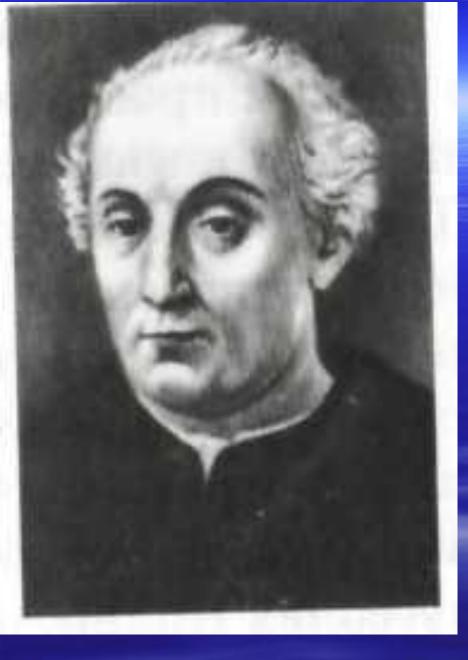
И снова о курении...

Массовое распространение курения сделало эту проблему международной!





О курении табака европейцам стало известно после открытия Америки Христофором Колумбом. Когда путешественники пристали к одному из островов, то их встретили туземцы, державшие тоненькие свитки из высушенных листьев (сигаро) во рту и пускавшие дым изо рта и из носа.

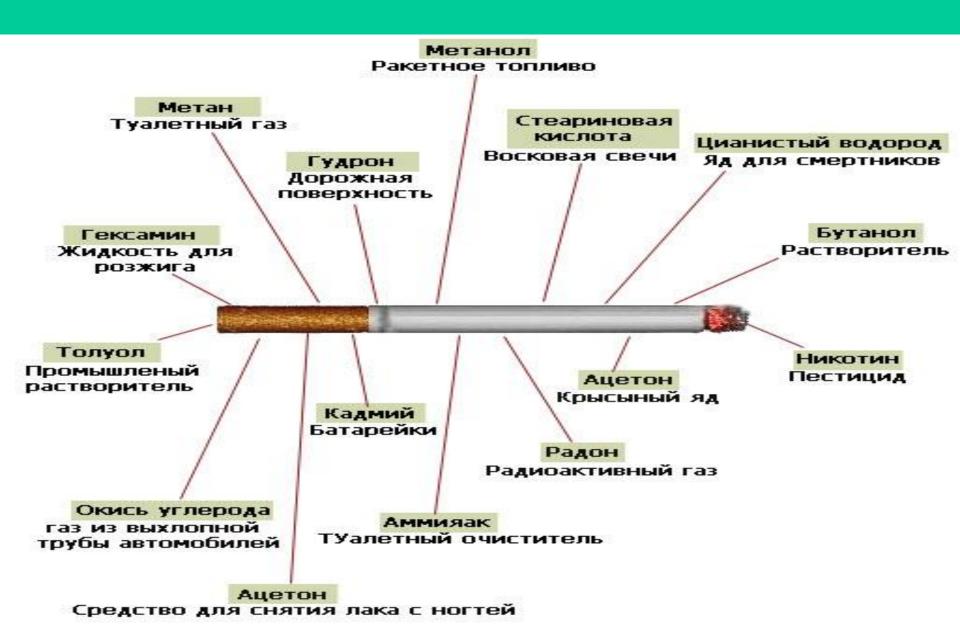
«От сигареты отведи свой взгляд!»



Компоненты сигаретного дыма



Состав сигареты простым языком:





Это должен знать каждый!



Каждый год в мире от курения умирает «население одного маленького города» Сигареты являются причиной заболеваний ротовой полости



Сигареты причиняют вред легким



CIGARETTES CAUSE LUNG CANCER

85% of lung cancers are caused by smoking, 80% of lung cancer victims die within 3 years.

Health Canada

И являются причиной рака легких

Печальная статистика

| Состояние подростка | курящие | не курящи |
|---------------------|---------|-----------|
| 1. нервные | 14% | 1% |
| 2. понижение слуха | 13% | 1% |

2. понижение слуха

3. плохая память

4. плохое физическое состояние

5. плохое умственное состояние

7. плохие отметки

8. медленно соображают

6. нечистоплотны

18%

12%

12%

12%

18%

19%

1% 3%

1%

2%

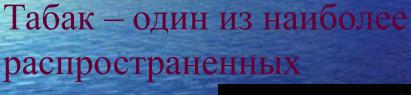
1%

3%

О вреде курения



Первый шаг



наркотиков





Последний

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ



При анализе дыма от сгорания сигареты (побочный дым) установлено, что в нем, по сравнению с основным дымом, поглощаемым курильщиком:

- в 5 раз больше угарного газа
- в 3 раза больше смол и никотина
- в 3 раза больше бензпирена
- в 10 раз больше аммиака

Например, никотин при курении: **20**% остается в организме курящего, **25**% разрушается при сгорании, **5**% остается в окурке, **50**% - уходит в воздух.

1 час в накуренном помещении равен **1 сигарете**.

Если ребенок живет в квартире, где один из членов семьи выкуривает **1-2** пачки сигарет, то у ребенка обнаруживается в моче количество никотина, соответствующее **2-3 сигаретам**.

Зубы курильщика



Рак губы:



Что происходит с организмом, если человек отказывается от сигареты

20 минут - и давление в норме!

Что происходит с организмом, если человек отказывается от сигареты

Давление нормализуется, пульс замедляется до нормы

20 минут

Уменьшается вероятность инфаркта

> 24 часа

Уменьшаются кашель, утомляемость и одышка; в лёгких возобновляется рост ресничек, благодаря чему возрастает возможность бороться с инфекциями

2 недели -3 Заболеваемость и смертность от сердечно-сосудистых заболеваний снижается до уровня никогда не куривших, причём вне зависимости от стажа курения и количества выкуренных в прошлом сигарет

> 5 лет

Содержание окиси углерода в крови снижается до нормы, восстанавливается нормальный уровень кислорода в крови

Улучшается кровообращение; объём работы, выполняемой лёгкими, увеличивается на 30%, исчезают лейкоплакии предопухолевые изменения на слизистой рта

Риск ишемической болезни сердца снижается в 2 раза по сравнению с курильщиками. Как правило, после года исчезает психологическая зависимость от никотина 2 года

> Риск смерти от рака лёгкого снижается в 2 раза

Благодарим за предоставленную информацию Владимира Левшина, руководителя отделения оценки эффективности и внедрения методов профилактики опухолей РОНЦ им. Блохина.



Граждане, у меня огромная радость. Разулыбьте сочувственные лица. Мне обязательно поделиться надо, стихами хотя бы поделиться. Я сегодня дышу как слон, походка моя легка, и ночь пронеслась, как чудесный сон, без единого кашля и плевка... Я стал определенный весельчак и остряк – ну просто - душа общества. Граждане, вы утомились от ожиданья, готовы корить и крыть. Не волнуйтесь, сообщаю: граждане, я сегодня Бросил курить.

