



ПЕЧАЛЬНЫЕ ФАКТЫ:

- Табачный дым содержит около 4000 компонентов, из них 300 – биологически активные яды, которые приводят к тяжелым заболеваниям.
- 1 сигарета сокращает жизнь человека на 12 минут.
- 90% всех смертей от рака легкого и гортани приходится на курильщиков.
- Многолетнее курение ведет к поражению сосудов ног и гангрене с последующей ампутацией.
- Гипертония и инфаркт миокарда встречаются у курильщиков в 12–13 раз чаще, чем некурящих.
- Дети курящих матерей отстают в умственном и физическом развитии.

СОВЕТ!

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

- **УСТАНОВИТЕ ДАТУ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ.**

ПОСТАРАЙТЕСЬ ВЫБРАТЬ ДЕНЬ, С КОТОРЫМ НЕ БУДЕТ СВЯЗАНО НИЧЕГО ВАЖНОГО ДЛЯ ВАС. ЭТО ПОМОЖЕТ ОБОЙТИСЬ БЕЗ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ СТРЕССОВ.

- **ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СВОИМ ВРАЧОМ.**

ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО, ЕСЛИ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ ИЛИ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС.

- **ПОСТАРАЙТЕСЬ НАЙТИ КОМПАЬОНА ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ.**

ЭТО МОГУТ БЫТЬ РОДСТВЕННИКИ, КОЛЛЕГИ, ДРУЗЬЯ. ВМЕСТЕ УСТАНОВИТЕ ДЕНЬ, КОГДА БРОСИТЕ КУРИТЬ. ТАК ВЫ СМОЖЕТЕ ПОДДЕРЖИВАТЬ ДРУГ ДРУГА.

- **СОСТАВЬТЕ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ.**

ЗАНЯТИЯ ДАДУТ БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ, ПОМОГУТ РАССЛАБИТЬСЯ И СНЯТЬ СТРЕСС.

- **РАЗРАБОТАЙТЕ ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ.**

ЭТО ПОМОЖЕТ УЛУЧШИТЬ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И СОХРАНЯТЬ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ.



Департамент здравоохранения и
фармации Ярославской области

ГБУЗ ЯО «Областной центр
медицинской профилактики»
osmp@zdrav.yar.ru

СВОБОДА! ОТ КУРЕНИЯ



Сигарета — это бикфордов шнур, на одном конце которого огонь, а на другом — дурак. Бернард Шоу



ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

Право человека на чистый воздух по приоритету выше, чем право закурить в общественном месте. В соответствии с Федеральным законом от 23.02.2013 г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» определены зоны, свободные от курения: места отдыха, транспорт, подъезды многоквартирных жилых домов, образовательные и медицинские спортивные учреждения и т.д.

**1 сигарета активного курильщика
= 0,5 сигареты пассивного
курильщика**

- Пассивный курильщик вдыхает весь комплекс вредных веществ табачного дыма.
- Риск воздействия табака не заканчивается, когда сигарета гаснет. Некурящие люди, особенно дети находятся в опасности при контакте с «третичным табачным дымом».

КАК СЕРДЦЕ ОТНОСИТСЯ К КУРЕНИЮ

После выкуривания 2–3 сигарет мелкие сосуды сердца спазмируются. Такое состояние проходит через 20–30 минут. У человека, который выкуривает пачку сигарет в день, сосуды постоянно сужены. В результате нарушается нормальное питание тканей организма. Это является фактором возникновения развития гипертонии, ишемической болезни сердца, облитерирующего эндартериита.



- Через 5 лет после прекращения курения риск сердечного приступа снижается наполовину.
- После 15–20 лет отказа от курения риск коронарной болезни сердца и кровоснабжение в конечностях такие же как у некурящего человека.



МОЖНО ЛИ БРОСИТЬ КУРИТЬ?

ДА!

Главное – принять твердое решение расстаться с вредной привычкой!

ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ



- Электронные системы нагревания – это не выход, а еще одна попытка человека обмануть самого себя.
- Они вызывают и поддерживают никотиновую зависимость нередко большую, чем табачные изделия.
- Доказано, что треть подростков, попробовавших электронные сигареты, прежде никогда не курили.