

25 - 31 мая

**Неделя
отказа от
табака**



в честь Всемирного дня без табака
31 мая

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ УВЕЛИЧИВАЕТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ. НАПРИМЕР:

в 30 лет



+10 лет

в 40 лет

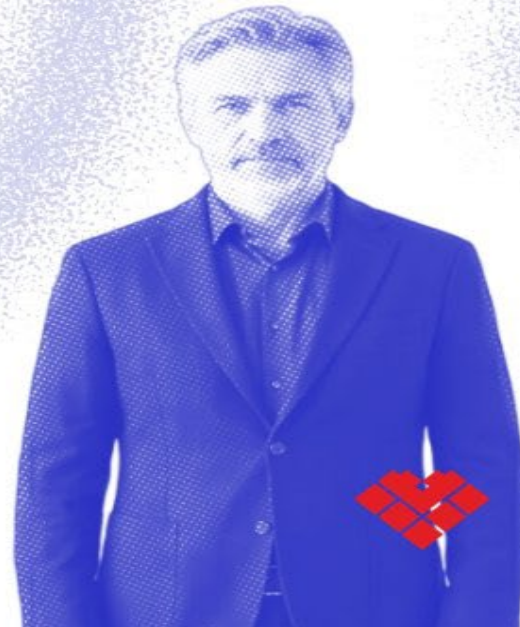


+9 лет

в 50 лет



+6 лет



3

Курение убивает: шокирующие цифры



- Каждый **10-й** взрослый в мире умирает из-за табака (ВОЗ)



- **2/3** смертей от рака лёгких связаны с курением




- **16 %** смертей от ишемической болезни сердца



- **1,6 млн** смертей ежегодно из-за пассивного курения

Бросить курить — значит спасти жизнь.

ЧТО СОДЕРЖИТСЯ В СИГАРЕТЕ?

- 
- Никотин: вызывает зависимость;
 - Раздражающие вещества: повреждают дыхательные пути;
 - Канцерогенные вещества: увеличивают риск развития злокачественных новообразований;
 - Угарный газ: может способствовать развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Плюсы при отказе от курения:



Через 20 минут после прекращения курения снижается частота сердечных сокращений



В течение 12 часов нормализуется содержание оксида углерода в крови



В течение трех недель нормализуется функция легких



На 50% сокращается риск инфарктов и инсультов



ПРИ ПРИМЕНЕНИИ ЭЛЕКТРОННЫХ ПРИБОРОВ

доставки никотина (вейпов, айкосов и электронных сигарет) никотин продолжает поступать в организм, оказывая пагубное действие на здоровье. Поэтому переход от сигарет на изделия нагреваемого табака не означает отказ от курения.



В ПАРЕ ВЕЙПА содержатся канцерогенные вещества, а сам пар вызывает ожог дыхательных путей.



ДИАЦЕТИЛ, содержащийся в паре, вызывает хрупкость легочной ткани.

Миф №1

Никто не умирает! Многие люди курят и прекрасно живут!

В 2020 году Всемирная организация здравоохранения назвала табачную эпидемию одной из наиболее угрожающих для человечества: около 1,3 миллиарда людей курит табак, ежегодно его потребление влечет гибель более 8 миллионов человек (из них 1,2 миллиона смертей связано с пассивным курением). Курение сигарет является причиной 50 % всех предотвратимых смертей среди курильщиков, причем половина из них связаны с атеросклеротическими заболеваниями сердечно-сосудистой системы. В среднем курильщик теряет 10 лет жизни из-за своей зависимости. Курение способствует развитию рака легкого, рака молочной железы, желудка и еще 15 различных локализаций злокачественных новообразований. Прогнозируется, что рак легких через несколько лет станет ведущей причиной онкологической смертности среди женщин, обогнав рак молочной железы.

Миф №2

Курение приносит удовольствие.

Сами курильщики говорят, что первая затяжка принесла им массу неприятных ощущений: тошноту, головную боль, першение в горле и общее ухудшение самочувствия. Вкус первой в жизни сигареты многим курильщикам показался ужасным. Поэтому в данной ситуации, уместнее говорить, что «удовольствие» приносит не сам процесс затягивания в себя дыма, а весь сопутствующий ритуал, своеобразная «эстетизация» процесса.

Миф №3

Курение активизирует мыслительный процесс.

Все наоборот! Курение тормозит работу нервной системы! Так как даже из-за одной выкуренной сигареты в день происходит сужение кровеносных сосудов головного мозга, что в свою очередь приводит к недостаточному питанию нейронов кислородом и микроэлементами.

Миф №4

Легкие сигареты не такие вредные.

Это еще одно заблуждение. Курильщики, использующие сигареты «с низким содержанием смол», вынуждены глубже и чаще затягиваться, выкуривая большее количество сигарет, так как организм все равно требует свою привычную дозу.

Миф №5

Если бросить курить, можно быстро набрать вес.

