ГКУЗ ЛО «Центр медицинской профилактики»

Как убивает курение

Информация к размышлению…

- По данным ВОЗ курение является причиной **4-5** миллионов смертей в год в мире
- В Европе ежегодно умирает **650 000** курильщиков
- Курящие в **6** раз чаще болеют хроническими болезнями легких
- У курящих в **10** раз чаще развивается рак легких.
- **«**Молодые**»** инфаркты и инсульты – исключительно у курильщиков**,** средний возраст курильщиков**,** умерших от сердечного приступа – **47** лет
- Синдром внезапной смерти младенца – в **50%** случаев у курящей женщины
- Доза радиации**,** полученная от выкуривания пачки сигарет**,** превышает максимально допустимую в **7** раз

Статистика безжалостна:

фактически половина курильщиков умрет из-за своей привычки, потеряв в среднем ***14*** *лет жизни.*

Почему же ты куришь?

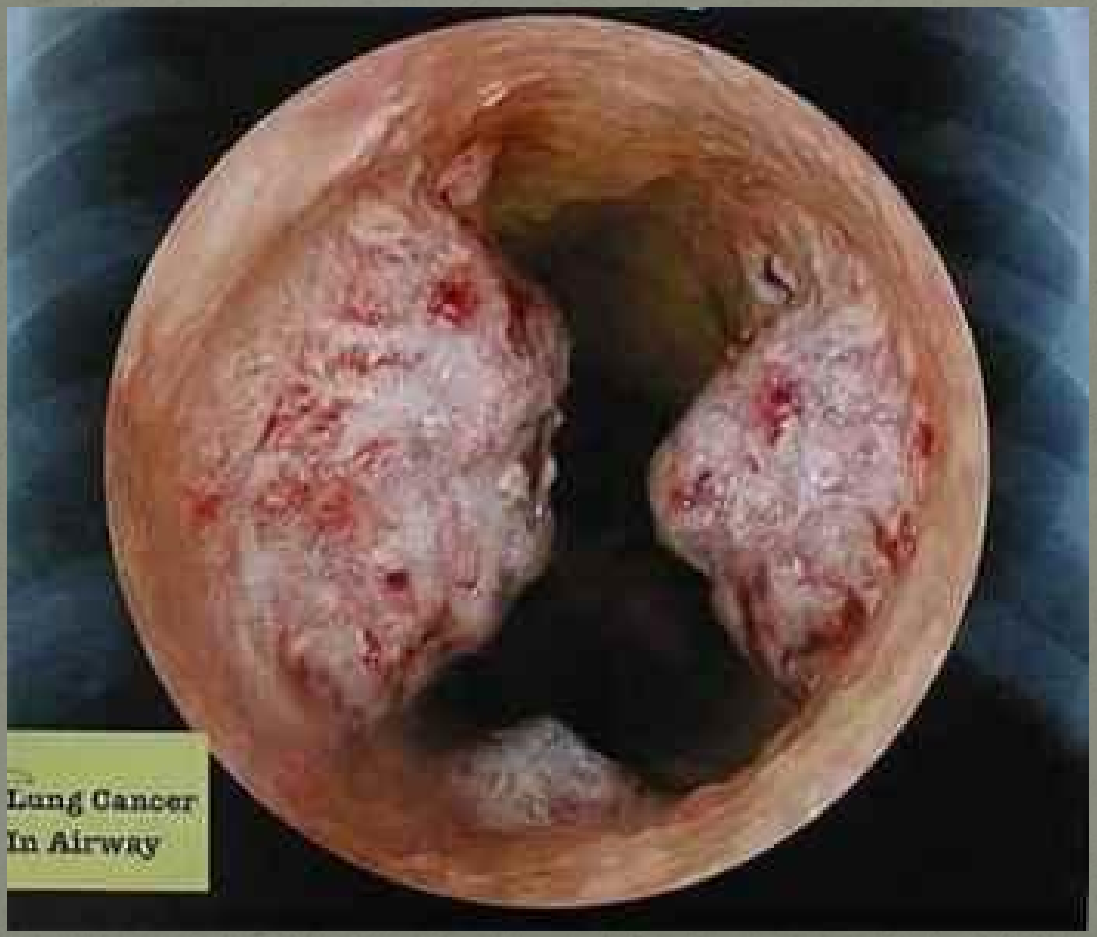
- Потому, что однажды добровольно взяв сигарету, ты скоро становишься зависимым от нее.
- Ибо никотин - наркотик, к которому вырабатывается привыкание.

