

Минздрав предупреждает!

5 причин для курения

Курю сегодня,
потому что
курил вчера



Чтобы
поддержать
компанию



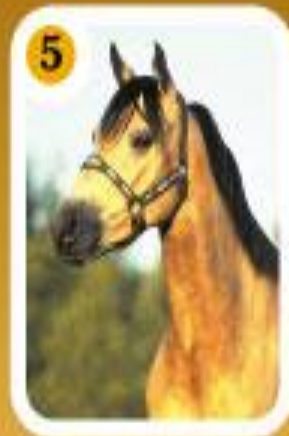
Подражание
некоторым
знаменитостям



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 ежедневно 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

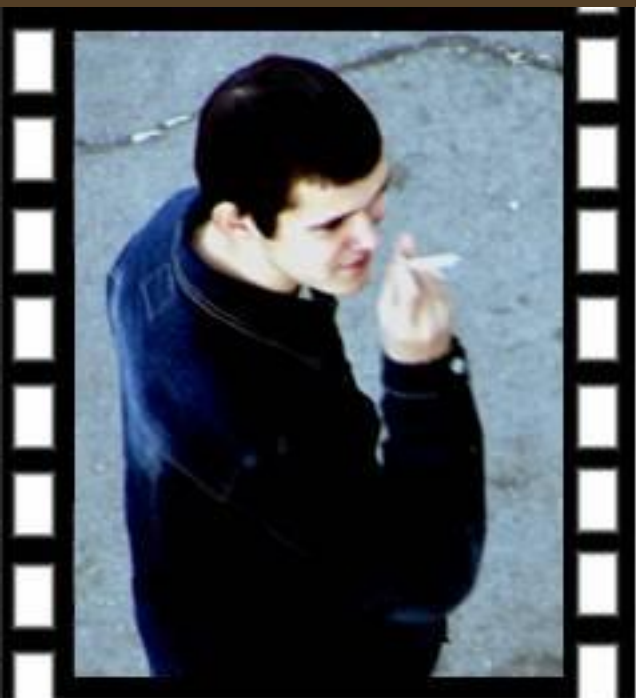
Минздрав предупреждает!

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 1500-2000 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)