

Ежегодно табак приводит почти к 7 миллионам случаев смерти, из которых более 6 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 890 000 — среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма.

О воздействии курения на организм.

Курение табака приводит к зависимости.

У курильщиков достаточно быстро формируется привыкание к никотину, содержащемуся в табачных листьях, что обуславливает сильную потребность закурить снова и снова.

Помимо никотина в табачном дыму обнаруживается ряд других опасных химических веществ, таких как смолы, радиоактивный полоний, мышьяк, свинец, висмут, аммиак, органические кислоты.

Многие курильщики считают, что курение сигареты с фильтром безопасно, но это не так. Если бы поглоители и фильтры обеспечивали полную защиту от вредных веществ, то они бы поглощали и сам никотин, в таком случае эффект от курения не ощущался бы.

Помимо самого курильщика страдают и те, кто находится вокруг – так называемые пассивные курильщики.

Длительное курение приводит к заболеваниям различных органов и систем.

Курение увеличивает риск смерти от рака и других заболеваний у онкологических больных и здоровых людей.

Курение наносит вред сердцу и кровообращению, увеличивает риск развития ишемической болезни сердца, инсульта, заболевания периферических сосудов (поврежденные кровеносные сосуды) и цереброваскулярных заболеваний (поврежденные артерии, которые снабжают мозг кровью).

У курящих людей увеличивается риск развития язвы, а также рака желудка.

Самым серьезным последствием курения для органов ротовой полости - это риск развития рака губ, языка, горла, гортани и пищевода. Более 93% оророфарингеальных раков (рак в горле) вызваны курением.

Кроме того, последствием курения может стать неприятный запах изо рта, изменение цвета эмали зубов, воспалительные заболевания десен и нарушение вкусовых ощущений.

Курение вызывает преждевременное старение кожи на 10-20 лет.

Если отказаться от курения

Спустя год после отказа от курения - риск развития сердечно - сосудистых заболеваний уменьшается вдвое, через 15 лет риск аналогичен риску того, кто никогда не курил.

В течение двух лет после прекращения курения риск развития инсульта уменьшится вдвое, и в течение пяти лет он будет таким же, как у некурящих.

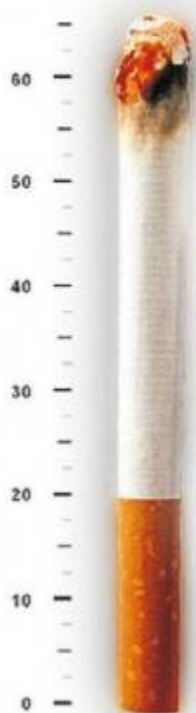
Отказ от курения предотвращает дальнейшее ухудшение состояние кожи, вызванное курением.

Как только вы прекратите курить, ваше здоровье улучшится, и ваш организм начнет восстанавливаться.

Знайте! Курение сокращает жизнь мужчины примерно на 12 лет и жизнь женщины примерно на 11 лет.

Будьте здоровы!

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ПОМОЖЕТ ВАМ



Как
долго
ТЫ
будешь
жить?

**Продлить Вашу жизнь
на 8-10 лет**

**Снизить риск развития
онкологических,
сердечно-сосудистых
и бронхолегочных
заболеваний
в несколько раз**

**Защитить свою семью от
пассивного курения**

Сэкономить время и деньги

Отказавшись от курения

- Вы сможете себе доказать, что у вас сильная воля и вы зрелая личность
- Ваши спортивные достижения значительно улучшатся
- Будет счастлива ваша семья
- А деньги? Посчитайте сколько бы вы потратили если курили по одной пачке сигарет в день

**СЕГОДНЯ ТРЕТИЙ
ЧЕТВЕРГ
НОЯБРЯ –
ДЕНЬ
ОТКАЗА
ОТ КУРЕНИЯ**

**ОТКАЖИСЬ
СЕГОДНЯ!**

