

КУРИТЬ ИЛИ НЕ КУРИТЬ?

ЕСЛИ "ЗАВЯЗАТЬ" ПРЯМО СЕЙЧАС



КОЖА

Сужение сосудов, ухудшение кровообращения вызывают кислородное голодание. В итоге - серо-желтый цвет лица, сухость кожи, потеря ее эластичности, дряблость, ранние морщины - часть платы за пагубную привычку.

ЗУБЫ

Высокие температуры, продукты горения и токсические смолы нарушают кровообращение в деснах, вызывая атрофию слизистой оболочки, ускоряют развитие зубного камня, трещин на зубах и развитию кариеса.

УШИ

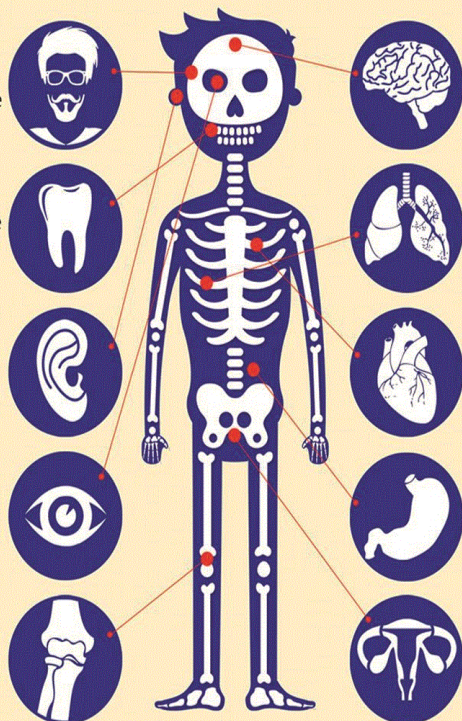
Нарушается способность восприятия речи, постепенная потеря слуха. Токсичные компоненты табачного дыма влияют на развитие заболеваний среднего уха (воспаление, хронический отит).

ГЛАЗА

Из-за плохого кровоснабжения ухудшается состояние сетчатки глаза в следствии чего наблюдается потеря зрения, курильщики страдают аллергическим конъюнктивитом, катарактой, могут полностью потерять зрение.

КОСТИ

Токсины из табачного дыма влияют на выработку женского гормона эстрогена, недостаток которого сказывается на костях. Вот откуда берется остеопороз, риск частых переломов, хромота.



МОЗГ, НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Через легкие никотин с кровью попадает в мозг в течение 8 секунд. Сужаются мозговые сосуды, уменьшается приток крови к нервной ткани. Возникают частые головные боли, портится память, риск развития внутримозгового кровотечения.

ЛЕГКИЕ

В следствии курения слизистая оболочка на легких покрывается смолой, легкие засоряются, что препятствует при дыхании поступлению кислорода. Итоги: отдышка, хронический кашель, эмфизема, рак.

СЕРДЦЕ, СОСУДЫ

Из-за частых сокращений изнашивается сердечная мышца. Это ведет к ишемической болезни сердца, инфарктам, гипертонии, заболеванию кровеносных сосудов (отеки ног, тромбы, гангрены).

ОРГАНЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Печень, поджелудочная железа, желудок и кишечник "мстят" курильщику со стажем снижением аппетита, тяжестью и болями в желудке, частым вздутием живота, спазмами и метеоризмом, диареей, гастритами и язвами.

ПОЛОВАЯ СИСТЕМА

Женщине-курильнице угрожает нарушение репродуктивной функции, риск преждевременных родов, бесплодие, раная менопауза, раковые изменения шейки матки. Мужчине грозит снижение потенции, бесплодие.



2 минуты

Артериальное давление придёт в норму.



8 часов

Уровень окиси углерода (угарный газ) в крови снизится в два раза. Нормализуется уровень кислорода.



2 дня

Никотин будет выведен из организма. Обоняние и вкусовые рецепторы начнут обретать чувствительность.



5 дней

Бронхиолы в лёгких (распределяют воздушный поток) расслабятся, вы почувствуете прилив энергии и повышение общего тонуса.



1 неделя

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



2 недели

Кровообращение усилится и будет улучшаться в течение 10 недель. Вкусовые рецепторы, заглущенные табачным ядом, полностью восстановятся.



1 месяц

Облегчается (совсем пропадет) головная боль, проходит отдышка, наблюдается прилив сил.



3-9 месяцев

Кашель, хрипы и другие проблемы с дыханием исчезнут, объем лёгких увеличится на 10%. На 50% уменьшится риск коронарной болезни сердца.