При курении сигареты, в результате возгонки табака образуются:

- ***окись углерода***
- ***сажа***
- ***бензопирен***
- ***муравьиная кислота***
- ***синильная кислота***
- ***мышьяк***
- ***аммиак***
- ***сероводород***
- ***ацетилен***
- ***формальдегид***

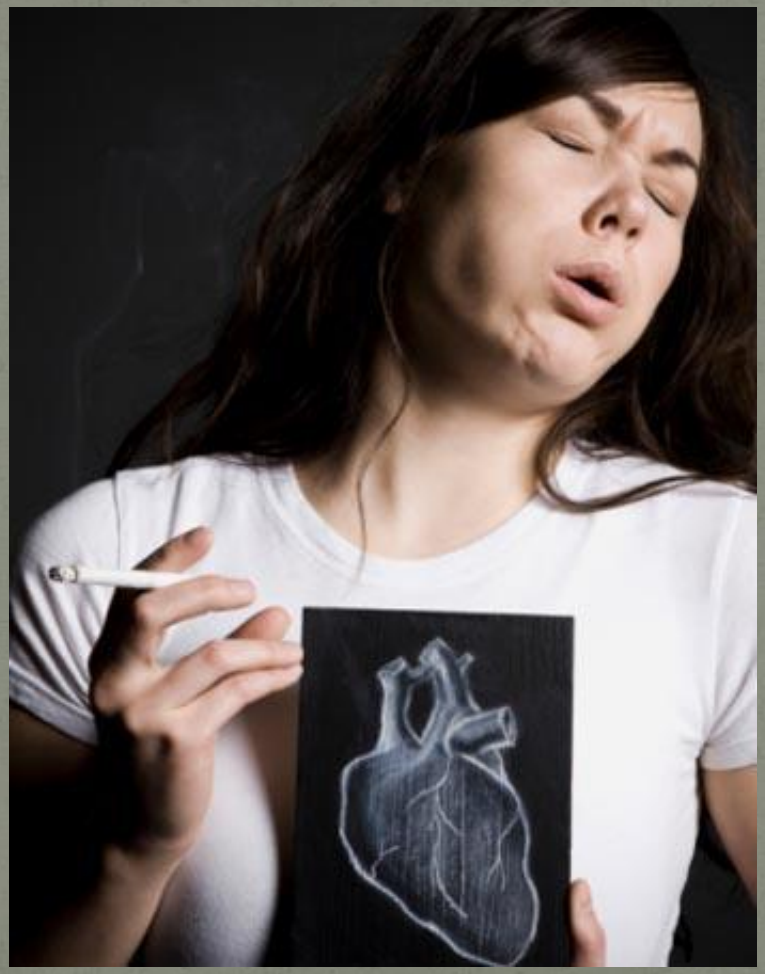
В д ы х а я
все это,
ты с большой вероятностью
приобретешь следующих
«д р у з е й»...

Рак трахеи



Рак легких

Ранние проблемы с сердцем



Ранняя импотенция

Все еще тянет к сигарете?

