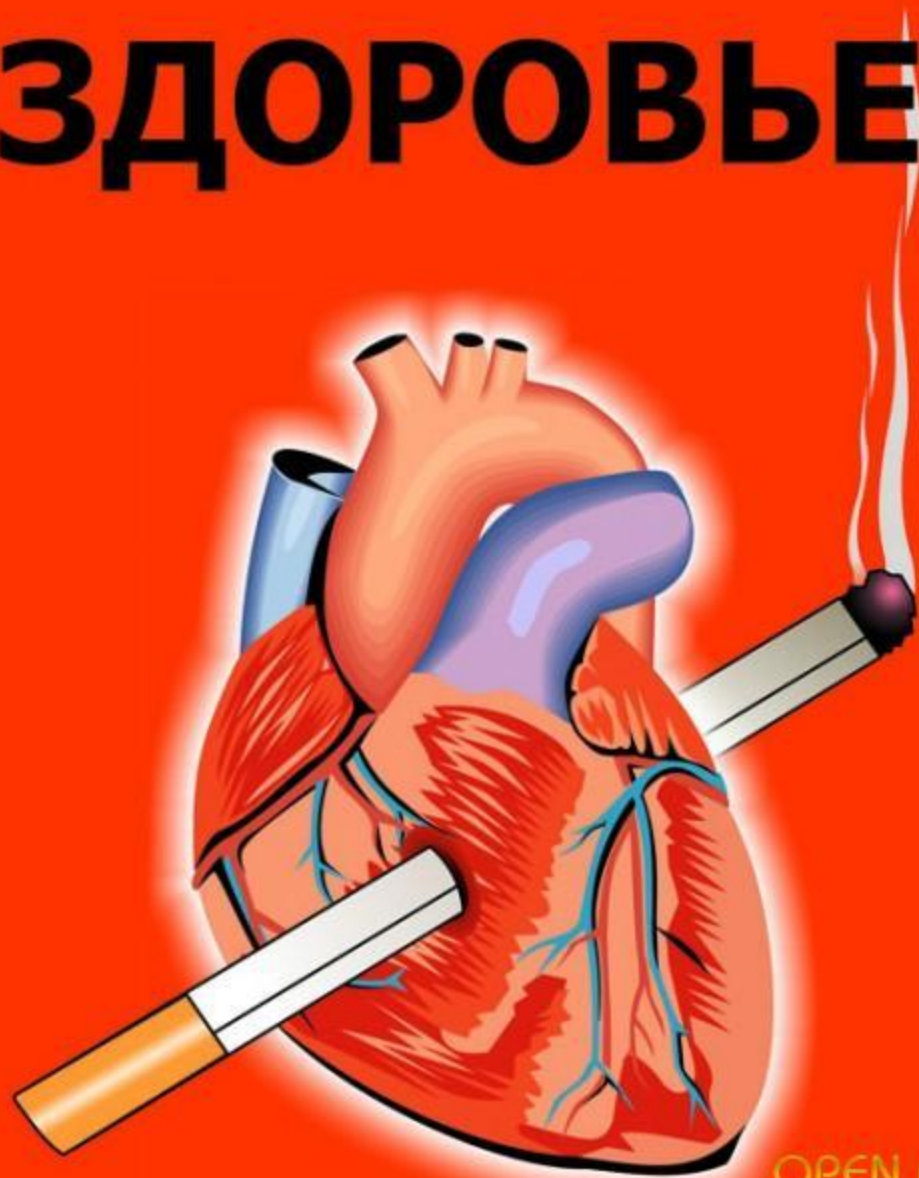




**КОМУ**

**ЭТО  
ВЫГОДНО?**

**НЕ прокури своё  
ЗДОРОВЬЕ!**



OPEN.AZ

*За 5 лет, второй мировой войны ,  
потери  
Советского Союза  
составили около  
25 миллионов человек*



Наши отцы и деды,  
Не жалея своих жизней,  
остановили  
Порабощение целого мира



Тогда всё было ясно  
Там они – враги,  
убийцы, захватчики.





