

31 мая

"Всемирный день без табака"

**Мы хотим Вам предложить
Без куренья жизнь прожить.
Быть здоровым так легко:
Соки пить и молоко,**

**Заниматься физкультурой,
Музыкой, литературой,
Жить, мечтать, творить, любить
И, конечно, не курить.**



**Словно трубы не дымите,
Мы Вас просим: НЕ КУРИТЕ!!!**

КАК КУРЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



Табачный дым вызывает воспаление дыхательных путей, это может привести к раку, туберкулезу, бронхиту и астме.



Ногти приобретают желтоватый оттенок и становятся ломкими, кожа теряет эластичность и влагу, быстрее стареет.



Курение может стать причиной гастрита и язвы.



Риск выкидыша у курящих женщин на 30-70% выше.



Сердце делает за сутки на 15 тысяч сокращений больше, чем нужно. Это грозит инфарктом.



Ухудшает зрение, слух, обоняние, осязание, пропадает тонус мышечной ткани.



На зубах появляется жёлтый налет, эмаль разрушается.



Курение ведет к распаду витаминов в организме.

ФАКТЫ О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

Каждый второй ребенок рискует заболеть астмой из-за пассивного курения. Каждый второй курильщик умирает от заболеваний, связанных с курением. В XX веке курение убило 100 млн человек



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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.

Строение сигареты



ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ

Мифы и правда

Производители электронных сигарет позиционируют свою продукцию как способ «безопасного» курения и даже как способ отказа от курения и лечения табачной зависимости. Так ли это?



МИФ 1: электронные сигареты безвредны и их можно курить вместо обычных сигарет

Безопасны?

- Электронные сигареты не безопасны – их аэрозоли содержат высокотоксичный никотин и другие химические токсины и канцерогены (карбоновые соединения, тяжёлые металлы)
- Состав жидкостей для электронных сигарет не регулируется никакими стандартами. Заявленное на упаковке содержание никотина и других химических веществ часто не совпадает с фактическим составом жидкости.
- Содержащийся в жидкости для заправки электронных сигарет сульфат никотина – мощный нейротоксин, который при попадании в организм через кожу или желудок способен вызвать тяжёлые отравления вплоть до смертельного исхода.

МИФ 2: они безвредны для окружающих, их можно курить там, где курить нельзя

Безвредны?

- Пары, выпускаемые электронными сигаретами, не безвредны для окружающих. Содержание высокотоксичных химических веществ и никотина в парах электронных сигарет делает их очень опасными для окружающих.
- Курить электронные сигареты в местах, запрещённых для курения, нельзя, так как потребление всего, что имитирует курение, в общественных местах запрещено Федеральным законом № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

МИФ 3: они помогают бросить курить

- Нет никаких фактов, доказывающих эффективность применения электронных сигарет как средства лечения табачной зависимости. Напротив, серьёзные международные исследования показывают, что применение электронных сигарет не помогает курильщикам отказаться от табака.

Памятка

Мои аргументы против курения

1. Курение приводит к неизлечимым болезням.
2. Курение разрушает организм
3. Курение снижает физическую активность.
4. Курение портит цвет кожи.
5. Никотин забирает свободу.
6. Человек становится его рабом.



КУРИТЬ - здоровью вредить!

Мифы о пользе курения

Миф 1: Курят все. Это не так. Большая часть человечества не курит. Мода на курение проходит. Сейчас общество культивирует спортивный стиль.

Миф 2: Все взрослые курят. Это не так. В нашей стране 40% мужчин и 90% женщин не курят.

Миф 3: Бросить курить легко. Это не так. Многие курильщики пытались бросить курить, хотя бы раз в жизни, это у них не получилось. С первой попытки это удастся лишь сотовому курильщику.

Миф 4: Курить немного - это не вредно. Это не так. Курение - главный фактор заболеваний легких, сердца, нервной системы. Установлено, что каждая сигарета сокращает жизнь на 12 минут.

Миф 5: Курение опасно только для тех, кто курит. Это не так. Медики установили, что пассивные курильщики тоже становятся жертвами табака.

Миф 6: Курение помогает остаться стройным. Это не так. Есть много полных людей, которые по собственному желанию продолжают курить.

