

### НЕСКОЛЬКО «ЗА» ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ:

- всего через месяц очистится дыхание, перестанет беспокоить кашель;
- всего через несколько дней после отказа от курения восстановится обоняние и вкус, через пару недель исчезнет и запах сигарет, которым пропитались ваша одежда и окружающие вас предметы;
- бросая курить, вы снижаете риск развития многих заболеваний, в том числе злокачественных опухолей, заболеваний сердца, легких, респираторных инфекций и др.;
- бросая курить, вы оберегаете нашего будущего ребенка от врожденных уродств, заболеваний дыхательных путей, позволяете ему развиваться полноценно физически и психически;
- бросая курить, вы начинаете выглядеть более привлекательно даже внешне: улучшается цвет лица, исчезает запах изо рта, желтизна эмали зубов;
- бросая курить, вы приобретаете лучшую физическую форму: у вас исчезает одышка при ходьбе и беге, улучшаются спортивные показатели.

### КУРИЛЬЩИК – ЭГОИСТ

Пассивное курение - является отнюдь небезвредным.

От курения страдают окружающие курящих люди, сами не употребляющие табак. Вдыхая токсичный дым, они зачастую страдают теми же заболеваниями, что и курящие.

При выкуривании беременной женщиной 20 сигарет в день, плод получает

количество никотина, соответствующее выкуриванию 38 сигарет. Дети курящих матерей чаще рождаются с пороками развития, недоношенными,



беспокойными и раздражительными.

Дети, проживающие с курящими родителями, в два раза чаще болеют респираторными заболеваниями.

Пассивное курение не только вызывает головную боль, кашель, раздражение слизистых оболочек глаз и аллергические реакции, но и приводит к раку легких.

**НЕ ДОПУСКАЙТЕ НАХОЖДЕНИЯ  
РЯДОМ С ВАМИ КУРЯЩИХ - ЭТО  
КРАЙНЕ ВРЕДНО!**

Телефоны для консультаций:  
715948, 714848.

Республиканский наркологический  
диспансер

Издание подготовлено в рамках республиканской целевой программы "Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту в Удмуртской Республике на 2010-2014 годы".

## ПОГОВОРИМ О ВАЖНОМ



## ПРАВДА О КУРЕНИИ

Ижевск 2013

### Ежегодно от последствий табакокурения погибает более 2,5 миллионов человек в мире.



Каждые 8 минут на планете умирает курильщик от последствий пагубной привычки.

Все курильщики, наверняка, не раз читали надпись на сигаретной пачке: «Минздрав предупреждает...»

Всем хорошо известно о смертельной опасности курения табака.

**Почему же армия курильщиков так велика?**

Никотин, входящий в состав табака, является наркотическим средством, способным вызывать сильнейшее привыкание. Табачная зависимость развивается незаметно. Курящий ощущает ее только тогда, когда пытается сократить количество сигарет или бросить курить.

**Курить или не курить – решаете только Вы сами.**

**Взвесьте все «за» и «против».**

**ПРАВДА О ТАБАКЕ**

Согласно современным данным, в табачном дыме содержится более 4-х тысяч

убийственных для всего живого химических веществ. Многие из этих веществ относятся к промывающимся отходам и пестицидам. Основные токсические и опухолеворожденные

(канцерогенные) вещества содержатся в парообразной фазе табачного дыма, их более 40, в том числе радиоактивный свинец-210, полоний-210, бензол, фенол, формальдегид, аммиак, ацетон.

Дым одной лишь выкуренной сигареты занимает объем 2 литра. В каждом кубическом сантиметре его содержится до 600 000 частиц копоти, большая часть которых попадает в организм человека, вызывая различные заболевания, снижение и потерю трудоспособности, преждевременную смертность.

### ЕСЛИ ВЫ КУРИТЕ, ТО ЧАЩЕ ВСЕГО ВАС БЕСПОКОИТ:

- неприятный запах изо рта
- кашель, выделение мокроты, особенно по утрам
- невозможность глубокого вдоха
- одышка при беге
- частые респираторные заболевания
- боли в груди
- утомляемость
- плохое самочувствие
- повышение артериального давления.

### ЧТО ЖЕ ВАС ЖДЕТ, ЕСЛИ ВЫ ПРОДОЛЖАТЕ КУРИТЬ....

Ваше здоровье будет значительно отличаться от здоровья некурящего.

У курильщика:

- в 8 раз выше риск заболеваний сердечно-сосудистой системы (стенокардия, инфаркт миокарда, поражение периферических сосудов и др.)



- в 4-5 раз чаще болезни органов дыхания (хронический бронхит, эмфизема, острый бронхит)

- в 2-3 раза чаще заболевания желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка)

- в 85 % случаев

рака легких обнаруживается связь с курением

- Каждый десятый курильщик страдает от онкологических (раковых) заболеваний легких, гортани и полости рта, пищевода, мочевого пузыря, шейки матки, поджелудочной железы, желудка.

### ДРУГИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ, СВЯ- ЗАННЫЕ С ТАБАКОКУРЕНИЕМ

- снижение сексуальной активности
- влияние на потомство (недоношенность, отставание в развитии, врожденные уродства)
- раннее появление морщины, преждевременное старение.



**Жизнь курильщика в среднем на 7,5 лет короче в сравнении с жизнью некурящего.**