Курение сигарет никак не сказывается на массе тела. Оно лишь притупляет голод. А миф о наборе веса возник потому, что бывшие курильщики вместо курения ... едят. И, соответственно, толстеют. Вдобавок, к людям, бросившим курить, возвращаются вкусовые ощущения и здоровый аппетит. Исследования показывают, что уже через год после того, как человек бросил курить, его вес приходит в норму.

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

примите твёрдое решение

выберите дату отказа от курения

ищите поддержку у близких и специалистов

**используйте никотинзаместительную терапию
или медикаменты (по назначению врача)**

замените привычку спортом, прогулками, хобби



ТАБАК УГРОЖАЕТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Курение является причиной сердечно-сосудистых заболеваний, рака, болезней лёгких и многих других опасных заболеваний.



ОТКАЗ ОТ ТАБАКА – ЛУЧШЕЕ РЕШЕНИЕ

вне зависимости от стажа курения, отказ от табака улучшает здоровье и продлевает жизнь.



НАЧНИТЕ СЕГОДНЯ – ДЫШИТЕ СВОБОДНО

Ваши лёгкие и сердце скажут вам спасибо! Сделайте шаг к жизни без табака уже сейчас.

Неделя отказа от табака

(в честь Всемирного дня без табака 31 мая)



ПОЛЬЗА ОТКАЗА ОТ ТАБАКА

- через 20 минут – нормализуется давление и пульс
- через 12 часов – уровень угарного газа в крови снижается
- через 2 недели – улучшается кровообращение и работа лёгких
- через 1 год – риск сердечно-сосудистых заболеваний снижается вдвое



ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ

Пассивное курение опасно для окружающих, особенно для детей.



ЭКОНОМИЯ И СВОБОДА

Отказ от табака – это не только здоровье, но и экономия денег и больше свободы в повседневной жизни.

ЖИЗНЬ БЕЗ ТАБАКА – ЭТО:



Здоровье и долголетие



Больше энергии и сил



Лучшее качество жизни



Свобода дышать



Пример для детей и близких



СДЕЛАЙТЕ ВЫБОР В ПОЛЬЗУ ЖИЗНИ!

*Скажи табаку – нет,
скажи жизни – да!*

5 ШАГОВ, ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ

ШАГ 1

Найдите причину

Мотивация – это очень важно. Ничто не заставит вас бросить курить, если вы сами этого не захотите. Найдите свою причину. И помните: вы бросаете курить исключительно для себя!

ШАГ 2

Выберите дату

Определите день, в который вы бросите курить. Пообещайте самому себе и близким, что в этот день вы бросите курить сигареты, вейпить или как-то иначе потреблять никотин.



ШАГ 5

Составьте план

Помните, что физическая активность, глубокое дыхание, переключение внимания и деятельности, помогают обуздать тягу к никотину и ослабить симптомы абстиненции (синдром отмены).

ШАГ 3

Найдите метод

Есть несколько способов бросить курить. Вы можете выбрать один из них или как-то их сочетать.

ШАГ 4

Рассмотрите возможности медикаментозной терапии

Отказ от курения может повлиять на ваше физическое состояние: вызвать головную боль, раздражительность и упадок сил. Тяга к сигаретам в такие моменты может только усиливаться. Никотинзаместительная терапия поможет обуздать эти желания.

Мышьяк

Мышьяк и все его соединения крайне ядовиты.
Смертельная доза мышьяка 50-170 мг.

Метан

Газ без цвета и запаха. Не ядовит, но провоцирует развитие болезней лёгких, т.к. замещает собой кислород необходимый для дыхания.

Клей

Растворители которые составляют основу современных клеев, при сгорании выделяют множество летучих веществ представляющих огромную опасность для здоровья. Фенолы, альдегиды, ацетон и прочие вещества, обладают выраженным канцерогенным и токсическим эффектом.

Кадмий

Соединения кадмия ядовиты.
Особенно опасным случаем, является вдыхание паров его оксида (CdO).
Вдыхание в течении одной минуты воздуха, с содержанием в нём $2,5 \text{ г/м}^3$ окиси кадмия, или 30 секунд при концентрации 5 г/м^3 . – СМЕРТЕЛЬНО!!!



Гексамин

Его применение в больших дозах может вызвать раздражение желудка или мочевого пузыря.

Метанол

Метанол – яд, действующий на нервную и сосудистую системы. Прием внутрь 5–10 мг метанола приводит к тяжёлому отравлению, а 30 граммов и более – к смерти.

Никотин

Никотин чрезвычайно токсичен для насекомых и теплокровных животных. Действует как нейротоксин, вызывая паралич нервной системы (остановка дыхания, прекращение сердечной деятельности, смерть).
Средняя летальная доза для человека $0,5\text{-}1 \text{ мг/кг}$.

Бумага

Современные сорта бумаги отбеливаются хлором, и красятся красками содержащими тяжёлые металлы.
Вдыхание дыма, от горения такой бумаги, приводит к накоплению тяжёлых металлов в организме, что в перспективе может вызвать серьёзное отравление.



ПУСТЬ БУДЕТ
В МУЗЕЕ!