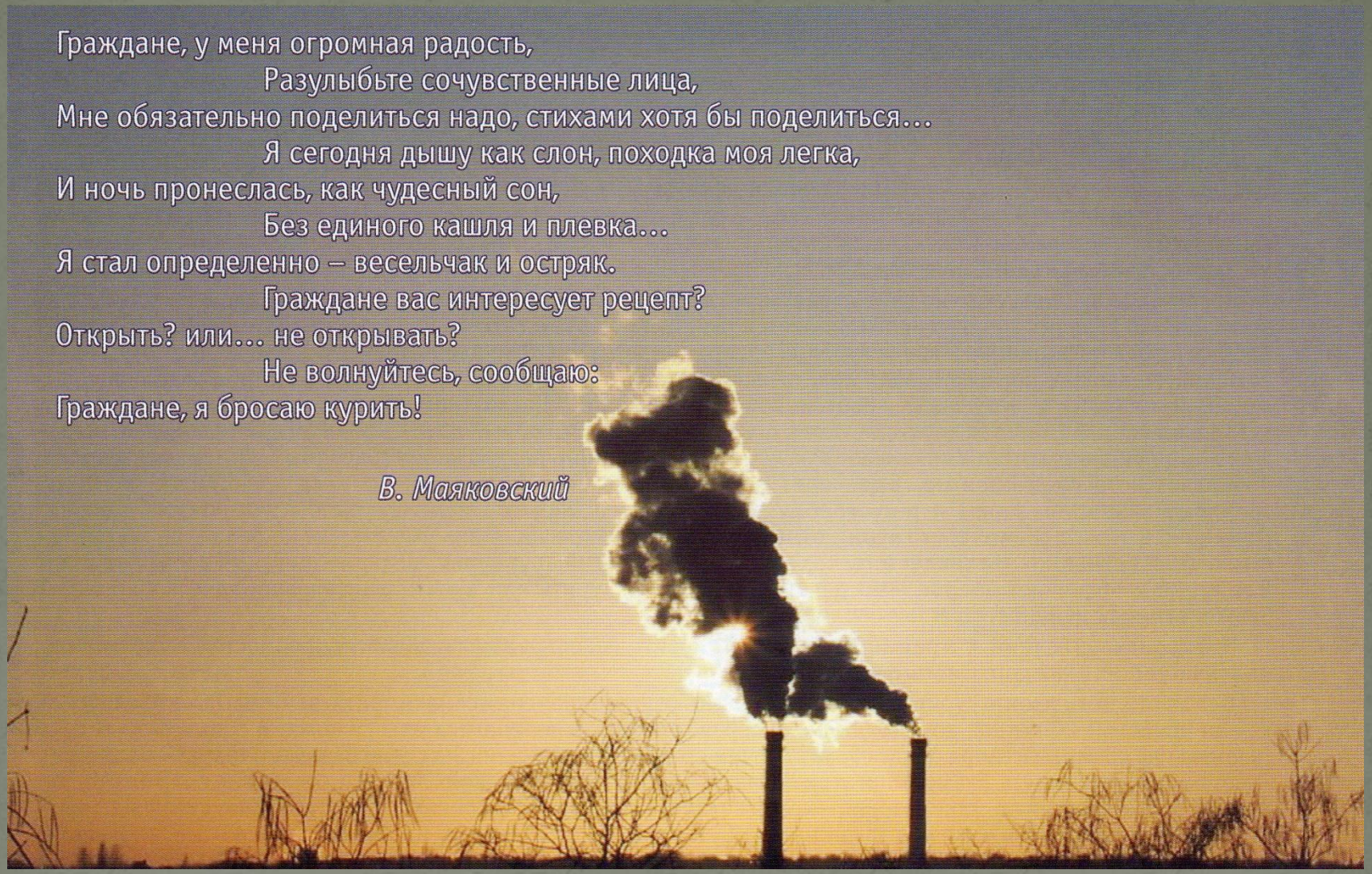
Посмотри, что ты куришь...

Как убивает курение ?

Эффективнее, чем ты себе представлял ...

Советы бросающему курить

- *стараться думать только о положительных эффектах отказа*
- *убрать с видных мест предметы, напоминающие о курении (пепельницу, зажигалку, переставить кресло, в котором любили посидеть с сигаретой и т.п.)*
- *избегать прокуренных помещений*
- *заменить перекуры конфетами, фруктами, жевательными резинками без сахара.*
- *не бояться обратиться за помощью к специалисту, в кабинет профилактики*



Будьте здоровы!