Тут мы - ПОБЕДИЛИ!!!

LIFE

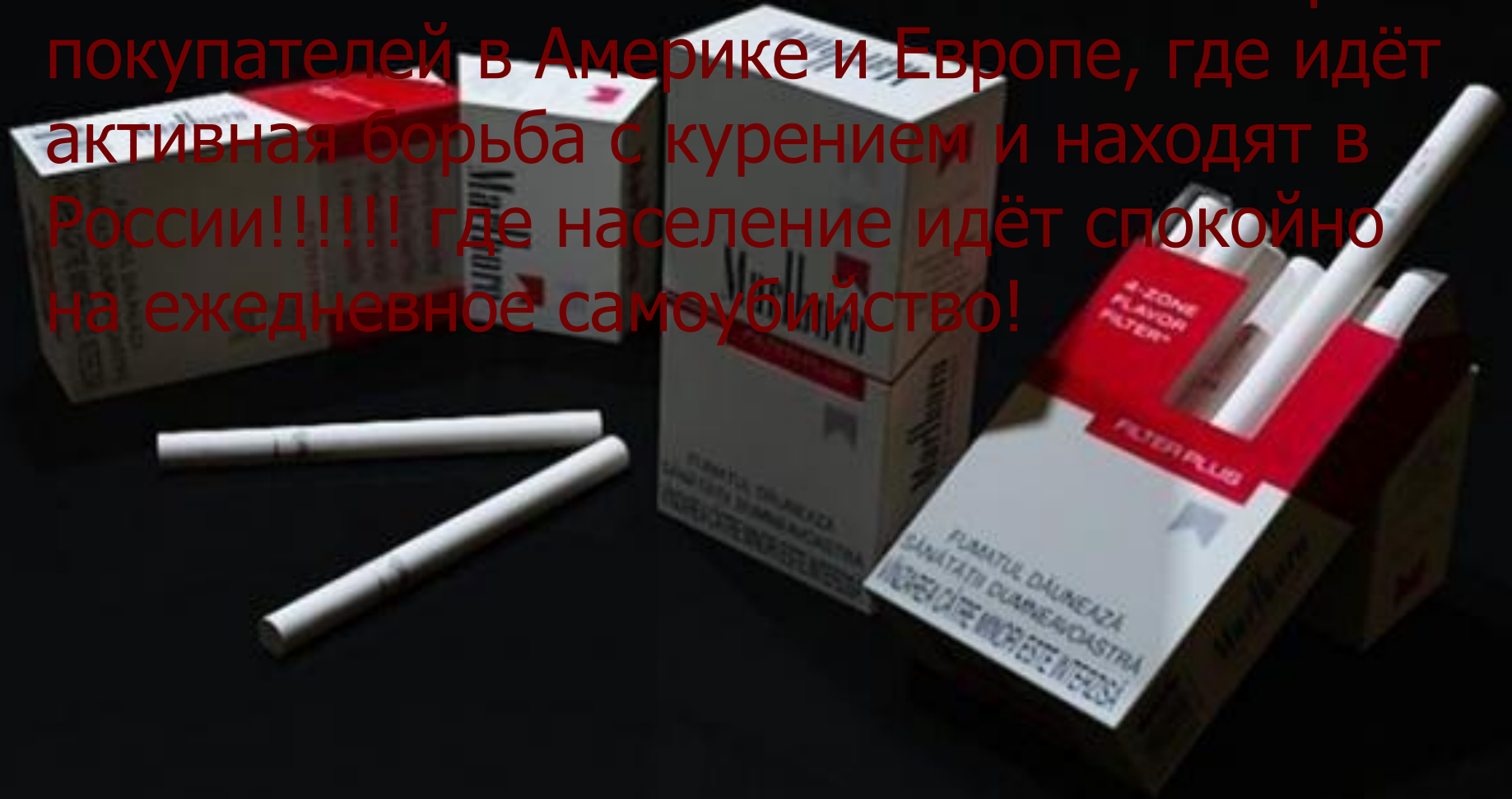
В наше казалось бы мирное время  
гибнут люди.

