



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

СЛОМАЙ СИГАРЕТУ ПОКА ОНА НЕ СЛОМАЛА ТЕБЯ!



В ТАБАЧНОМ ДЫМЕ
БОЛЕЕ **4 000**
СОЕДИНЕНИЙ, В ТОМ
ЧИСЛЕ
40 КАНЦЕРОГЕННЫХ
ВЕЩЕСТВ

НИКОТИН УБИВАЕТ
БОЛЕЕ **8 МЛН**
ЧЕЛОВЕК В МИРЕ



90% БОЛЬНЫХ
РАКОМ ЛЕГКИХ
ИМЕЮТ
НИКОТИНОВУЮ
ЗАВИСИМОСТЬ



8 800 200 9 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

2 — 8 декабря



**Неделя профилактики потребления
никотинсодержащей продукции**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Курение — опасная зависимость



Курение - это пагубная привычка, которая связана с психической и физической зависимостью от никотина. Выкуривание даже 1 сигареты в день ведет к формированию никотиновой зависимости.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Табачный дым — это яд!



Табак содержит в себе никотин — высокотоксичное вещество, содержащееся в листьях и стеблях этого растения. Кроме никотина табачный дым содержит опасные для здоровья алкалоиды, смолы и тяжелые металлы, многие из которых являются канцерогенами.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Что такое зависимость от никотина?



Синдром зависимости от никотина — это комплекс симптомов, который возникает после употребления табака или никотина и обычно включает:

- сильное желание употребить его;
- трудности в контроле его употребления;
- продолжение его использования, несмотря на последствия;
- предпочтение употребления в ущерб другим видам деятельности;
- возрастание допустимых пределов употребления.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Что такое снюс и чем он опасен?

Снюс — вид некурительного табака, содержащий огромную, по сравнению с сигаретой, дозу никотина. Использование снюса приводит к:

- стоматиту
- хронической никотиновой интоксикации
- воспалению дёсен
- разрушению зубов
- повышению артериального давления
- учащенному сердцебиению





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Последствия употребления снюса в подростковом возрасте



- Остановка роста.
- Повышенная агрессивность и возбудимость.
- Нарушение памяти и концентрации внимания.
- Высокий риск развития онкологии.
- Снижение иммунитета.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Последствия пассивного курения



Вторичный табачный дым — это дым, которым наполнен воздух в помещениях, где курят люди. Он содержит больше канцерогенных веществ, чем первичный дым! Дети курящих родителей рождаются никотинозависимыми, больше подвержены синдрому внезапной детской смерти, имеют низкий иммунитет, рискуют заболеть бронхиальной астмой и отстают в развитии. Взрослые пассивные курильщики более подвержены раку легких, бронхиальной астме и другим заболеваниям.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Курение — глобальная проблема



Ежегодно табак приводит к 7 миллионам случаев смерти, из которых более 890 000 — среди некурящих людей. Курение снижает продолжительность жизни в среднем на 8 лет! Последнее время снижается распространенность курения, но растет потребление никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, кальянов.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Признаки острого отравления НИКОТИНОМ

- Перевозбуждение, сменяющееся заторможенностью.
- Учащенный пульс, потливость, одышка.
- Тошнота, рвота.
- Высокое, а потом низкое артериальное давление.
- Головная боль.
- Дрожание рук и ног, судороги.
- Затуманенность и полная утрата сознания.
- Остановка сердца и дыхания.

Если у Вас есть эти симптомы, обратитесь за медицинской помощью!





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Последствия курения

- Онкология.
- Болезни органов дыхания.
- Сердечно-сосудистые заболевания.
- Сахарный диабет.
- Импотенция и бесплодие.





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Как бросить курить?



- Избегайте ситуаций, провоцирующих курение.
 - Откажитесь от употребления алкогольных напитков.
 - Избавьтесь от сигарет, зажигалок, пепельниц.
 - Не носите с собой сигареты.
 - Увеличьте физическую активность.
 - Ограничьте калорийность потребляемой пищи.
- Если Вы не можете бросить курить самостоятельно,
обратитесь за помощью к врачу!



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Преимущества отказа от курения



- Улучшение функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем
- Укрепление иммунной системы
- Улучшение сна
- Уменьшение стресса и тревожности
- Улучшение настроения и когнитивных функций
- Экономия денег



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Освободим Россию от табачного дыма!

