



## Международный день отказа от курения

Ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира отмечается Международный день отказа от курения. Он был установлен Американским онкологическим обществом в 1977 году.

ты еще не бросил **КУРИТЬ?**



ТОГДА Я ИДУ К **тебе...**

## **Цель Международного дня отказа от курения**

- способствовать снижению распространенности табачной зависимости,
- вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения и врачей всех специальностей,
- профилактика табакокурения,
- информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.

**НЕ прокури своё  
ЗДОРОВЬЕ!**



- Курение считают
- вредной привычкой 47%,
  - зависимостью — 38%,
  - неизлечимой болезнью — 9%,
  - не смогли определить своего отношения к курению — 6% респондентов.

## По данным Всемирной организации здравоохранения:

— в мире 90% смертей от рака легких, 75% — от хронического бронхита и 25% — от ишемической болезни сердца обусловлены курением;

— каждые десять секунд на планете умирает один заядлый курильщик (к 2020 году этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды);

— в России курит минимум каждая десятая женщина, а среди старшеклассников и студентов - 53% юношей и 28% девушек;

— заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50-60% российских мужчин (среди некоторых категорий граждан эта цифра достигает 95%).

— курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России.

России **17%** всех смертей связано с табакокурением, то есть ежегодно в связи с употреблением табака погибает от 350 до 500 тысяч россиян



**К каким заболеваниям приводит курение?**

*Курение разрушает лёгкие.*

Повреждается значительная часть лёгочной ткани. Развивается хроническая обструктивная болезнь лёгких, появляются изнуряющие кашель и одышка из-за хронического недостатка кислорода и воспаления бронхов.

Человек не только утрачивает работоспособность - он превращается в инвалида.

*Курение ведёт к инфаркту миокарда и инсульту.*


Курение способствует быстрому и раннему развитию атеросклероза. Содержащийся в табачном дыме никотин повреждает стенки сосудов и способствует усиленному свёртыванию крови внутри сосудов (формированию тромбов).

В результате закупориваются артерии сердца и головного мозга, что ведёт к инфаркту миокарда и инсульту

*Курение вызывает рак.*  
Табачный дым содержит более 3000 химических соединений, 60 из которых способны вызвать рак.

Более 90 процентов этих смертей связаны с курением и почти все их можно было бы предотвратить!

Курение также приводит к раку гортани, ротовой полости, пищевода, поджелудочной железы, мочевого пузыря и почек.



**Легкие курильщика  
подобны губке, полной  
канцерогенных смол**

В табачном дыме более четырёх тысяч ядохимикатов, больше, чем в выхлопных газах автомобиля.

Пассивное курение убивает. Быть здоровым – ваше право.  
Не разрешайте курить в вашем присутствии!

**БРОСЬ КУРИТЬ СЕГОДНЯ!**



КОМИССИЯ ПО ЗДРАВООХРАНЕНИЮ И  
ОХРАНЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
МОСКОВСКОЙ ГОРОДСКОЙ ДУМЫ

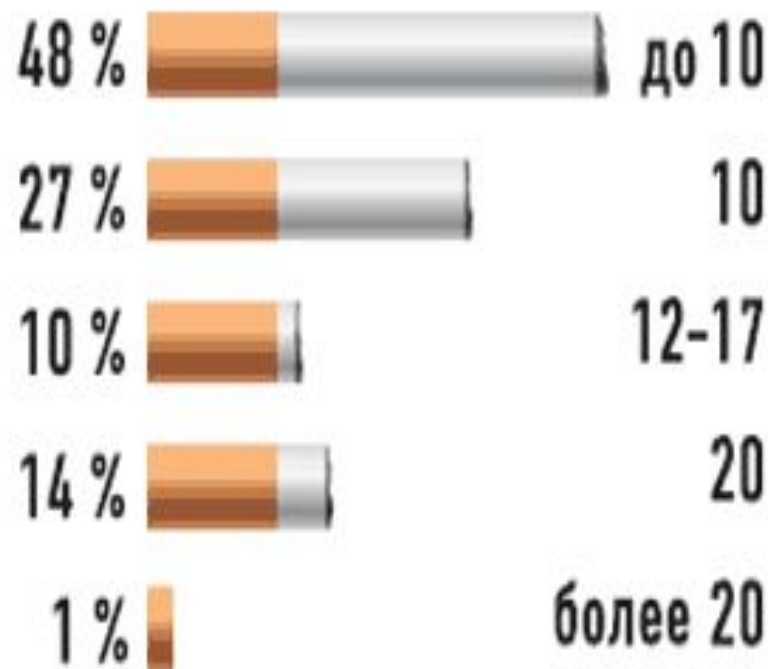
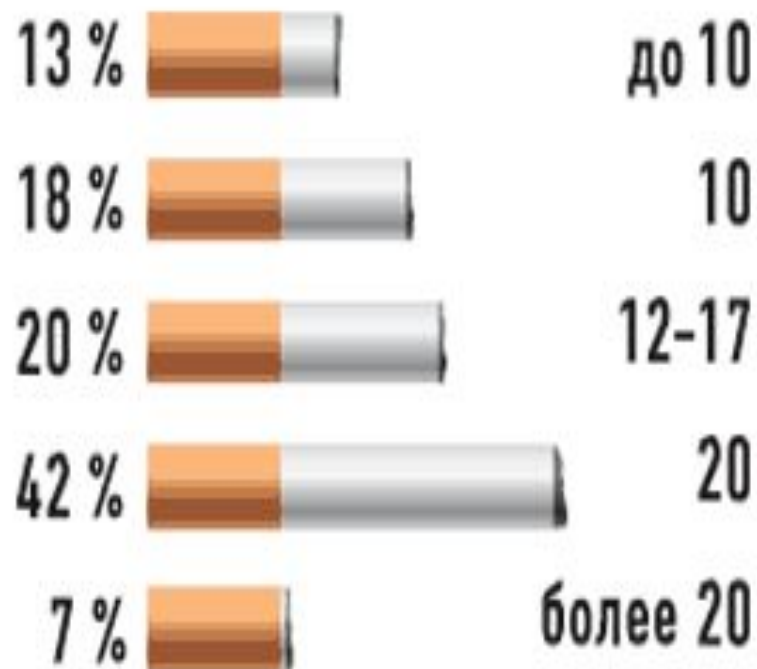