Каждый год от курения умирают более  
400 000 человек в год!!!!!!!!!!



На России табачные компании зарабатывают более 5 миллиардов в год!!!

Сейчас почти все табачные компании теряют покупателей в Америке и Европе, где идёт активная борьба с курением и находят в России!!!!!! где население идёт спокойно на ежедневное самоубийство!





Ещё в 1999 году от курения погибало  
всего 250 тысяч человек в наше дни  
уже 400!!!!!!



Растут каждый год цены на лекарства ,  
хлеб а на табак понижаются!!!!тем  
самым табачные компании привлекают  
молодежь от 10 до 15 лет!!!!!!



никотин, содержащийся в табаке, обладает двухфазным действием на нервную систему, вызывая непродолжительное ее возбуждение, которое быстро сменяется фазой торможения, угнетения. Курильщик, взволнованный неприятным разговором или известием, старается скорее затянуться сигаретой: он знает, что после нескольких затяжек никотин "успокоит его нервы". Хватается за сигарету курильщик и тогда, когда чувствует усталость и хочет обрести прежнюю работоспособность, улучшить настроение. Он делает это потому, что в его памяти хранится след испытанного когда-то "освежающего" действия сигареты, хотя оно и было совсем непродолжительным.

Сигаретный дым вступает в непосредственный контакт с легкими, сильно увеличивая риск заболевания раком, пневмонией, эмфиземой, хроническим бронхитом и другими легочными заболеваниями, затрудняющими дыхание. К счастью многие изменения обратимы.



**Эффект воздействия химических веществ, содержащихся в табачном дыме, на организм является основным фактором риска чтобы заболеть инфарктом миокарда и другими сердечными заболеваниями.**

**ИНФАРКТ МИОКАРДА, сердечно-сосудистое заболевание, характеризующееся образованием инфаркта в мышце сердца в результате нарушения коронарного кровообращения (атеросклероз, тромбоз, спазм венечных артерий). Развитию инфаркта миокарда (большей частью на фоне приступов стенокардии) способствуют в том числе и курение. Основные проявления: длительный приступ острых сжимающих болей в центре или левой половине грудной клетки, ощущение страха, удушья, коллапс, повышение температуры, изменения в крови и на электрокардиограмме. Больной нуждается в экстренной госпитализации.**



## Курение и Ваш внешний вид

Курение отрицательно влияет на Ваш внешний вид. Оно вызывает пожелтение зубов и ногтей, а так же увеличивает число морщин и приводит к синдрому "Лицо курильщика".

Многие люди считают, что курение помогает контролировать вес. Но на самом деле бросив курить в среднем люди набирают не более 3-х кг. Правильная диета и физические упражнения помогут Вам контролировать вес после того как Вы бросили курить.

От многолетнего курения мышцы сосудов начинают судорожно сжиматься, в результате в ткани образуется множество маленьких трещин. Эти повреждения приводят к очень неблагоприятным последствиям. Во-первых, кровяные тельца приобретают большую клейкость, образуя кровяные сгустки, а во-вторых, появляются мелкие шрамы, и гладкая сама по себе внутренняя поверхность сосудов становится шершавой. Эти шероховатости способствуют скоплению частичек жира и извести, а это ускоряет возникновение атеросклероза.



## *Курение и зрение*

Медицинские исследования показали, что курение может стать причиной слепоты. В основном это происходит с пожилыми курящими от возрастного перерождения глазной оболочки.





## *Курение и слух*

Исследование показало: курящие в 1,7 раза чаще становятся тугоухими.

