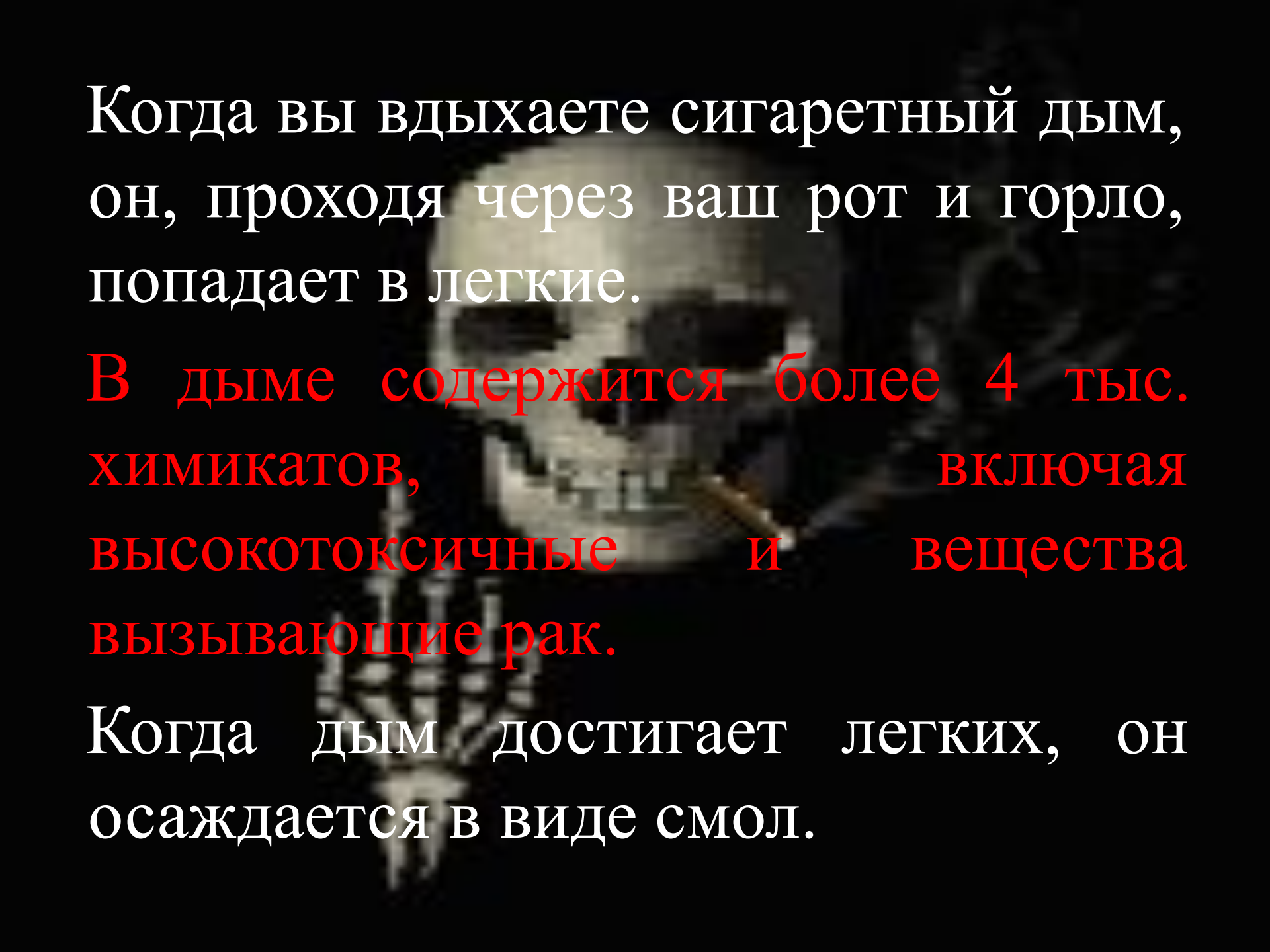


НУЗ «Узловая больница на ст.  
Серов» ОАО «РЖД»

# ***О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ***



Когда вы вдыхаете сигаретный дым, он, проходя через ваш рот и горло, попадает в легкие.

