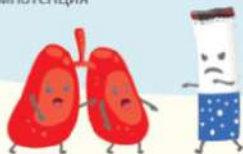


## ВЛИЯНИЕ ТАБАКА НА ОРГАНИЗМ

**НИКОТИН – ЭТО НАРКОТИК**, первой мишенью которого является головной мозг. У курильщика появляется потребность в сигарете, физическое и психологическое привыкание



**ПРИ ДЛИТЕЛЬНОМ СТАЖЕ КУРЕНИЯ** повышается артериальное давление, растёт риск ишемической болезни сердца, образуются эрозии или язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, поражаются сосуды ног – появляется хромота и в конечной стадии гангрена, возникает хроническая обструктивная болезнь лёгких, страдают почки, развивается импотенция



**ВОЗДЕЙСТВИЕ КАНЦЕРОГЕННЫХ ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ**, содержащихся в табачном дыме, повреждает ДНК и может привести к развитию рака



## ВАЖНО ПОНИМАТЬ

**«Каждый может курить, сколько он хочет, пусть он даже умрёт от этого, но он не должен мешать своим дымом другим».**

Всемирная лига борьбы с курением

При пассивном курении человек вдыхает много аммиака, вредных аминов и никотина, количество которого иногда превышает его вдыхание при обычном курении



**У КУРЯЩИХ БУДУЩИХ МАМ**

чаще происходит отслойка и предлежание плаценты, преждевременные роды, спонтанные аборт, задержка внутриутробного развития плода и даже его гибель, внематочная беременность



**ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ СНИЖАЕТ СМЕРТНОСТЬ И УВЕЛИЧИВАЕТ ОЖИДАЕМУЮ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ:**

на 3 года в возрасте 60 лет,  
на 6 лет – в 50 лет,  
на 9 лет – в 40 лет  
и на 10 лет в возрасте 30 лет



## ЛЕЧЕНИЕ ОТ ЗАВИСИМОСТИ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**

Поможет курильщику лучше понять свои намерения, правильно сформулирует цель и стратегию отказа от курения. Узнает о том, что может помешать бросить или привести к рецидиву



**ПСИХОТЕРАПИЯ**

Поможет снизить тягу к курению, повысит устойчивость к стрессу, облегчит отказ от пагубной привычки



**МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ**

Повысит эффективность борьбы с зависимостью. Никотиновые жевательные резинки, пластыри и т.п. уменьшат желание закурить (решение о начале лечения может принимать только врач)



# Курить или не курить?

## Какие вещества в сигарете кроме никотина?



Монооксид углерода – угарный газ



Метанол – топливо для гоночных автомобилей



ДДТ (дуст) – яд от насекомых-вредителей



Кадмий – применяется в технике, канцероген



Синильная кислота – яд, использовалась в газовых камерах



Формальдегид – консервант для анатомических препаратов



Мышьяк – крысиный яд



Бутан – компонент смеси для зажигалок



Цианиды – соли синильной кислоты, сильные яды



Ацетон и толуол – растворители



## Если отказаться от курения, начинается обратный отсчет

### 20 минут

Ваше артериальное давление восстановится

### 2 дня

Никотин выведен из организма, обоняние и вкусовые рецепторы придут в норму

### 1 неделя

Вернется здоровый цвет лица, выветрится запах табака с одежды, волос, кожи

### 2 недели

Кровообращение улучшится, что снизит риск многих заболеваний

### 6 месяцев

Объем легких увеличится, вы почувствуете прилив энергии и повышение общего тонуса

### 3-9 месяцев

кашель, хрипы и другие проблемы с дыханием исчезнут

### 1 год

риск сердечного приступа снизится наполовину. На 80% снизится риск выкидыша. На 7 лет увеличится продолжительность жизни.

### 5 лет

риск инсульта станет таким же, как у некурящего человека

### 10 лет

Риск рака легких станет таким же как у некурящего человека



**В табачном дыме содержится более 4000 химических соединений, из них более 40 особо опасны!**



## КУРЕНИЕ УБИВАЕТ

О вреде курения известно всем и каждому с детских лет. Любой курильщик может прочесть об опасности его здоровью на пачке сигарет.

Тревожная статистика. Выкуривая одну сигарету, человек теряет 15 минут своей жизни. В зависимости от стажа курильщика и интенсивности курения жизнь курящего уменьшается на 2-10 лет.

После выкуренной сигареты биение сердца учащается на 10-17 ударов в минуту.



лёгкие сигареты

## Почему курение убивает?

Никотин – сильнейший яд. В небольших дозах никотин действует на нервную систему возбуждающе, а в больших дозах – вызывает ее паралич (останавливается дыхание, прекращается сердечная деятельность). Из-за раздражающего действия никотина на нервные окончания в полости рта десны рыхлеют, эмаль повреждается, растет вероятность появления кариеса. Никотин, ускоряя процесс свёртывания крови, повышает опасность возникновения тромбов.



Курильщик вдыхает табачный дым, содержащий более 2000 различных веществ, 100 из которых чрезвычайно опасны для живого организма, а 14 способствуют развитию рака. В дыме присутствуют такие радиоактивные вещества как свинец, полоний, висмут. Человек выкуривая в день пачку сигарет, за год получает облучение в 500 рентген!