Среди курящих людей в возрасте от 60 до 69 хуже слышать стали 56,4%. Среди некурящих слух ухудшился у 35,5%. Среди бросивших курить тугоухостью стали страдать 47,3%.

## ***Курение и здоровье мужчины***

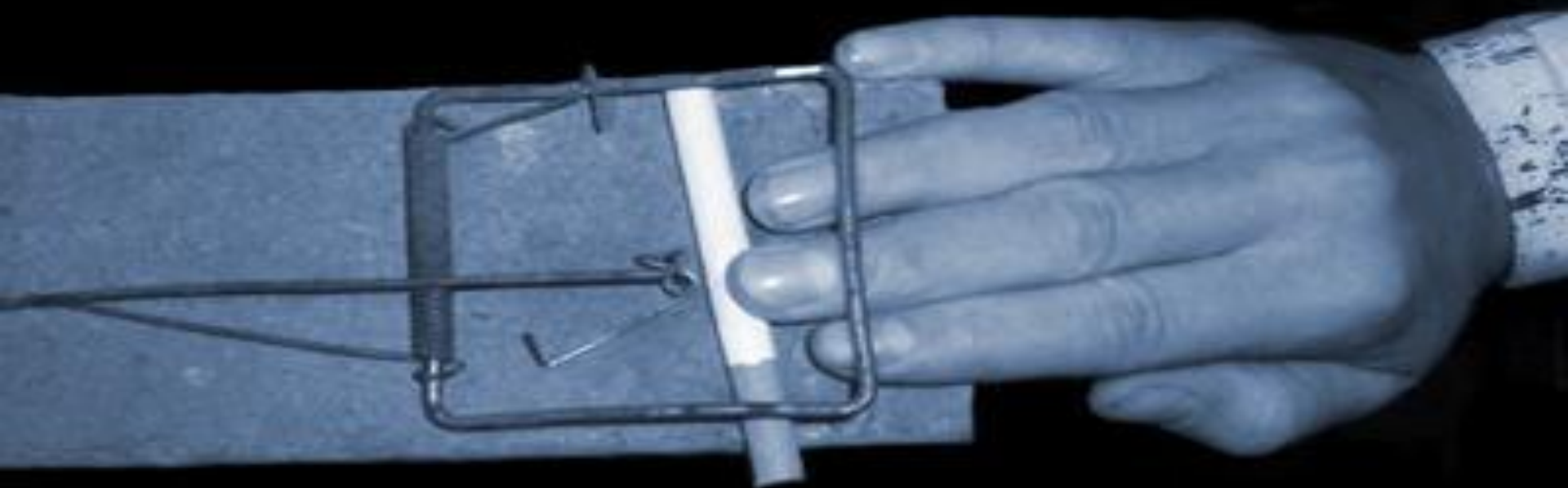
У мужчин курение увеличивает риск импотенции.

## ***Курение и здоровье женщины***

Курение ведет ко многим осложнениям при беременности, таким как недоношенный ребенок и уменьшение способности к деторождению. Курящие женщины так же могут испытывать более раннее наступление менопаузы. Курящие беременные чаще страдают депрессией.

**КУРЕНИЕ ВРЕДИТ**

**ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ**



## *Курение и стрессы*

Каждый раз, когда вы в промежутках между курением в ваш организм не поступает никотин. Даже если вам не хочется курить, ваш организм уже привык к никотину и "просит еще". Постоянная потребность в никотине держит вас на пике нервного напряжения, увеличивая стрессы. К счастью этот эффект обратим.

## *Курение и диабет*

Если у Вас диабет и Вы курите, то Вы подвергаетесь большому риску осложнений, включая проблемы с глазными сосудами и сосудами конечностей.

**ЭТО**

**ВЫСАСЫВАЕТ**



**ИЗ ТЕБЯ  
ЖИЗНЬ!**



## *Курение и рак*

Курение может вызвать рак в органах, которые входят в соприкосновение с дымом, такими как легкие, горло и рот. Так как химические вещества из дыма проникают в кровь, рак может возникать во многих других органах.

