

КУРИЛЬЩИКИ В РОССИИ СОСТАВЛЯЮТ ЗНАЧИТЕЛЬНУЮ ЧАСТЬ НАСЕЛЕНИЯ
 СООТНОШЕНИЕ МЕЖДУ ПОЛАМИ: 3 МУЖЧИН НА 1 ЖЕНЩИНУ
 НА 2017 ГОД, ЧИСЛО КУРАЩИХ - НЕ МЕНЕЕ ТРЕТИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ
 * РОССИИ. ИЗ НИХ 3/4 - МУЖЧИНЫ

КУРЕНИЕ

ВЛИЯНИЕ ТАБАЧНОГО ДЫМА НА РАЗЛИЧНЫЕ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА

НЕРВНАЯ СИСТЕМА нейротоксин, никотин - ФОРМИРУЕТ ЗАВИСИМОСТЬ, В МАЛЫХ ДОЗАХ НЕЗНАЧИТЕЛЬНО УЛУЧШАЕТ НАСТРОЕНИЕ, В БОЛЬШИХ - ПАРАЛИЧ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, СМЕРТЬ

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА никотин - ВЕДУЩИЙ ФАКТОР РИСКА. ПРОВОЦИРУЕТ АТЕРОСКЛЕРОЗ, НАРУШЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА, СЕРДЕЧНУЮ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ, ИНФАРКТЫ И ИНСУЛЬТЫ

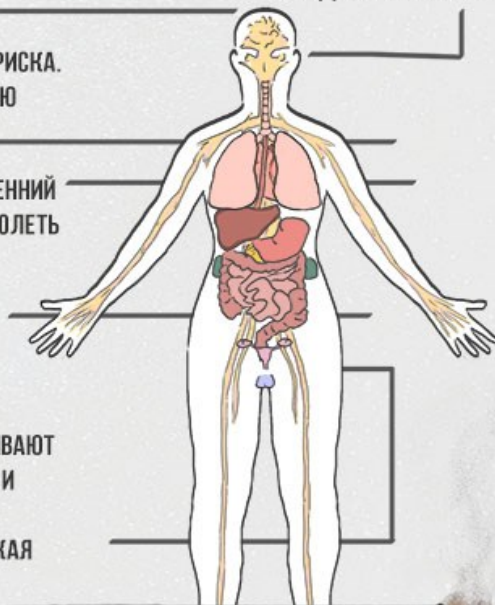
ЛЕГКИЕ ТАБАЧНЫЙ ДЫМ ПОВРЕЖДАЕТ ТКАНИ ЛЕГКИХ, ПОРОЖДАЯ УТРЕННИЙ КАШЕЛЬ, ЗАКУПОРКУ, ЭМФИЗЕМУ И РАК ЛЕГКИХ. ПОВЫШАЕТСЯ РИСК ЗАБОЛЕТЬ ТУБЕРКУЛЕЗОМ.

ЖКТ РИСК РАЗВИТИЯ ВОСПАЛЕНИЙ И РАКА СЛИЗИСТЫХ РТА, НОСА, ГОРТАНИ. ЧАСТО ПРИВОДИТ К ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА, РАКУ ПИЩЕВОДА, ЖЕЛУДКА И ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

ПОЛОВЫЕ ЖЕЛЕЗЫ И СИГАРЕТЫ, И КАЛЬЯНЫ ЗНАЧИТЕЛЬНО УВЕЛИЧИВАЮТ РИСК ИМПОТЕНЦИИ И РОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ С ОТКЛОНЕНИЯМИ ВО ВНЕШНОСТИ И РАЗВИТИИ.

