

«ТАБАК

Приносит вред телу,
Разрушает разум,
Отупляет целые нации».

Оноре де Бальзак

Вызывает РАК полости рта и
гортани



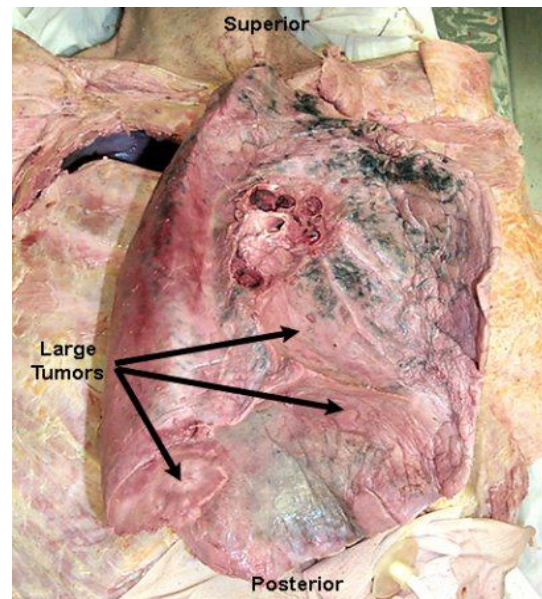
**ТАБАК УБИВАЕТ
МЕДЛЕННО, НО ВЕРНО!**

ТАБАК – глобальный фактор риска болезней. Ежегодно от причин, связанных с курением, в России умирает около **400 000 человек**, т.е. за один день сегодня умрут более 1 000 человек, которые остались бы живы, если бы не курили.

**ЭТО ДОЛЖЕН
ЗНАТЬ
КАЖДЫЙ.....**

- 1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут;
- 1 пачка сигарет – на 5 часов;
- кто курит 20 лет проживёт меньше на 5 лет;
- средняя продолжительность жизни мужчин меньше на 12 лет, чем у женщин, потому что среди них больше курящих.

ЛЁГКИЕ КУРИЛЬЩИКА



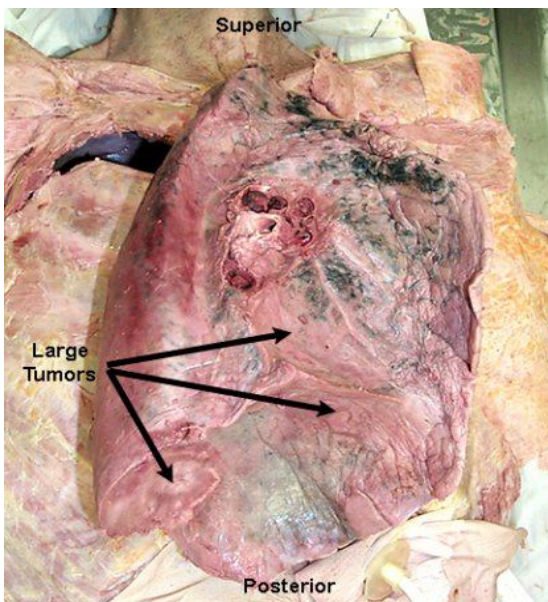
**За Ваше здоровье борются -
специалист по социальной работе
сельского поселения Н.С. Козлова,
библиотекарь Н.В. Табакова,
МБУ «Культурно – спортивный
комплекс «Явенгское»
2018 год**

ОПАСНОСТЬ КУРЕНИЯ

- из 100 умерших от хронических заболеваний лёгких, 75 курили.



ЛЁГКИЕ КУРИЛЬЩИКА



Количество смолы попадающее в легкие 20 сигарет в день до 650 мл смолы в лёгких за год.

Почерневшие от смолы легкие, пораженные раком (белорозовая область). Раковая опухоль закупоривает трахею, проводящую воздух в легкие.

