-сосудистой системы по сравнению с курильщиками

... через 5 лет

уменьшается в 2 раза риск развития рака ротовой полости и пищевода, легких, риск развития инфаркта миокарда и смерти от болезни коронарных сосудов возвращается на уровень, характерный для никогда не куривших

... Еще

Риск смерти от заболеваний, связанных с табакокурением, снижается в 2 раза при отказе от курения до 50 лет; статистически значимо снижается риск смерти при отказе от курения даже после 70 лет.

Отказ от курения на ранних стадиях беременности приводит к рождению детей с нормальным весом.