1 год

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



5 лет

Риск инсульта станет таким же, как у некурящего человека.



10 лет

Риск рака лёгких снизится до уровня риска у некурящего человека.

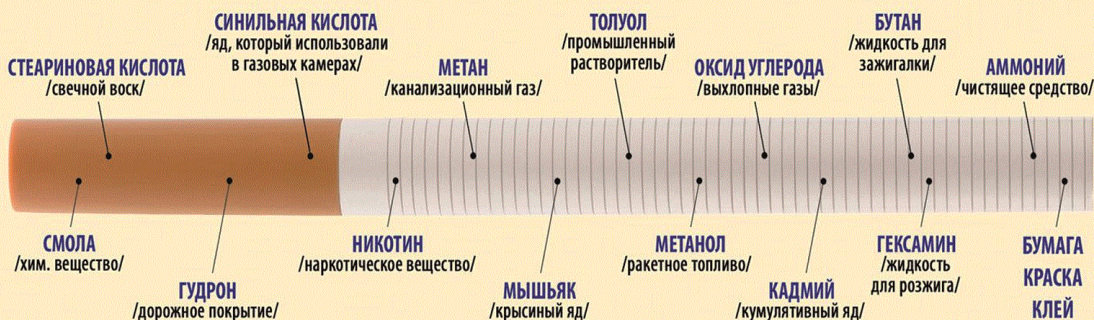


15 лет

Риск инфаркта вернётся к уровню риска у некурящего человека.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ СИГАРЕТЫ И ДЫМА

400 ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ СОДЕРЖИТ ТАБАЧНЫЙ ДЫМ **250** ИЗ НИХ НАНЕСЯТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ **50** ВЫЗЫВАЮТ РАК



Курить - вредит не только здоровью, но и кошельку!

1 пачка сигарет =

100 руб. в день ☹️ x 1-2 кг

3 000 руб. в месяц 📞

36 000 руб. в год 📱

180 000 руб. за 5 лет 🏍️



В России табак становится причиной смерти более 500 тысяч человек.

Никотин — один из самых опасных растительных ядов. Для человека смертельная доза — от 50 до 100 мг (2-3 капли). Столько поступает в кровь после выкуривания 20-25 сигарет. Курильщик не погибает сразу потому, что такая доза вводится постепенно. Но, ударяя по организму в течение 20-30 лет, никотин наносит непоправимый ущерб.

ФАКТЫ О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

Каждый второй ребенок рискует заболеть астмой из-за пассивного курения. Каждый второй курильщик умирает от заболеваний, связанных с курением. В XX веке курение убило 100 млн человек



Правила здорового образа жизни



СИГАРЕТЫ



НАРКОТИКИ



АЛКОГОЛЬ



СПОРТ



**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ**



**СВЕЖИЙ
ВОЗДУХ**



РЕЖИМ ДНЯ



**ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЕ
ПОЛЯ**



**ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ**

ОСТОРОЖНО!

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

Пассивное курение - это пребывание человека в накуренном помещении или рядом с курящим и вдыхание табачного дыма помимо его воли.

В побочном потоке угарного газа больше в 5 раз, дегтя и никотина в 3 раза, бензпирена в 4 раза, аммиака в 46 раз.

Какова опасность пассивного курения?

Пассивному курильщику угрожают те же заболевания, что и активному: частые простудные заболевания, бронхиты, бронхиальная астма, кариес, гастрит, болезни сердца и сосудов, рак различной локализации!

Задумайтесь!

Риск развития рака в 2 раза больше у лиц, которых «окуривали»

У детей курящих родителей чаще развиваются тяжелые формы бронхиальной астмы

**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН № 15-ФЗ
"Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака", ст. 12**



**ОТКАЖИСЬ
ОТ КУРЕНИЯ!**



ВСЯ ПРАВДА ОБ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТАХ

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Электронная сигарета – ингалятор, имитирующий процесс курения, выпускающий водяной пар. «Курение» электронной сигареты - ВЕЙПИНГ.



ЧТО ВДЫХАЕТ ЧЕЛОВЕК?

Жидкость для «курения», которая состоит из основы (пропиленгликоль или пищевой глицерин) и ароматизатора, имитирующего запах дорогих сортов табака, а также может включать в себя синтетический никотин.

Картриджи – сменные герметичные контейнеры с жидкостью для «курения» делятся на четыре типа по содержанию в них никотина: HIGH (высокое), MEDIUM (среднее), LOW (низкое), NO (нулевое, без никотина).



