

**Профилактика употребления
психоактивных веществ:
*табакокурение,
электронные сигареты, снюс, насвай***

О вреде табакокурения

Цифры и факты

- Среди взрослого населения нашей страны курят 60% мужчин и от 23% женщин.
- От болезней связанных с курением ежегодно умирают 400 тысяч россиян.

Мы не курим

и Вам не советуем!



КОМПОНЕНТЫ ТАБАЧНОГО ДЫМА



Влияние курения на здоровье

Каждая сигарета сокращает жизнь на 8-15 минут.

Курящие люди

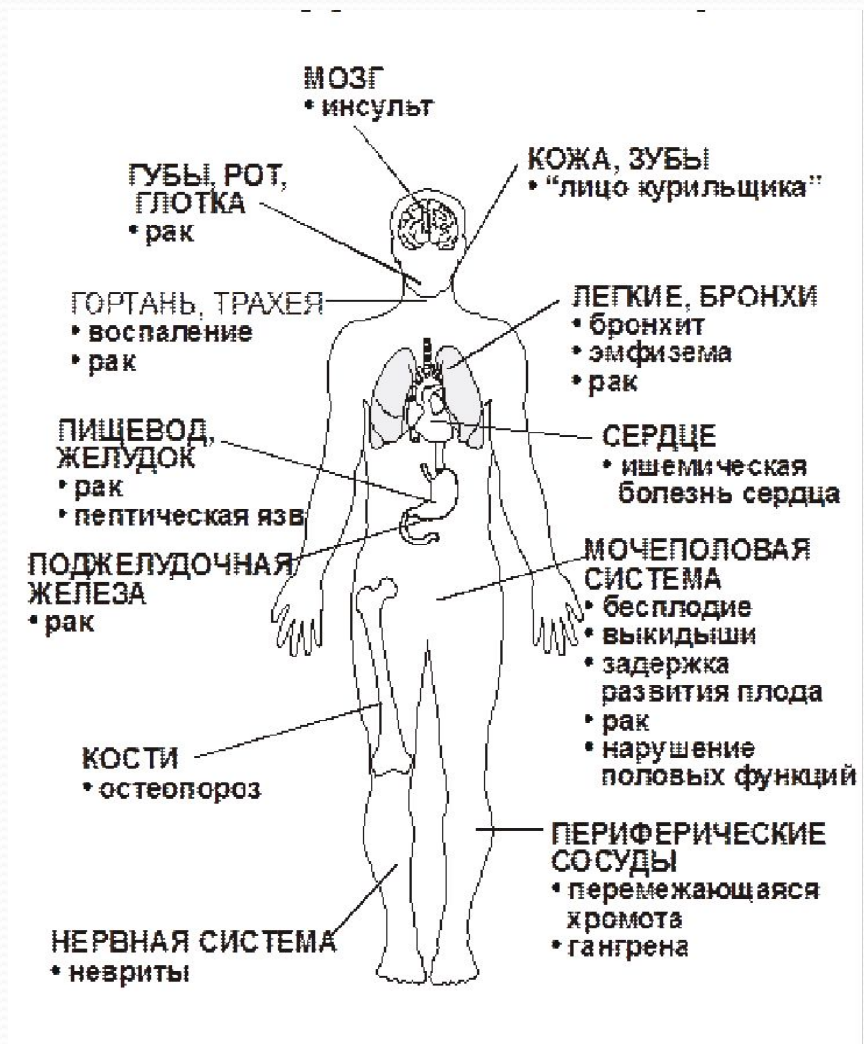
в **13** раз чаще заболевают

Стенокардией,

в **12** раз - **инфарктом миокарда,**

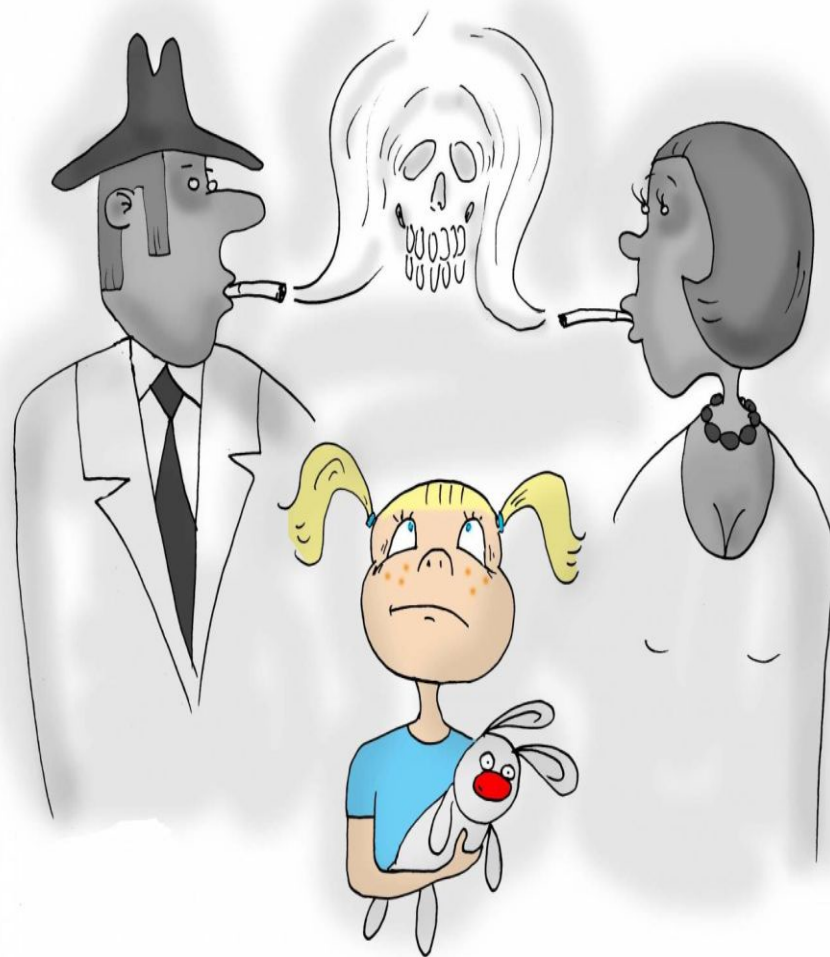
в **10** раз - **язвой желудка.**

Курильщики составляют **96 - 100%** всех больных раком легких.



Пассивное курение

- Находясь в прокуренном помещении в течение 1 часа, человек как бы выкуривает 3 сигареты.
- 2/3 ядовитых веществ, образующихся при курении, попадает в воздух, оседает на одежде, продуктах питания, мебели и других поверхностях.



Всякий курящий должен знать и помнить, что он отравляет не только себя, но и других.

Н.А. Семашко

Электронные сигареты

Состав наполнителя
электронной
сигареты:

- вода;
- пропиленгликоль;
- глицерин;
- ароматические добавки;
- красители;
- **НИКОТИН.**

Электронные сигареты,
кальяны, легкие
сигареты –
также опасны для
здоровья



Снюс – бездымный табачный продукт, который выпускается в разных формах и применяется как **жевательный табак**.



СНЮС – ВИД БЕЗДЫМНОГО ТАБАКА



ЖЕВАТЕЛЬНЫЙ ТАБАК

Вызывает раздражение слизистой рта и гортани, пожелтение зубов, кариес. При попадании со слюной в желудок поражает органы пищеварения, провоцирует рак поджелудочной железы