ПРИ КУРЕНИИ У ЖЕНЩИН ВОЗРАСТАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ БЕСПЛОДИЯ. ВЫСОКАЯ ВЕРОЯТНОСТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ ДЛЯ РЕБЕНКА ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

КУРЕНИЕ МОЖЕТ ВЫЗЫВАТЬ УХУДШЕНИЕ ЗРЕНИЯ



ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ СИГАРЕТНОГО ДЫМА

(для одной сигареты)



МИФЫ О КУРЕНИИ:

1) КУРЕНИЕ - ВСЕГО ЛИШЬ ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА

ЭТО НЕ ТАК. КУРЕНИЕ - БОЛЕЗНЬ, КОТОРАЯ ЕСТЬ В МЕЖДУНАРОДНОЙ КЛАССИФИКАЦИИ БОЛЕЗНЕЙ (МКБ-10) КАК ЗАВИСИМОСТЬ (ОТ НИКОТИНА)

2) КАЛЬЯНЫ БЕЗВРЕДНЫ

ЭТО НЕ ТАК. ОДНА ЗАПРАВКА КАЛЬЯНА СОДЕРЖИТ В ДЕСЯТКИ РАЗ БОЛЬШЕ ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ, ЧЕМ СИГАРЕТА

3) КУРЕНИЕ ПОМОГАЕТ УСПОКОИТЬСЯ

ВЕРНО ЛИШЬ ОТЧАСТИ. ПОТРЕБНОСТЬ В НОВОЙ СИГАРЕТЕ ВОЗНИКАЕТ ПОСТОЯННО, КОГДА СОДЕРЖАНИЕ НИКОТИНА В КРОВИ ПАДАЕТ. ЭТО ЗАМКНУТЫЙ КРУГ

УГЛЕКИСЛЫЙ ГАЗ - 45-65 МГ

УГАРНЫЙ ГАЗ (ОКИСЬ УГЛЕРОДА) - 10-23 МГ - ТОКСИЧЕН

НИКОТИН - 1-2,5 МГ - ТОКСИЧЕН

АЦЕТАЛЬДЕГИД - 0,5-1,5 МГ - ТОКСИЧЕН, КАНЦЕРОГЕН

СМОЛЫ - СОДЕРЖАНИЕ ЗАВИСИТ ОТ ТАБАКА. ВМЕСТЕ С ПЫЛЬЮ СКЛОННЫ К НАКОПЛЕНИЮ В ЛЕГКИХ, ПОКРЫВАЯ ИХ ИЗНУТРИ ПРОЧНЫМ КЛЕЙКИМ СЛОЕМ

ЧЕРЕЗ 3-5 ЛЕТ

РИСК ИНФАРКТА УМЕНЬШАЕТСЯ НА 100% ПО СРАВНЕНИЮ С КУРИЛЬЩИКАМИ, УЛУЧШАЕТСЯ ОБЩЕЕ САМОЧУВСТВИЕ, ПАМЯТЬ И ЗРЕНИЕ

ЧЕРЕЗ 12-36 НЕДЕЛЬ

ПОЧТИ ИСЧЕЗАЕТ ОДЫШКА, КАШЕЛЬ УЛУЧШАЕТСЯ КРОВООБРАЩЕНИЕ, СТАНОВИТСЯ ЛЕГЧЕ ХОДИТЬ И БЕГАТЬ

ЧЕРЕЗ 7 НЕДЕЛЬ

ВОЗВРАЩЕНИЕ ВКУСОВОЙ И ОБОНЯТЕЛЬНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

ПОСЛЕ 12 ЧАСОВ:

ОЧИЩЕНИЕ ОТ УГАРНОГО ГАЗА, УЙДЕТ ЧУВСТВО НЕХВАТКИ ВОЗДУХА

* - по данным ВЦИОМ, 2017 год



НЕ КУРИ В ПОСТЕЛИ: ПЕПЕЛ, КОТОРЫЙ ПРИДЕТСЯ ПОТОМ ПОДМЕТАТЬ, МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ ТВОИМ СОБСТВЕННЫМ

КУРИТЬ - КАЗНЕ УГОДИТЬ. СЕМЬЕ - РАСХОД, КАЗНЕ - ДОХОД

ОГБУЗ ИРКУТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ, 2018

КУРЕНИЕ

ПОВОДЫ, МОТИВАЦИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

ВРЕД СОБСТВЕННОМУ ЗДОРОВЬЮ - ГЛАВНЫЙ ПОВОД ДЛЯ ОТКАЗА. НЕ СТОИТ ЗАБЫВАТЬ: ОТ ВАШЕГО ДЫМА СТРАДАЮТ И ДРУГИЕ - ЭТО НАЗЫВАЮТ ПАССИВНЫМ КУРЕНИЕМ. И ЭТО МОГУТ БЫТЬ ВАШИ РОДНЫЕ!