побочные эффекты вейпинга

ротовая полость, дыхательные пути:

сухость
кашель
снижение сопротивляемости к инфекциям

сердечно-сосудистая система

боли за грудной
повышение
артериального давления
тахикардия

жкт

рвота
тошнота



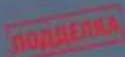
ЧТО МЫ ЗНАЕМ НА САМОМ ДЕЛЕ



Привычка курить не исчезает



Электронные сигареты не сертифицированы ВОЗ



Большое количество подделок



Пропиленгликоль, входящий в состав жидкости для «курения», может вызывать аллергию



Акролеин и формальдегид, высвобождающиеся при термическом разложении пропиленгликоля и глицерина, оказывают токсическое воздействие на организм человека

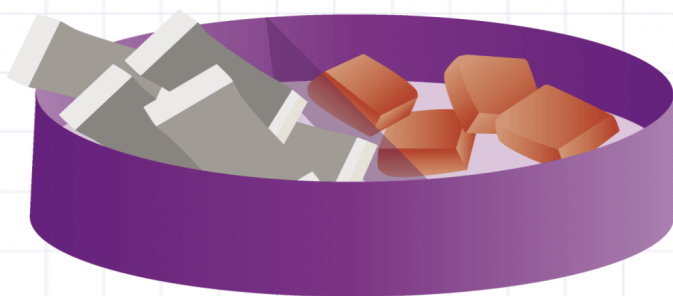
В мире около **1,5 млрд** курильщиков.
Ежегодно **5,5 млн** человек УМИРАЕТ от болезней, вызванных табакокурением.

Курение электронных сигарет запрещено:
лицам моложе 18 лет, беременным
и кормящим женщинам, людям, страдающим аллергией

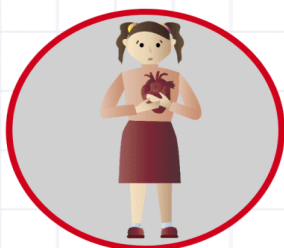
С Н Ю С

И НИКОТИНОВЫЕ ПАСТИЛКИ

- ОЖИДАНИЯ:**
-  ЭТО РАССЛАБЛЯЕТ **Х**
 -  ЭТО НЕ ВРЕДНО **Х**
 -  ЭТО НЕ СИГАРЕТА **Х**
 -  ЭТО НЕ НАРКОТИК **Х**



РЕАЛЬНОСТЬ:



АРИТМИЯ



РВОТА



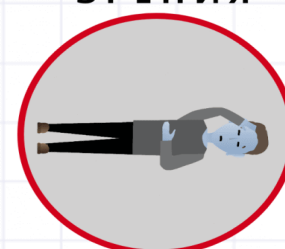
НАРУШЕНИЕ
ЗРЕНИЯ



РАК ГУБЫ,
ЯЗЫКА



ПОТЕРЯ
СОЗНАНИЯ



ВНЕЗАПНАЯ
СМЕРТЬ

**ЭТОТ ОПЫТ УБИВАЕТ
БУДЬ УМНЕЕ - ПРОСТО СКАЖИ НЕТ**

КАЛЪЯН КАК ИСТОЧНИК ЗАРАЖЕНИЯ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ И НЕ ТОЛЬКО

После недавнего принятия поправок в антитабачный закон ограничения и запрет на курение в общественных местах теперь распространяются на электронные курительные изделия и кальяны.



Курение кальяна во время беременности в разы повышает риск развития врожденных патологий и аномалий развития у плода. Исследования указывают на связь курения кальяна матери с низким весом тела ребенка при рождении.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Подумай о себе!

БРОСАЙ! КУРИТЬ!

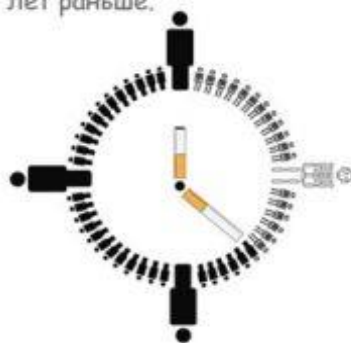


ЗАВИСИМОСТЬ
ОТ СИГАРЕТ

ПОТЕРЯ ЗДОРОВЬЯ



Курильщики умирают, в среднем,
на 15 лет раньше.



ЖЕЛТЫЕ ЗУБЫ

ЗАПАХ ИЗ РТА



ОСЛАБЛЕННЫЕ
ДЕТИ



СКАЖИ КУРЕНИЮ

THE END

МЕРА ЖИЗНИ?