САХАР

Используется как консервант, вредного воздействия не оказывает



ПИЩЕВЫЕ АРОМАТИЗАТОРЫ

Синтетические аналоги могут вызывать поражение печени и других внутренних органов



СОЛЬ

Используется как консервант, вредного воздействия не оказывает



УВЛАЖНИТЕЛИ

Данных о воздействии на организм нет

последствия употребления снюса :

- Заболевания десен и зубов (кариес, пародонтоз);
- Болезни сердца и сосудов (тахикардия, гипертония, инфаркты и инсульты);
- Воспалительные процессы в области желудка и печени.



Насвай

Насвай
(насыбай, нас) —
никотиносодержащий
продукт.
Состав: табачная пыль,
куриный помет, клей,
известь, вода.

-



Как уберечь детей и подростков от табакокурения?

- Личный пример – лучший способ уберечь детей.
- Ни при каких обстоятельствах не разрешайте употреблять табачные изделия детям и подросткам.
- Не позволяйте гостям курить у себя дома.
- Не храните дома запасы табачных изделий.
- Расскажите детям о вреде табачных изделий. Создайте установку на ведение здорового образа жизни.
- Помогите детям в организации содержательного досуга.
- Не забывайте, что главные потребности ребенка не только в пище, сне, одежде, но и в вашем внимании, понимании и участии.




Куда обращаться?

Адрес областного
наркологического диспансера:
г. Курган, ул. Кирова, 78.

По вопросам получения
помощи специалистов или
анонимной консультации
можете обращаться по
телефонам:

46-64-54, 46-13-76.





***Спасибо за внимание!
Всем гармонии и
здоровья!***