

По данным Всемирной организации здравоохранения:

- употребление табака является основной предотвратимой причиной смерти. Ежегодно табак приводит к смерти более 5 миллионов людей;
- 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;
- заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50-60% российских мужчин;
- курение и вызываемые им заболевания, ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России;
- дым абсолютно всех табачных изделий содержит ядовитые вещества: аммиак, окись углерода, синильная кислота, сероводород, никотин, ртуть, ацетон, свинец;
- основное воздействие на организм человека при курении оказывает никотин, который мгновенно попадает в кровоток через альвеолы легких.

! Курильщик собственноручно сокращает свою жизнь на 3 – 8 лет.



**Ежегодно 31 мая
отмечается
Всемирный день без табака**

**ОТКАЖИСЬ ОТ КУРЕНИЯ
РАДИ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ И
ЗДОРОВЬЯ ОКРУЖАЮЩИХ**



Памятка о вреде табакокурения

Табакотурение — вдыхание дыма

тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет, сигар, сигарилл, курительных трубок или кальяна.



Курение оказывает колоссальное отрицательное влияние на здоровье курильщиков и окружающих лиц.

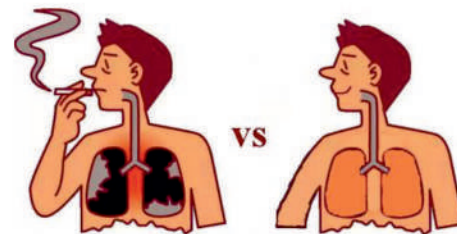
**ЖИВИ
долго!**

В организме курильщика происходят непоправимые изменения в сердечно-сосудистой системе. От курения страдает пищеварительная система, усугубляется течение таких болезней как астма, туберкулез, ринит, бронхит. Курение снижает репродуктивную функцию у обоих полов.

Пассивные курильщики получают от курения не меньший вред. Особенно сильно от сигаретного дыма страдают беременные женщины и дети. У беременных женщин из-за недостатка кислорода развивается гипоксия, которая может привести к преждевременным родам, развитию у плода отклонений. У детей, в семьях которых курят, снижен иммунитет, поэтому они болеют значительно чаще своих сверстников. Кроме того, никотин снижает умственные способности детей.

Основные минусы никотиновой зависимости:

- Разрушающее воздействие на слизистые ткани верхних и нижних дыхательных путей;
- Хронический кашель;
- Частые проявления агрессии и раздражительности;
- Пигментация зубной эмали;
- Ускорение процесса старения кожи и организма в целом;
- Нарушение нормального кровообращения и сердечнососудистые заболевания;
- Торможение работы головного мозга за счет нехватки кислорода, ухудшение памяти;
- Негативное воздействие на остроту зрения;
- Нарушение обмена веществ и усвоения организмом необходимых микроэлементов, минералов и витаминов;
- Наркотическая зависимость от табачного дыма;
- Нарушение психоэмоционального состояния;
- Уменьшение объема легких и одышка;
- Нарушение репродуктивной функции и заболевания половых органов;
- Значительные финансовые затраты.



Разница-Есть

Отказ от курения даёт возможность увидеть жизнь с другой стороны. Человек освобождается от постоянных навязчивых мыслей, где взять сигареты, где покурить. Он просто перестает ломать голову по этому поводу и живет полноценной жизнью, где нет места никотиновому паразиту.

В результате отказа от курения:

- ✓ ощущается прилив энергии;
- ✓ падает уровень холестерина в крови;
- ✓ нормализуется репродуктивная функция у женщин, шансы родить здорового ребенка увеличиваются;
- ✓ зрение становится лучше, т.к. нормализуется состояние сосудов глазного дна;
- ✓ существенно снижается риск развития импотенции у мужчин;
- ✓ иммунная система начинает лучше работать;
- ✓ внешний вид человека становится более здоровым, кожа не испытывает кислородного голодания.



Бросить курить сложно, но можно. **Каждый, кто хочет** избавиться от этой пагубной привычки **может обратиться в консультативный телефонный центр помощи в отказе от потребления табака программы "Здоровая Россия", позвонив по бесплатному номеру 8 (800) 200 0 200**