

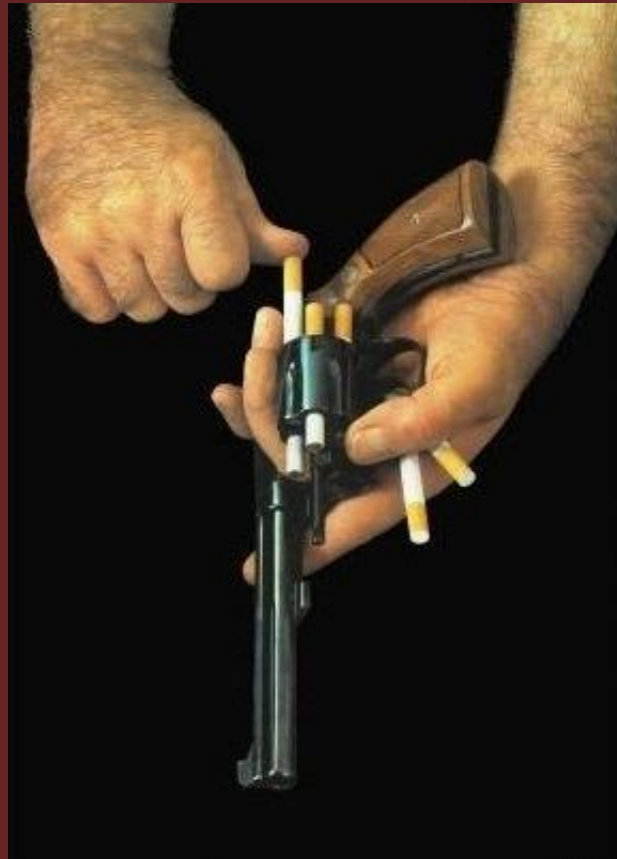
НЕБЕЗПЕКА КУРІННЯ



- 20 % усіх смертей від раку обумовлені курінням тютюну;
- викурювання хоча б 1–2 сигарет на день подвоює ризик захворювань серця;



- Викликаний курінням рак легенів є однією з основних причин смертності серед чоловіків;
- речовини, що містяться в сигареті, не є корисними, але і не містять отрути;



- Більшість курців починають курити у підлітковому віці;
- пасивне куріння (вдихання диму некурцями) небезпечне;
- 1/3 лікарняних місць зайнята людьми, чиї хвороби викликані курінням тютюну;



- 50 % смертей від захворювань серця серед жінок — результати куріння;
- одна сигарета на день небезпечна для здорової людини;
- серед жінок смертність від викликаного курінням раку легенів перевищує смертність від раку грудей.



П'ята частина населення країни починає курити у чотирнадцять років. За рік викурюється приблизно 100 мільярдів сигарет. Є люди, які викурюють 1–2 сигарети на день, і в той же час є певна кількість людей, які курять до 20-ти сигарет на день і більше.



Кількість сигарет, що викурюються за день, шт.	Курці, %	
	Чоловіки	Жінки
1–9	10	20
10–19	22	18
20–29	17	8
30 і більше	10	4



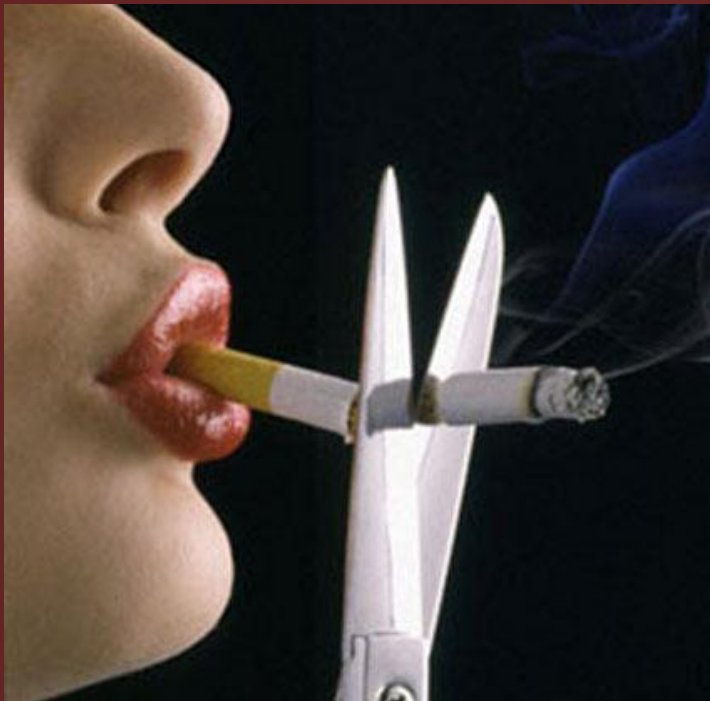
- 85 % усіх померлих від раку легень були курцями;
- 25 % усіх померлих від інфаркту міокарда були курцями;
- інфаркт у 40 років чекає насамперед людину, яка курить.



Як кинути курити

Поради батькам:

- Батьки повинні першими звільнитись від куріння.
- Треба допомогти дитині відвернутись від звички курити. Ігри, відпочинок на свіжому повітрі, прогулянки, бесіди — це все сприяє відмові від куріння.



- Не наставляти, а підтримувати своїх дітей, стверджувати, що все вийде, якщо людина чогось хоче домогтись.



- Не боятись компанії своєї дитини, а допомагати їй боротися зі спокусою куріння.