Влияние на организм

- Болеют легкие, трудно дышать, появляется кашель, воспаляются голосовые связки, голос грубеет. Курение приводит к раку губы, языка, горла, легких.

- Под воздействием табачных веществ увеличивается нагрузка на сердце, что приводит к возникновению тяжелых сердечных заболеваний.

- Курение вызывает пожелтение зубов, ногтей, а также увеличивается число морщин.

Цвет лица также становится желтоватым, т.к. частицы дыма проникают в кожу.

- Эффект никотина на желудок - нарушение нормального прохождения пищи.

Курение приводит к гастриту и язвенной болезни желудка.

- У курящих ухудшается слух и зрение, внимание, снижается скорость чтения, увеличивается число совершаемых ошибок.

- Курение замедляет рост и развитие некоторых органов.

Что такое никотин

Никотин - это сильнейший наркотический яд растительного происхождения. В чистом виде

никотин - это прозрачная масляная жидкость со жгучим вкусом. Именно такой вкус ощущает курильщик, когда докуривает окурочек, где оседает никотин.

В фильтре сигареты может накопиться такое количество никотина, которого достаточно, чтобы убить мышь. Воробьи, голуби и другие птицы погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролики погибают от 1/4 капли никотина, собаки - от 1/2 капли.

Говорят, что капля никотина убивает лошадь, но если быть более точным, то одной капли никотина хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей массой до полутоны каждая.

Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.

Прими решение!

У каждого человека поздно или рано, но возникает такой момент, когда надо принять решение - выкурить первую сигарету или нет. Как же вести себя в подобной ситуации?

1. Сделай перерыв и скажи: «Я подумаю об этом завтра и скажу вам свое решение».

2. Умей сказать «Нет!»; «Спасибо, что вы мне предложили, но я не могу сделать это».

3. Используй перерыв правильно:

- выясни, как в подобной ситуации поступали другие;
- попроси помощи у взрослого или уважаемого человека;
- собрав информацию, будь настойчив в своих желаниях.

Говори прямо: «Нет, спасибо, я не хочу сигарету»;

- отказывая так, чтобы окружающие почувствовали твою решительность.



КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?



УМЕНЬШАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО
СИГАРЕТ ПОСТЕПЕННО



ИЗБЕГАЙТЕ ТРИГГЕРОВ, КОТОРЫЕ
МОГУТ СПРОВОЦИРОВАТЬ ЖЕЛАНИЕ
ПОКУРИТЬ



ЗАЙМИТЕСЬ СПОРТОМ, ИЛИ
НАЙДИТЕ НОВОЕ ХОББИ



МОТИВИРУЙТЕ СЕБЯ. НАПРИМЕР,
ЭКОНОМИЕЙ ДЕНЕГ



ЗАМЕНИТЕ СИГАРЕТЫ НА
ЖЕВАТЕЛЬНУЮ РЕЗИНКУ



ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И
ФРУКТОВ, ПЕЙТЕ ВОДУ

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 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.

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).



Бонусы для некурящих

31 МАЯ – ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ.

ЧЕМ НЕ ПОВОД ОСТАВИТЬ ВРЕДНУЮ ПРИВЫЧКУ В ПРОШЛОМ!

Сотрудники газеты «Знамя труда» не курят и призывают своих читателей вести здоровый образ жизни. В преддверии Дня отказа от курения мы собрали несколько бонусов, которые получит человек, отказавшись от пагубной привычки.



Кожа приобретает красивый оттенок, человек выглядит здоровее и моложе



Прилив сил и энергии



Повышается иммунитет



Уровень холестерина постепенно снижается



Человек чувствует себя бодрее, веселее, здоровее



Со временем репродуктивная функция женщин приходит в норму



Раны, царапины заживают в разы быстрее



Значительно улучшается зрение благодаря частичному восстановлению закупоренных сосудов глазного дна.



Заметно снижается риск импотенции



Экономия финансов

Итак, человек, отказавшись от курения (и не важно, произошло это 31 мая или в любой другой день в году) улучшает свое здоровье, положение в обществе, образ жизни и мысли.

ЛУЧШИЙ ДЕНЬ
БРОСИТЬ КУРИТЬ
- СЕГОДНЯ!

