

**15 НОЯБРЯ**

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ  
ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ**

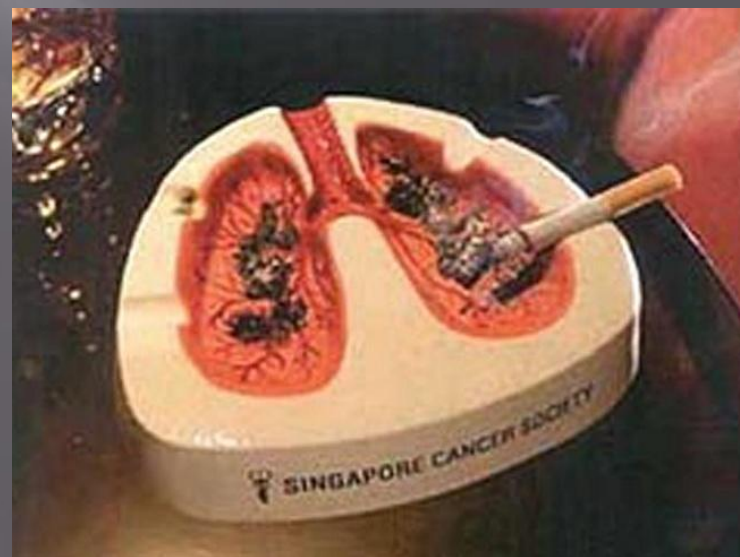
**ЭТО  
ВЫСАСЫВАЕТ**



**ИЗ ТЕБЯ  
ЖИЗНЬ!**

*-почему курение  
убивает?*

*-преимущества  
отказа от курения.*



- Велика роль курения и в возникновении туберкулёза;
- Курение может быть и главной причиной стойкого спазма сосудов нижних конечностей;
- Часто, курение вызывает гастрит, язвенную болезнь желудка;
- Курение-главная причина рака легких;
- Никотин опасен не только для легких, но и для костей, суставов и мышечной ткани.

- Около 30% смертей от раковых заболеваний напрямую связаны с курением. Курение является основной причиной многих видов раковых заболеваний:
- 1. Рак легких, трахеи и бронхов (85%).
- 2. Рак гортани (84%).
- 3. Рак ротовой полости, включая губы и язык (92%).
- 4. Рак пищевода (78%).
- 5. Рак поджелудочной железы (29%).
- 6. Рак мочевого пузыря (47%).
- 7. Рак почек (48%).

**Какие из этих легких тебе больше нравятся?**







**Smoking  
can cause  
a slow  
and painful  
death**







- ▣ 5 000 000 чел в год умирает от болезней, связанных с курением по данным ВОЗ.
- ▣ Каждые 1 мин 20 сек умирает 1 курящий россиянин
- ▣ Каждые 8 сек умирает в мире 1 курильщик

- После того, как вы бросите курить:
- Уже через месяц значительно очистится дыхание и перестанет беспокоить хронический кашель. Высыпаться станете легче. Повысится работоспособность. Общий тонус значительно возрастет.
- Через 3-6 месяцев легкие освободятся от вредных продуктов горения табака (смолы, табачная пыль и т.д.).
- Через 1 год на 50% снизится риск развития коронарной болезни.
- Через 5 лет значительно снизится вероятность заболеть раком легких.