По данным ученых в США, развитых странах Европы, а также в крупных городах России преобладают рак легких и рак молочной железы (в Москве в 1996 от всех форм рака умерло 225 тысяч человек). Считается, что это результат загрязнения среды обитания промышленными отходами, выхлопными газами автомобилей и курения табака.



**ОСТАЛОСЬ  
ТОЛЬКО  
ВЫБРАТЬ  
ЦЕЛЬ!**



**ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ** желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническое заболевание, характеризующееся образованием язв в слизистой оболочке желудка и (или) двенадцатиперстной кишки, болью в подложечной области через определенное время после еды или натощак («голодные боли»), рвотой, сезонными обострениями (весна, осень). Возможны осложнения: кровотечение, прободение стенки органа, сужение привратника желудка и др. В развитии язвенной болезни немаловажную роль играет и курение.

**БРОНХИТ**, заболевание органов дыхания человека и животных с поражением стенки бронхов. У человека различают бронхит острый и хронический. Признаки: кашель с мокротой, повышение температуры тела, одышка. Одна из основных причины курение.



**ЭНДАРТЕРИИТ ОБЛИТЕРИРУЮЩИЙ** (от эндо... и артерия), хроническое заболевание сосудов с преимущественным поражением артерий ног: постепенное сужение сосудов вплоть до полного закрытия их просвета с омертвением лишенных кровоснабжения тканей (спонтанная гангрена). Проявления: быстрая утомляемость ног, судороги, позже перемежающаяся хромота, мучительные боли. Курение ухудшает течение эндартериита облитерирующего. В тяжелых случаях - хирургическая операция (пластика сосудов, ампутация).



**АТЕРОСКЛЕРОЗ** (от греч. athera - кашлица и склероз), хроническое сердечно-сосудистое заболевание лиц преимущественно пожилого возраста. Характеризуется уплотнением артериальной стенки за счет разрастания соединительной ткани, сужением просвета сосудов и ухудшением кровоснабжения органов. Одной из причин возникновения является курение. При атеросклерозе венечных артерий сердца возможны стенокардия, инфаркт миокарда, кардиосклероз; при атеросклерозе сосудов мозга - нарушения мозгового кровообращения, в т. ч. инсульт, психические нарушения.

**No Smoking**



**АУТОИМУННАЯ БОЛЕЗНЬ.** У курильщиков, по результатам недавнего исследования (J Rheumatology, 11, 2001), повышен риск развития аутоиммунной болезни системной красной волчанки. Это - неизлечимая болезнь, характеризующаяся воспалением и повреждением тканей и органов по всему телу, включая суставы, кожу, сердце, почки и центральную нервную систему. Волчанка - это аутоиммунное заболевание, то есть она происходит, когда иммунная система по ошибке нападает на собственные ткани организма. Исследователи обнаружили, что у тех, кто продолжает курить, вероятность развития волчанки в семь раз больше, чем у некурящих. У тех, кто уже бросил курить, эта вероятность почти в четыре раза больше, чем у никогда не куривших людей. Не удивительно, что сигареты воздействуют на склонность к аутоиммунным реакциям, так как в дыме сигареты есть как минимум 55 химических веществ, которые затрагивают рост клетки или ее жизнеспособность, включая угарный газ, цианид, гидрохинон и другие. Также возможно, что курение может запустить аутоиммунный процесс совместно с другими факторами.



