

Ежегодно, в третий четверг ноября, отмечается Международный день отказа от курения. В 2022 году эта дата приходится на 17 ноября.

Целью Международного дня отказа от курения является привлечение внимания всех групп общества к негативным последствиям курения табака, снижение распространения табачной зависимости.

Почему курение опасно?

- никотин, входящий в состав табака, вызывает зависимость;
- курение – причина онкологических заболеваний;
- курение – причина смертей от сердечно-сосудистых заболеваний;
- курение может привести к прерыванию беременности, нарушениям развития плода;

- курение утяжеляет течение респираторных инфекций;

Пассивное курение не менее опасно. Взрослые рискуют получить инсульт, рак легких, болезни сердца. Но особенно уязвимы дети: синдром внезапной детской смерти, частые респираторные инфекции, отиты, астма, постоянный кашель, замедление роста легких.

Задумайтесь, насколько опасна эта вредная привычка. Выбирайте здоровый образ жизни без табачного дыма!

НЕ КУРИ! БУДЬ СЧАСТЛИВ!

В сигаретном дыме содержится 4800 химикатов

Стеариновая кислота	Бутамин	Жирность для заправки
Оксид углерода	Метан	Канцерогенный газ
Кадмий	Мышьяк	Яд
Метанол	Резиновое топливо	
Аммиак	Средство для чистки туалета	
Гексамин	Заправка для бензинового двигателя	
Краска		

...которые приводят к **смерти** каждые **6,5** секунды

Ежегодно в мире от табака умирает примерно **5 миллионов человек**.

Ежедневно только в России никотин уносит около **1 тысячи** жизней.

Примерно **90%** смертей от рака легких вызваны употреблением табака.

Доказано, что у человека с никотиновой зависимостью **жизнь на 9 лет короче**, чем у его некурящего сверстника.

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Из-за повреждения зубной эмали образуется желтый налет, возникает заболевание десен, что приводит к выпадению зубов.

Никотин воздействует на нервную систему возбуждая, поэтому возникает нарушение сна, головные боли.

Из-за нарушения кровоснабжения мозга развивается инсульт, сосуды головного мозга, инсульт, рак мозга.

Из-за нарушения кровоснабжения и влияния химических веществ кожа становится сухой и тусклой, появляются морщины, серый оттенок кожи, мучит зуд, плавают, шелушатся веки.

Нарушение кровоснабжения желудка и влияние химических веществ в составе сигарет приводит к развитию гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Из-за нарушения кровоснабжения снижается острота зрения, развиваются слепота и катаракта.

Сердечная мышца изнашивается из-за частых сокращений. Возникает заболевание кровеносных сосудов, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь.

Повреждение слизистой оболочки органов дыхания приводит к развитию хронического бронхита, рака губы, языка, гортани, хронической обструктивной болезни легких.

Воздействие на репродуктивную систему у женщин: бесплодие, рак шейки матки, мастопатия, риск преждевременных родов и рождения мертвого ребенка, у мужчин: потенция, бесплодие.

ОСВОБОДИ СЕБЯ ОТ КУРЕНИЯ

ЧЕРЕЗ 20 МИНУТ
Ваше артериальное давление придет в норму.

ЧЕРЕЗ 8 ЧАСОВ
Уровень кислорода в крови нормализуется.

ЧЕРЕЗ ДЕНЬ
Пропадает запах изо рта и от одежды, и вам больше не придется постоянно жевать жвачку или сильно душить, пытаясь избавиться от неприятного аромата.

ЧЕРЕЗ 2 ДНЯ
Улучшается чувство вкуса. Вкусные рецепторы, «затупившие» табачным ядом, окончательно восстанавливаются через 2 недели после отказа от курения.

ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ
Исчезает серый цвет лица, полностью выветривается запах табака с одежды, волос, кожи.

ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ
Облегчается (или совсем пропадает) головная боль, пропадает кашель, одышка, наблюдается прилив сил.