

Табак приносит вред телу, разрушает  
разум, оупляет целые нации.  
О. де Бальзак

12  
+

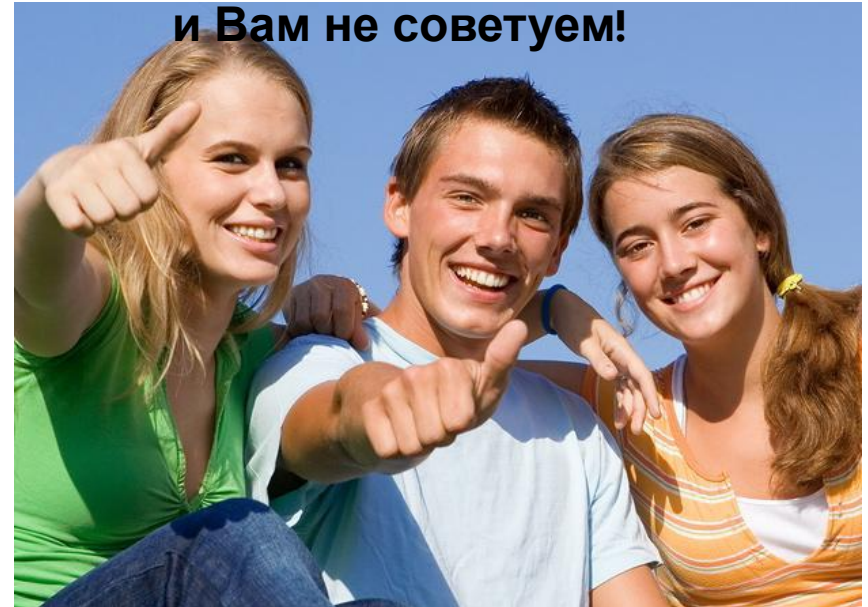
# *Курение или здоровье*

ГКУ «Курганский областной Центр медицинской  
профилактики»  
2019 год

# О вреде табакокурения. Цифры и факты.

- ▣ Россия находится на 1 месте в мире по употреблению табака
- ▣ От болезней связанных с курением ежегодно умирают 400 тысяч россиян.