ЖУРЕНЦЕМ  
КОСЦУ ЛЕЛЧЕ!  
СМЕРТЬ.

mediator (c) 2003

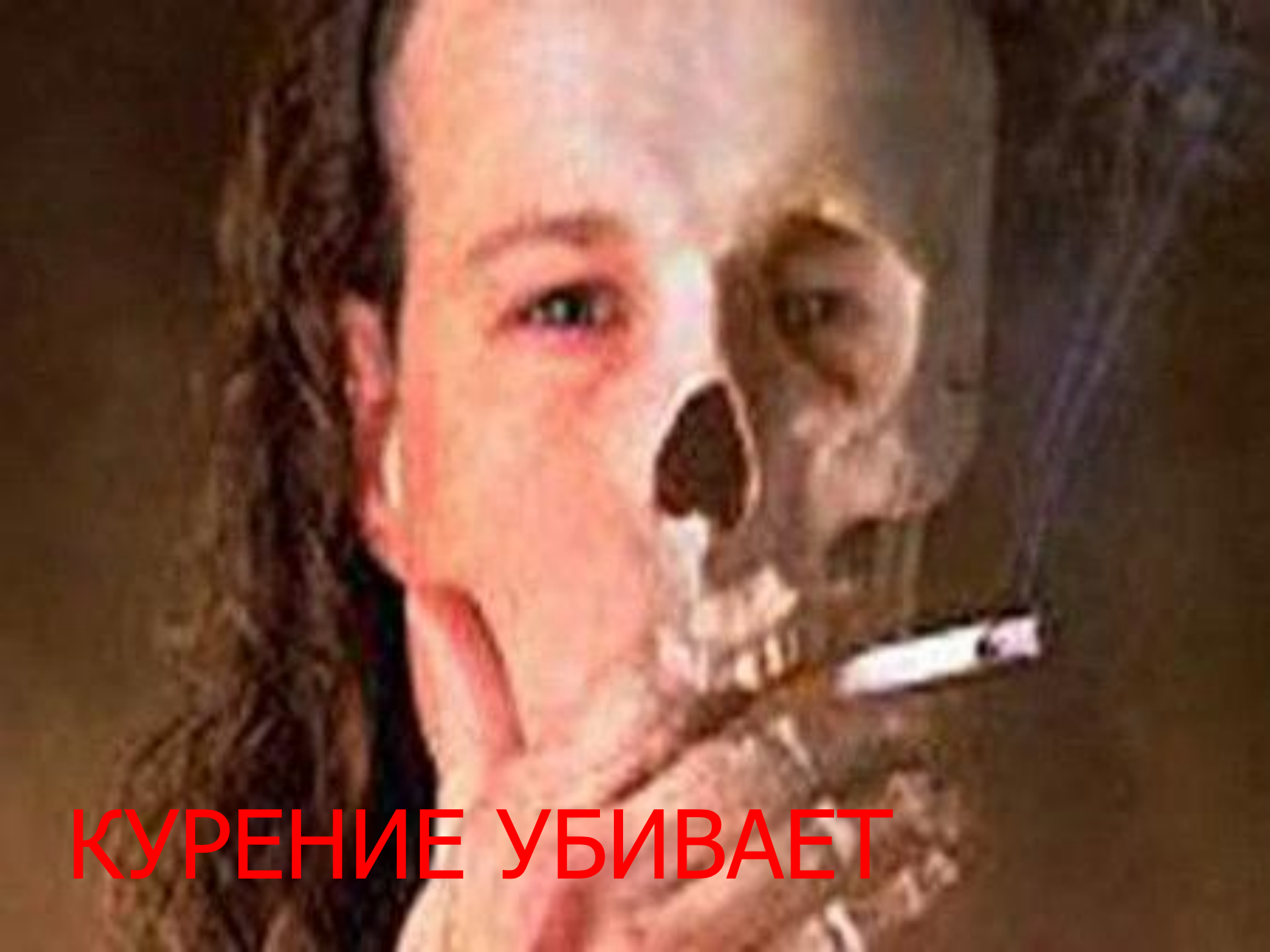
Собои благодарности художникам: Бржлову и Верещалку



# Пассивное курение

Курение действует не только на Вас.

Табачный дым попадает в легкие окружающих и это может вызвать любые осложнения, какие наблюдаются у обычных курильщиков.



**КУРЕНИЕ УБИВАЕТ**