В дыме содержится более 4 тыс. химикатов, включая высокотоксичные и вещества вызывающие рак.

Когда дым достигает легких, он осаждается в виде смол.

Один из химических элементов  
попадающих в кровь —

**НИКОТИН.**

Его регулярное применение ведет к  
НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ.

**НИКОТИН** - сильный яд: в малых дозах действует  
возбуждающе на нервную систему, в больших -  
вызывает ее паралич (остановку дыхания,  
прекращение сердечной деятельности).

# МИФЫ О КУРЕНИИ

- Курение успокаивает нервы.
- Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру (не полнеют)
- Привыкнув к сигарете, человек без нее уже расслабиться не может.

# Курение и легкие

Сигаретный дым вступает в непосредственный контакт с легкими, сильно увеличивая риск заболевания раком, пневмонией, эмфиземой, хроническим бронхитом и другими легочными заболеваниями, затрудняющими дыхание.

# Курение и сердце

Эффект воздействия химических веществ, содержащихся в табачном дыме, на организм является основным фактором риска чтобы заболеть инфарктом миокарда и другими сердечными заболеваниями.

# Курение и внешний ВИД

Курение отрицательно влияет на Ваш внешний вид. Оно вызывает пожелтение зубов и ногтей, а так же увеличивает число морщин и приводит к синдрому "Лицо курильщика".

# Курение и зрение

Медицинские исследования показали, что курение может стать причиной слепоты. ( В основном это происходит с пожилыми курящими.)



# Курение и слух

Исследование показало: курящие в 1,7  
раза чаще становятся тугоухими.

Среди курящих людей в возрасте от 60 до 69 хуже слышать стали 56,4%.

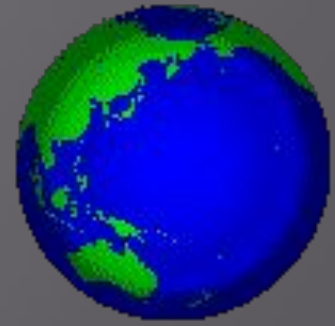
Среди некурящих слух ухудшился у 35,5%.

Среди бросивших курить тугоухостью стали страдать 47,3%.

# Пассивное курение

Курение действует не только на курящего человека. Табачный дым попадает в легкие окружающих и это может вызвать у них любые осложнения, какие наблюдаются у обычных курильщиков.

# Задумайтесь!



В Российской Федерации курит около **50%** взрослого населения, а около ста тысяч россиян ежегодно умирает от курения.

Ученые полагают, что в настоящее время на нашей планете насчитывается около **миллиарда** курильщиков.

Заболевания, которые прямо или косвенно связаны с курением, каждый год уносят **три с половиной миллиона** жизней. (Через двадцать лет общая смертность от таких болезней достигнет десяти миллионов.)

**Нужно ли  
Вам курить?**



# Давайте попробуем создать «антирекламу» сигарет.

## - Что мы всегда видим в рекламе табачных изделий?

- Красивую пачку, полную сигарет, которую «герой» рекламы только что распечатал.
- Красивых, молодых и здоровых преуспевающих людей.
- Человек в рекламе всегда закуривает с удовольствием.
- Курение никогда не мешает окружающим.
- Человек, который закурив в рекламном ролике, сделал какое – то важное и нужное дело и сделал его отлично.

## - А чего мы никогда не увидим в рекламе табачных изделий?

- Окурки в пепельницах, пустые смятые пачки в урнах.
- Больных, несчастных людей с дрожащими, пожелтевшими от табачного дыма пальцами
- Человек в рекламе никогда не закашляется и не щурится от табачного дыма.
- В рекламе никогда нет детей, родственников, которым мешает табачный дым.



**СКАЖИ КУРЕНИЮ НЕТ!**

Спасибо за внимание!

