

18 ноября - Международный день отказа от курения.

Международный день отказа от курения отмечается по инициативе Международного общества онкологов и при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). В мае 2003 года ВОЗ была принята Конвенция по борьбе против табака, к которой присоединились более 90 стран, в том числе и Россия.

Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. По статистике, от 30% до 45% процентов смертей прямо или косвенно связаны с табакокурением. Учеными установлено, что при выкуривании одной пачки сигарет человек получает дозу радиации в семь раз больше той, которая признана предельно допустимой. А радиация табачного происхождения вкупе с другими канцерогенными веществами — главная причина возникновения рака.

Только цифры:

При выкуривании в день 20-25 сигарет за 30 лет курильщик пропускает через свои легкие 150-160 килограммов табака и не умирает только оттого, что вводит его небольшими дозами.

В мире 90% смертей от рака легких, 75% — от хронического бронхита и 25% — от ишемической болезни сердца обусловлены курением;

Каждые шесть секунд на планете умирает один заядлый курильщик (к 2020 году этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды);

В России курильщиков в среднем вдвое больше, чем в остальном мире – 63% мужчин, 25% женщин.

По количеству курящих подростков РФ занимает печальное первое место – постоянно дымит 33% несовершеннолетних.

Курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России,

Курение убивает больше людей, чем СПИД, наркомания, преднамеренные убийства (включая суицид) и дорожно-транспортные происшествия, вместе взятые.

Курение матери во время беременности ответственно за множество проблем детского возраста – включая синдром внезапной смерти младенцев (СВСМ).

Из ста человек, выкуривающих в день до пятнадцати сигарет, десять умрут от онкологических заболеваний.

В среднем каждый курильщик сокращает свою жизнь на 18 лет.

В России каждый курильщик за каждые 10 лет курения «прокуривает» одну машину среднего класса.



Цель Международного дня отказа от курения — способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.

Установлено, что до 90% людей начинают курить с молодости. Средний возраст начинающих курильщиков в России — 11 лет. Молодые люди уверены, что бросить курить легко. Но далеко не всем удастся избавиться от никотиновой зависимости.

Пассивное курение не менее опасно — оно пагубно влияет на дыхательную систему, кроме того, табачный дым — сильнейший аллерген. Пассивный курильщик вдыхает те же самые опасные вещества, что и любитель сигарет, несмотря на их малую концентрацию.

ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ










ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ



ОТКАЖИСЬ ОТ КУРЕНИЯ – СОХРАНИ ЗДОРОВЬЕ

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

Знайте! Курение сокращает жизнь примерно на 11-12 лет.

КАЖДАЯ СИГАРЕТА, КОТОРУЮ ВЫ КУРИТЕ, ВРЕДНА!

ПРИ СГОРАНИИ 20 Г. ТАБАКА
В СРЕДНЕМ ОБРАЗУЕТСЯ:

-  0,0012 г. СИЯНИДНОЙ КИСЛОТЫ
-  около 0,0012 г. СЕРОВОДОРОДА
-  0,22 г. ПИРИДИНОВЫХ ОСНОВАНИЙ
-  0,18 г. НИКОТИНА
-  0,64 г. АММИАКА
-  0,92 г. ОКСИДА УГЛЕРОДА
-  НЕ МЕНЕЕ 1 г. КОНЦЕНТРАЦИЯ ЖИДКОСТИ И ТЕРМОЛАЙТОВ ГОРЕНИЯ И СУХОЙ ПЕРЕГОНИ ТАБАКА

КАКОЙ УЩЕРБ ЗДОРОВЬЮ В ЦЕЛОМ НАНОСИТ УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА?

- КУРЕНИЕ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК СМЕРТИ ОТ РАКА.
- КУРЕНИЕ НАНОСИТ ВРЕД СЕРДЦУ И КРОВООБРАЩЕНИЮ, УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА, ИНСУЛТА, ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕРИФЕРИЧЕСКИХ СОСУДОВ (ПОВРЕЖДЕННЫЕ КРОВОНЕСНЫЕ СОСУДЫ) И ЦЕРЕБРОВАСКУЛЯРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (ПОВРЕЖДЕННЫЕ АРТЕРИИ, КОТОРЫЕ СНАБЖАЮТ МОЗГ КРОВЬЮ).
- ОКСИД УГЛЕРОДА ИЗ ДЫМА И НИКОТИНА УВЕЛИЧИВАЮТ НАГРУЗКУ НА СЕРДЦЕ, ЗАСТАВЛЯЯ ЕГО РАБОТАТЬ БЫСТРЕЕ. ОНИ ТАКЖЕ УВЕЛИЧИВАЮТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРОМБОВ
- КУРЕНИЕ УДВАИВАЕТ РИСК СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА, СТЕНОКАРДИИ.
- КУРЯЩИЕ ЛЮДИ ИМЕЮТ ПОВЫШЕННЫЙ РИСК СМЕРТИ ОТ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА, ЧЕМ НЕКУРЯЩИЕ.
- КУРИЛЬЩИКИ, ВЫКУРИВАЮЩИЕ В СРЕДНЕМ 5 СИГАРЕТ В ДЕНЬ, МОГУТ ИМЕТЬ РАННИЕ ПРИЗНАКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.



Время бросать курить

Задумайтесь, хотите ли вы и дальше отравлять свой организм и других химическими смесями? Если нет — надо бросать курить.

Курение - вред!

РАДИ ЗДОРОВЬЯ БЛИЗКИХ ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ!

У детей курящих родителей чаще развиваются тяжелые формы бронхиальной астмы





ЗАВЯЗЫВАЙ!



60 лет
50 лет
40 лет
30 лет
20 лет
15 лет
первая

