

# Минздрав предупреждает!

## 5 причин для курения

Курю сегодня,  
потому что  
курил вчера



Чтобы  
поддержать  
компанию



Подражание  
некоторым  
знаменитостям



Чтобы  
казаться  
взрослее



Недоверие  
к фактам  
медицины



Если ты Человек разумный  
(Homo sapiens) —

# не дыми!

Проект «Жить!»



Министерство  
здравоохранения  
Республики Беларусь  
Государственное учреждение  
«Центр пропаганды  
здорового образа жизни»

# Минздрав предупреждает!

**Курильщики ежегодно  
выкуривают в атмосферу:**

Синильной кислоты - 720т

Аммиака - 384т

Никотина - 108т

Дёгтя - 600т

Угарного газа - 550т



# Минздрав предупреждает!



**Табачный дым** - радиоактивный полоний - болезни крови, раковые заболевания (лёгкие)

**Табачный дым** - канцерогенные смолы - повреждение зубной эмали, воспаление слизистых оболочек рта

**Табачный дым** - угарный газ - болезни сердца

**Табачный дым** – стирол - нарушение слуха

**Табачный дым** - синильная кислота- нарушение всего организма

**Табачный дым** – никотин - поражение кровеносных сосудов, зрения, нервной системы, желудка и кишечника, лёгких - туберкулёз, атеросклероз.

# Минздрав предупреждает!



## В состав табачного дыма входит:

- около 6000 химических веществ, многие из которых ядовиты,
- более 40 из них - канцерогены,
- Шансы курильщика на получение рака лёгких в 10 раз выше, чем у некурящих.

Безвредных сигарет не существует!

# Минздрав предупреждает!

## Физиологические последствия курения

### Курение и организм

- **Никотин** способствует повышению ЧСС
- **СО** уменьшает количество  $O_2$ , поступающего в кровь, временно повышается кровяное давление, сужаются сосуды, учащается сердечный ритм.
- **Пuls курильщика** на 10-20 у/мин чаще пульса некурящего.

# Минздрав предупреждает!

- **Табачные компоненты** в 100% гарантируют гастрит.
- **Никотин**, подобно кокаину, является очень "тонким наркотиком", накрепко связывающим психику с этим активным химическим веществом.
- **Действие курения на сосуды у курильщиков:** снижение памяти; сердце у курильщика ежесуточно перекачивает на одну тонну крови больше, чем у некурящего, что приводит его к преждевременному изнашиванию.

# Минздрав предупреждает!

- **Половая потенция у мужчин** на 80% связана с сосудистым компонентом, а значит, напрямую обусловлена курением.
- Курение "сгущает" кровь, а значит, увеличивает риск тромбообразования (инсульты, инфаркты).
- В ногах затрудняет отток венозной крови, что приводит к тяжелейшим сосудистым заболеваниям и нередко ампутации нижних конечностей.
- В России подобных инвалидизирующих операций ежегодно осуществляется около 30

# Минздрав предупреждает!

- **С курением связано до 90% смертности от рака лёгких, 75% - от бронхита и 25% - от ИБС среди мужчин в возрасте до 65 лет.**
- **Курение является причиной таких тяжёлых заболеваний, как хронический бронхит, рак и эмфизема лёгких.**
- **Любители сигарет болеют раком губ, языка, рта, гортани, пищевода и мочевого пузыря.**
- **ЯБ желудка у курильщиков встречается чаще и труднее поддаётся лечению.**



# Минздрав предупреждает!

Среди подростков один из мотивов курения - это стремление подражать моде, желание быть похожим на своего кумира. Подростки во время бесед о вреде курения часто отвечают: «Я знаю, что рак угрожает через 20-30 лет. Но это наступит нескоро, и кто может гарантировать, что я еще буду жив к тому времени». Юношей и девушек не очень интересуют проблемы здоровья. Для них самое главное, чтобы они выглядели достойно в глазах своих сверстников.



# Минздрав предупреждает!



- Табак губительно воздействует на внешность девушек.
- **Вследствие недостаточного кровоснабжения** кожа теряет свою эластичность, появляются преждевременные морщины.
- **Никотин способствует развитию воспалительных процессов** в деснах.
- **Зубы со временем приобретают желтоватый оттенок** и начинают