ФЦКП  
Тел. 752-64-64



**Никотин** - один из сильнейших известных ядов, в хозяйстве используется как инсектицид. После проникновения сигаретного дыма в легкие, никотин попадает в мозг уже через семь секунд. Постоянное и длительное курение табака приводит к преждевременному старению.

## СКОЛЬКО СИГАРЕТ В ДЕНЬ ВЫКУРИВАЮТ РОССИЯНЕ







КУРИ, ДЕТКА

твой ребенок будет индивидуальным

Особенно вреден никотин беременным, так как это приводит к рождению слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам - повышается заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни. После выкуренной беременной женщиной сигареты, наступает спазм кровеносных сосудов плаценты, и плод находится в состоянии легкого кислородного голодания несколько минут!

## 9 СОВЕТОВ КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ:

Хотеть этого.

Помните, что сигарета - вред для здоровья, опасность для потомства, рабство привычки, материальные затраты.

Выбрать момент.

Начните не в период экзаменов, повышения нагрузки на работе, а во время отпуска.

Создать благоприятные условия.

Бросайте курить с коллегой, товарищем, женой (мужем), потому что это взаимная психологическая поддержка.

Бросить совсем.

Полумеры не эффективны, так как когда появляется усталость или возникает какая-либо проблема, человек увеличивает количество выкуриваемых сигарет.

Поддавать соблазнам.

Рвите табак, зажигалку, пепельницу, не держите сигарет ни при себе, ни дома.

Избегайте общения с курящими людьми

Влиять на сознание и подсознание.

Постоянно подтверждайте своё решение бросить курить. Повторяйте это несколько раз в день. Расклейте заметки, объясняющие, почему нужно бросить курить.

Улучшить питание.

Не переедайте, жуйте пищу подольше, избегайте кофе, чай, алкогольные напитки и принимайте витамины.

Нормализовать режим труда и отдыха.

Не переутомляйтесь, достаточно отдыхайте, слушайте релаксирующие кассеты.

Активизировать кровообращение и дыхание

Гуляйте, бегайте, катайтесь на велосипеде, плавайте, танцуйте. Из водных процедур выберите контрастный душ



**Так и должно быть  
Если ты бросил курить**

Бросайте курить, заручившись поддержкой клуба отказавшихся от курения «31 мая» на сайте [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

Звоните на горячую линию 8 800 200 0 200, чтобы узнать о рисках употребления табака и методах отказа от курения (звонок бесплатный). Пройдите экспресс-диагностику в бесплатных государственных центрах здоровья\*, открытых по всей России, и получите индивидуальные рекомендации по ведению здорового образа жизни.

[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

☎ 8 800 200 0 200

**давайте меняться!**

\* Узнать о ближайшем центре здоровья можно на сайте [takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru) или по телефону 8-800-200-0-200

Правительство уделяет большое внимание проблеме табакокурения. В октябре премьер-министр России Владимир Путин подписал антитабачную концепцию до 2015 года.

Этот документ предполагает увеличение акцизов на табачные изделия, запрет на рекламу, запрет на курение в общественных местах и другие мероприятия по оздоровлению населения.

Таким образом, правительство предполагает снизить долю курильщиков в России с нынешних 40% населения до 25%



Почему нужно отказаться от курения?

Потому что это продлит вашу жизнь! Курение "вырывает" из жизни человека от 19 до 23 лет.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, в мире каждый год от курения преждевременно умирает свыше 5 миллионов человек.

В России каждый год курение уносит жизни 220 тысяч человек.

Отказ от курения в любом возрасте принесёт Вашему организму большую пользу, однако резкое изменение образа жизни, особенно в пожилом возрасте, может оказаться небезобидным. Поэтому бросайте курить под наблюдением врача.

**Лишь безумный человек  
Сокращает сам свой век,  
Сам себе курильщик враг,  
Не спасти его никак.**

**Долго жить хотел на свете  
Бизнесмен-курильщик Петя.  
Всё для счастья приобрёл,  
Но вот рак в могилу свёл.**

*Презентацию подготовила  
библиотекарь МОУ СОШ № 43  
Борискина И.В.*

*Тверь – 2011г.*