КУРЕНИЕ - СУЩЕСТВЕННАЯ СТАТЬЯ РАСХОДОВ ДЛЯ КУРИЛЬЩИКА. ПРОСТОЙ ПОДСЧЕТ НЕУТЕШИТЕЛЕН: 70-100р. (СРЕДНЯЯ ЦЕНА ПАЧКИ СИГАРЕТ) В ДЕНЬ, ЗА МЕСЯЦ ДАЕТ 2100-3000р., ЗА ГОД ВЫ РАСХОДУЕТЕ 25200-36000 РУБЛЕЙ



КУРЯ, ВЫ ВРЕДИТЕ СОБСТВЕННОМУ ВНЕШНЕМУ ВИДУ. ОТ КУРЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА ВСЕГДА ПЛОХО ПАХНЕТ: ДЫМОМ ПРОПИТАНЫ ОДЕЖДА, ПАЛЬЦЫ, ВОЛОСЫ КОЖА ЛИЦА ПРИОБРЕТАЕТ БУРЫЙ ОТТЕНОК



КОГДА-ТО, КУРЕНИЕ СЧИТАЛОСЬ МОДНОЙ ПРИВЫЧКОЙ, НО ЗА БОЛЕЕ ЧЕМ 150 ЛЕТ РАСПРОСТРАНЕНИЯ СИГАРЕТ, СДЕЛАНО НЕМАЛО НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ, ГОВОРЯЩИХ О ЕЕ ПАГУБНОСТИ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА



ЕСЛИ ЖЕ ВЫ РЕШИЛИ БРОСИТЬ

ПЕРВОЕ, И САМОЕ ГЛАВНОЕ, ЧТО ВАМ НУЖНО - РЕШИМОСТЬ ЕЕ ОТСУТСТВИЕ НА КОРНЮ ПЕРЕЧЕРКИВАЕТ ВСЕ ПОПЫТКИ ТАКЖЕ, ЕСТЬ СЛУЧАИ, КОГДА НУЖНО ЛИШЬ ИЗМЕНИТЬ СВОИ ПРИВЫЧКИ, ИЗБЕГАТЬ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ - И ПОЧТИ НЕ ОСТАНЕТСЯ ПОВОДОВ ВЗЯТЬ СИГАРЕТУ В РУКИ

ЕСЛИ ПРОСТО РЕШИМОСТИ НЕДОСТАТОЧНО - ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ. ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ВАШ УЧАСТКОВЫЙ ТЕРАПЕВТ ИЛИ ИНОЙ СПЕЦИАЛИСТ КАБИНЕТА МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ В УЧАСТКОВОЙ ПОЛИКЛИНИКЕ.

С УЧЕТОМ ВАШЕГО СТАЖА КУРЕНИЯ, ПРИВЫЧЕК, БУДЕТ НАЗНАЧЕНА ПСИХОТЕРАПИЯ, ДАНЫ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НИКОТИНОЗАМЕЩАЮЩИМ ПРЕПАРАТАМ ИЛИ ДАЖЕ ПРОПИСАНЫ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА, ПРИЕМ КОТОРЫХ ПРИВИБАЕТ ОТВРАЩЕНИЕ К ТАБАЧНОМУ ДЫМУ



НЕКОТОРЫМ БРОСИТЬ ПАГУБНУЮ ПРИВЫЧКУ ПОМОГАЕТ ЛИТЕРАТУРА НА ТЕМУ "КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ", НАПИСАННАЯ МИРОВЫМИ ПИСАТЕЛЯМИ И ПСИХОТЕРАПЕВТАМИ

КУРИТЬ - КАЗНЕ УГОДИТЬ. СЕМЬЕ - РАСХОД, КАЗНЕ - ДОХОД

ОГБУЗ ИРКУТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ, 2018

НЕ КУРИ В ПОСТЕЛИ: ПЕПЕЛ, КОТОРЫЙ ПРИДЕТСЯ ПОТОМ ПОДМЕТАТЬ, МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ ТВОИМ СОБСТВЕННЫМ