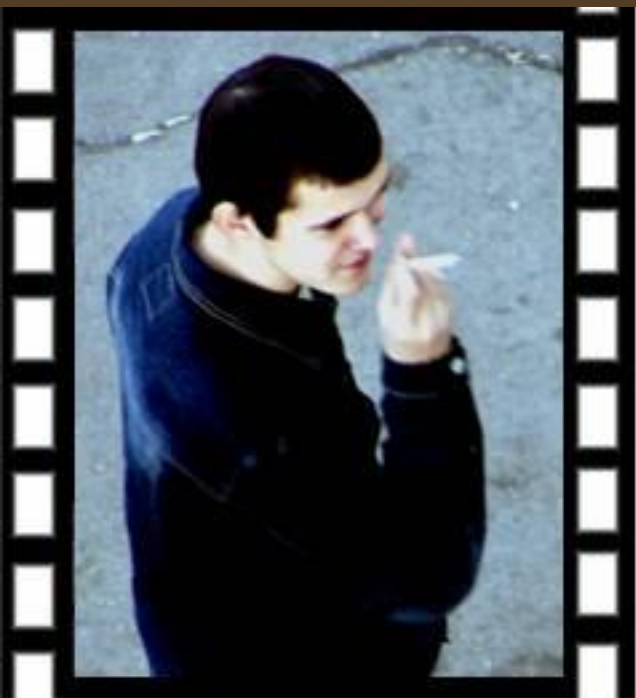
# Минздрав предупреждает!

Нарушение нормального функционирования некоторых органов и систем женского организма может сказаться впоследствии, когда женщина будет готовиться стать матерью.

- Вдыхание дыма от сигарет и папирос сопровождается активным его воздействием на сосудистую систему, особенно на уровне мелких сосудов и капилляров.
- Во время беременности отрицательное влияние курения проявляется значительно быстрее, и особенно по отношению к развивающемуся ребенку.
- Показано, что, если мать курила во время беременности, вес новорожденного меньше

нормы (не 150-200 граммов)

# Минздрав предупреждает!



По данным Всемирной организации здравоохранения табак – виновник смерти 20% жителей индустриальных стран. Курильщики говорят: «Хочу бросить, но не могу», а ведь бросить курить не так уж сложно, нужно просто мобилизовать свою волю и выбрать подходящий момент. Для каждого он свой, например, выходные, когда рядом нет курящих друзей. Подросткам, юношам, людям молодого и среднего возраста, выкуривающим в день примерно одну пачку сигарет, я советую прекратить курение сразу и бесповоротно.

Г. М. Энтин,  
доктор медицинских наук

# Минздрав предупреждает!



Большинство юношей и девушек научились курить в возрасте 12-13 лет в компании курящих друзей или одноклассников. Причём, многие осознают, что курение вредит здоровью, и хотят бросить курить

# Минздрав предупреждает!



- По большей части, человек начинает курить из-за того, что все в компании курят и он не хочет казаться лишним.
- Надо иметь самоуважение и утверждать свои позиции и интересы!
  - Стоять на своём, привлекать внимание людей другими способами.
  - И всегда быть самим собой!

# Минздрав предупреждает!

- Мы все знаем, что курить в развитых странах не модно. Во многом это обусловлено правильно организованной антитабачной кампанией.
- Стратегия проводимой кампании разрабатывалась на основе социального маркетинга, который ставил своей целью изучить поведение курильщиков с тем, чтобы эффективно осуществлять профилактику курения, а также отказ от курения.
- Исходя из этого, разрабатывались наиболее эффективные пути распространения информации о вреде курения, форма и содержание материалов, поведение населения в определенных возрастных группах.

# Минздрав предупреждает!

- Ещё в 1970 г. Международный раковый союз в Мадриде признал табак одной из самых серьезных проблем здравоохранения.
- С этой информацией ВОЗ обратилась ко всем странам и государствам, выразив твердую решимость вести борьбу с этим массовым недугом человечества в мировом масштабе.
- На сегодня антитабачной кампанией охвачены все цивилизованные страны. К сожалению, наша страна относится к числу немногих, где табачные кампании чувствуют себя вольготно



# Практические советы бросающим курить!

- **Сообщи своим друзьям, родителям, родственникам, что ты бросаешь курить. Чем больше народа будет знать о твоём решении, тем больше ответственность довести начатое до конца.**
- **Не зарекайся бросить «навсегда» - брось сначала на 1 день, потом ещё, ещё и ещё на 1.**
- **Чтобы отвлечься, общайся с друзьями, которые не курят.**
- **Запасись жевательной резинкой, мятными таблетками.**

# Практические советы бросающим курить!

- **Постоянно напоминай себе, что курение будет обязательно мешать выполнению поставленных перед тобой задач.**
- **Выброси всё, что напоминает тебе о курении, - пепельницу, зажигалку.**
- **Помни: если ты сможешь бросить курить, ты научишься распоряжаться своей судьбой.**

**«Чтобы бросить курить, надо осознать, что без этого можно жить и жить лучше» (Н. Михалков)**