

По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно в мире умирает около 4 млн. человек от болезней, связанных с курением. В Беларуси эта цифра превышает 15,5 тысяч человек.

Табачный дым содержит около 400 химических веществ, часть из которых являются канцерогенами. Канцерогены – химические вещества, вызывающие рак.

Наиболее активными компонентами табачного дыма являются никотин, окись углерода и смолы.

При курении в организме...

- учащается пульс;
- повышается кровяное давление;
- возникает раздражение слизистых оболочек дыхательных путей и глаз;
- нарушаются вкусовые ощущения, ощущения запаха;
- подавляется иммунитет.

При курении первый удар принимают на себя органы дыхания. Вредные вещества табачного дыма не только оседают в лёгких, но и разносятся кровью по всему организму, а смешиваясь со слюной, попадают в желудок.

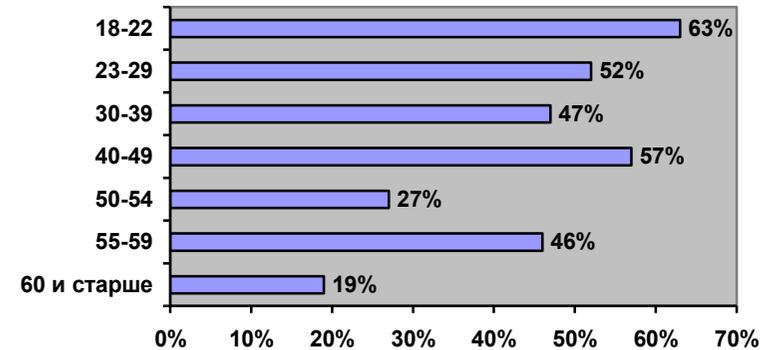
Курение в отдалённых последствиях способствует развитию таких онкологических заболеваний, как рак лёгких, дыхательных путей, пищевода, поджелудочной железы, мочевого пузыря, молочной железы.

Но, несмотря на столь угрожающие предупреждения учёных, потребление табака в настоящее время во всём мире, в том числе и в Беларуси, приняло характер эпидемии.

От курения страдает не только сам курильщик. Три четверти сигаретного дыма, так называемый вторичный дым выделяется в окружающую среду, и, следовательно,

окружающие курильщика люди становятся невольно «пассивными курильщиками». Некурящие, вдыхая вторичный дым, страдают от тех же болезней, что и регулярные курильщики.

Количество курящих среди представителей различных возрастных групп (г. Минск)



**Начать курить это просто –
бросить курить нелегко!**

Если ты куришь:	Если ты не будешь курить:
<ul style="list-style-type: none"> • у тебя ухудшится память; • появится жёлтый оттенок зубов; • станут невозможными спортивные достижения; • огрубеет и осипнет голос; • ты станешь постоянным пациентом поликлиник и больниц. 	<ul style="list-style-type: none"> • твоя жизнь будет длиннее на 7-15 лет; • твои близкие будут дышать чистым воздухом, без табачного дыма; • у тебя меньше риск умереть от рака лёгких, болезней сердца и многих других болезней; • ты сэкономишь массу денег.

Ты станешь взрослым, будешь путешествовать по свету, может быть, поедешь в другую страну учиться или работать... И столкнешься с тем, что в развитых странах люди отказываются от курения. Курить там уже не модно. Ты никого не увидишь с сигаретой в аэропортах и ресторанах, в школах и университетах, в гостиницах и офисах... А те, кто нарушает правила, курит в общественных местах и отравляет своим дымом окружающих, штрафуют.

Так стоит ли курить?!!!

Не губите своё здоровье и здоровье окружающих!!!

Если ты уже куришь – выбери момент, когда лучше всего бросить. Не отчаивайся, если вновь вернешься к курению. Большинство людей делают несколько попыток и только потом окончательно бросают. Пробуй разные способы и сделай всё, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы. Преврати этот процесс в игру, в которой обязательно ты станешь победителем!!!

Авторы: Савчук Т.И. – врач-валеолог городского Центра здоровья.
Редактор: Арский Ю.М.
Компьютерная верстка: Савчук Т.И.
Художественное оформление: Згирская И.А.
Ответственный за выпуск: Тарашкевич И.И.

Городской Центр здоровья
УЗ «Городской клинический наркологический диспансер»



Городской пилотный
профилактический проект
«Мы не курим - присоединяйся!»



ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ПРОЕКТА

***Горит табак,
сжигая жизнь!..***



Городской Центр здоровья
Минск 2010