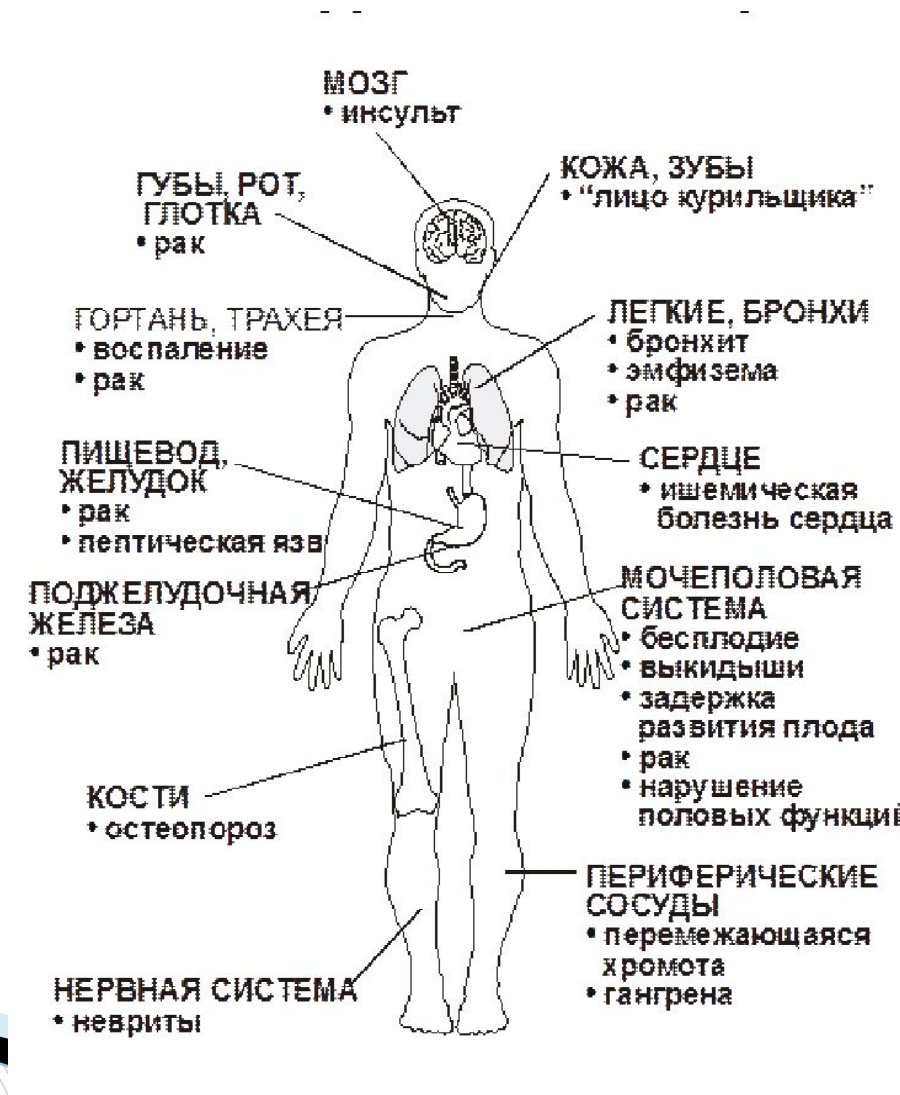
**Мы не курим  
и Вам не советуем!**



# КОМПОНЕНТЫ ТАБАЧНОГО ДЫМА

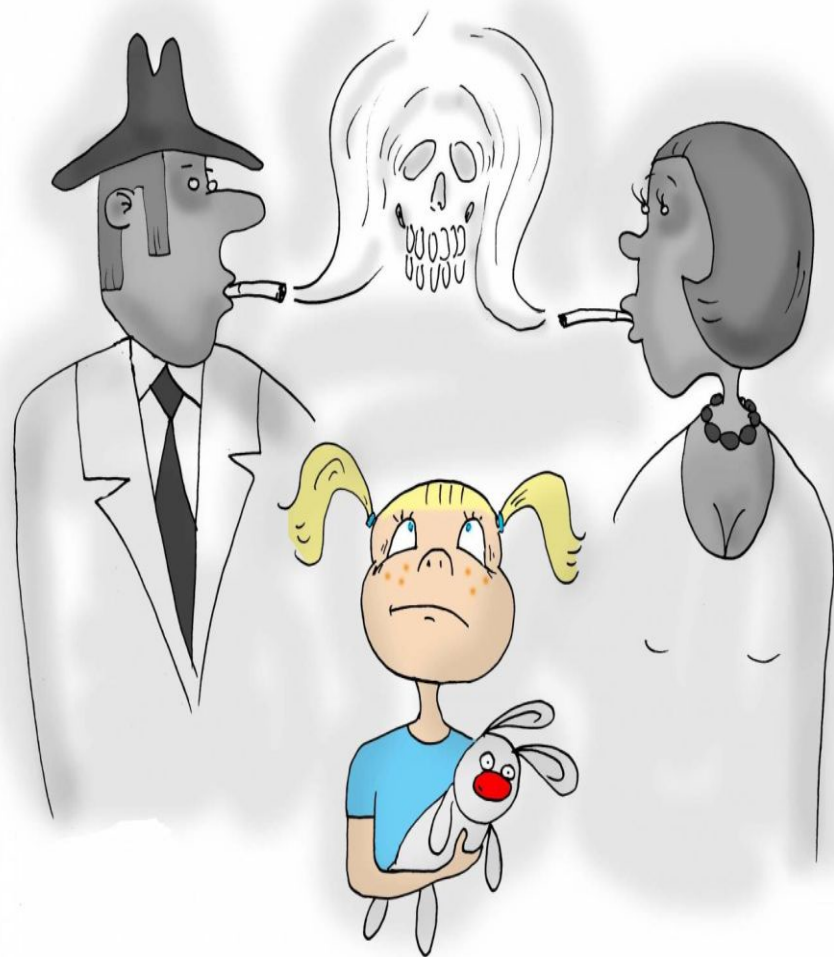


# Влияние курения на здоровье



# 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***

# СНЮС: ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ



# Электронные сигареты

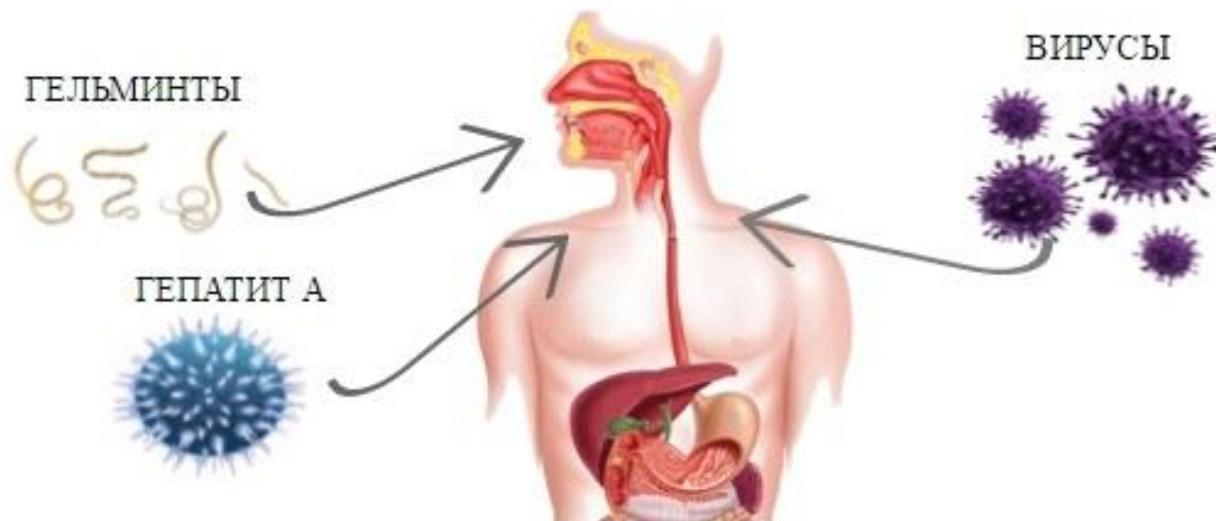
Состав наполнителя  
электронной сигареты:

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

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



# Насвай



## Последствия долгого употребления насвая

Рак губы, языка, гортани

Никотиновая зависимость в том числе у тех, кто не курил

Разрушение зубов.

Задержка в психическом развитии, ухудшение памяти, потеря уравновешенности.





# Насвай

## Последствия употребления



# Курильщику первым в спорте не быть!

- ◆ Нагрузка на сердце и легкие;
- ◆ Рассеянное внимание;
- ◆ Замедленная реакция;
- ◆ Слабая сила воли;
- ◆ Повышенная раздражительность;
- ◆ Понижение зрения и слуха.

*Курение и спорт  
несовместимы!*



# Курение или здоровье- выбирать не придется!

**Если вы хотите иметь:**

- ▣ *Красивые здоровые зубы*
- ▣ *Блестящие пышные волосы*
- ▣ *Здоровый цвет лица*
- ▣ *Звонкий голос*
- ▣ *Ровное радостное настроение и*
- ▣ *Свежее дыхание*

**Всего этого можно  
достичь, если вы никогда  
не будете курить!**



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