ГЛАВНОЕ

Курение - причина 85-90% всех случаев заболевания раком легкого

Вызывает РАК полости рта и гортани



ТАБАК УБИВАЕТ МЕДЛЕННО, НО ВЕРНО!

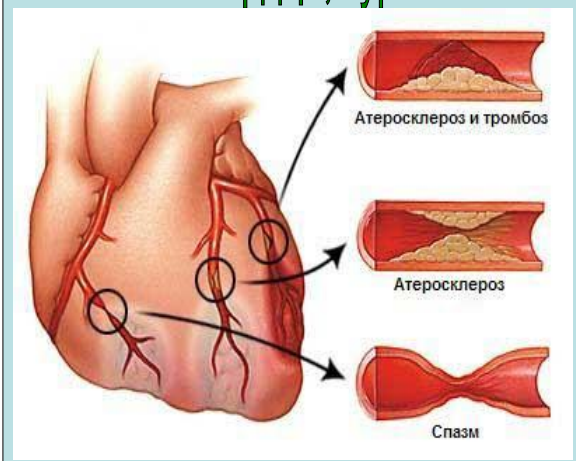
ТАБАК – глобальный фактор риска болезней. Ежегодно от причин, связанных с курением, в России умирает около **400 000 человек**, т.е. за один день сегодня умрут более 1 000 человек, которые остались бы живы, если бы не курили.

Скажи НЕТ курению!

Что известно о ВРЕДЕ курения



- из 100 умерших от ишемической болезни сердца, курили 25.



Вызывает РАК желудка



Почему вредно вдыхать табачный дым?
Табачный дым - это смесь из 4800 химических веществ:

- из них 69 – канцерогены,
- мутагены,
- цитотоксические вещества, повреждающие клетки.

Как курение влияет на здоровье?

Курение повышает риск:

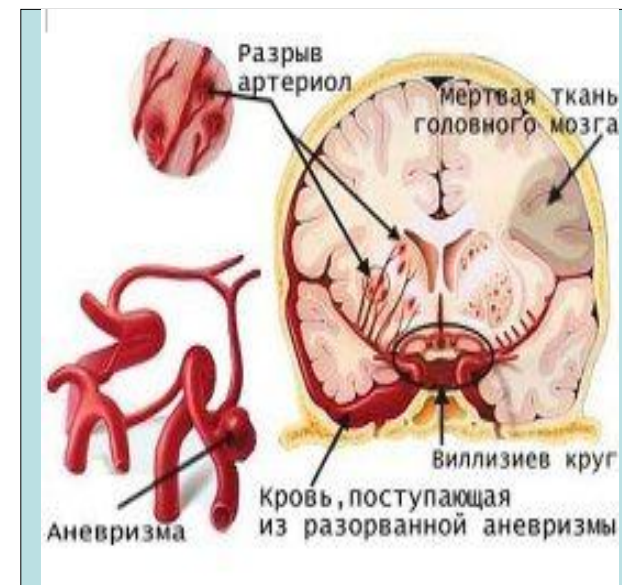
- рака лёгких в 17 раз,
- рака полости рта в 18 раз,
- рака гортани с 11 раз,
- хронической обструктивной болезни лёгких в 8 раз,
- рака мочевого пузыря в 2 раза,
- инфаркта миокарда в 2 раза,
- инсульта в 2 раза.

Пассивное курение взрослых в семье или на работе:

- на 38 % повышает рак лёгких;
- на 30 % повышает риск развития сердечных приступов и смерти от ишемической болезни сердца.
- Пассивное курение беременных женщин приводит к снижению массы тела новорождённых.

**НЕ КУРИТЬ - БЫТЬ СИЛЬНЫМ
- МОДНО!**

Повышает риск ИНСУЛЬТА



**ПАССИВНЫЙ КУРИЛЬЩИК
СТРАДАЕТ НЕ МЕНЬШЕ**



**ДУМАЙ О СЕБЕ –
ПОЗАБОТЬСЯ О ТЕХ, КТО РЯДОМ**