

КУРИТЬ НЕЛЬЗЯ БРОСИТЬ

Ты сам выбираешь, где будет стоять запятая

Последствия курения

От последствий употребления табака ежегодно гибнет более 8 миллионов человек. Более 7 миллионов из них – потребители и бывшие потребители табака, и более 1,2 миллиона – некурящие, подвергающиеся воздействию пассивного курения

85%

смертей от рака
трахеи, бронхов
и легких

15%

смертей, вызванных
ишемической болезнью сердца,
связаны с употреблением табака

«Я обязательно брошу»



66% имеет желание бросить курить
(14% хотят или очень хотят, 52% имеют
некое желание)



53,6% вынашивает близкие или дальние
планы бросить курить



45,3% курящих за год делают хотя бы одну
попытку бросить курить

Без надлежащей
помощи успешными
становятся лишь 4%
попыток отказа
от табака!

Реклама

Желание быть похожим на взрослых

Интерес

Почему мы начинаем курить?

За компанию

Быть заметным

Кто-то сказал, что так можно похудеть

ЧТО ОБРАЗУЕТСЯ ПОСЛЕ **ОДНОЙ** ВЫКУРЕННОЙ СИГАРЕТЫ?

0,0012 г. синильной кислоты

0,92 г. оксида углерода

Около 0,0012 г. сероводорода

0,22 г. пиридиновых оснований

0,18 г. никотина

Не менее 1 г. концентрата из жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака

0,64 г. аммиака



ПОСЛЕДСТВИЯ ЕЖЕГОДНОГО ПРОИЗВОДСТВА СИГАРЕТ:



600 000 000

деревьев подвергаются
вырубке для производства
сигарет



84 000 000

тонн CO₂ выбрасывается
в атмосферу, что приводит
к росту температуры во всем
мире



22 000 000 000

литров воды используется
для производства сигарет

Вредное воздействие табачной промышленности на окружающую среду огромно, причем оно постоянно растет, создавая излишнюю нагрузку на и без того скудные ресурсы и хрупкие экосистемы нашей планеты



Факт:

При курении кальяна, **даже при использовании одноразовых мундштуков**, высок риск заражения респираторными инфекциями, включая вирусные инфекции и туберкулез, так как бактерии и вирусы размножаются в трубках и шлангах кальяна



Факт:

Воздействие систем нагревания табака также губительно для человеческой легочной ткани, как табачный дым и аэрозоли электронных сигарет

Факт:

Ароматизаторы и добавки в аэрозолях электронных сигарет усиливают воспалительные процессы и ухудшают работу наших легких.

Даже кратковременное курение электронных сигарет, в той же степени, что и обычные сигареты повреждает ткань легких

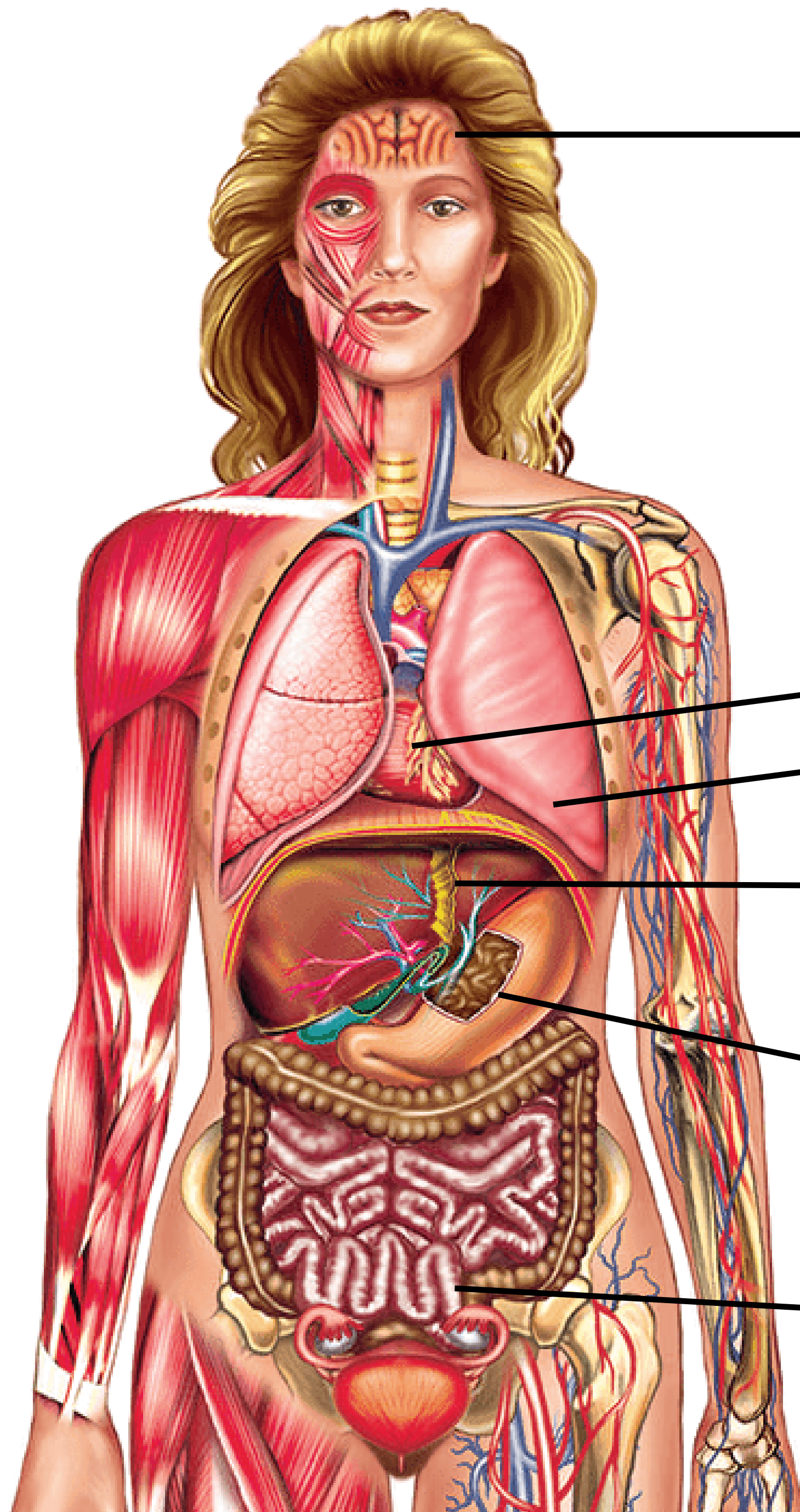


Формы употребления табака

Электронные сигареты



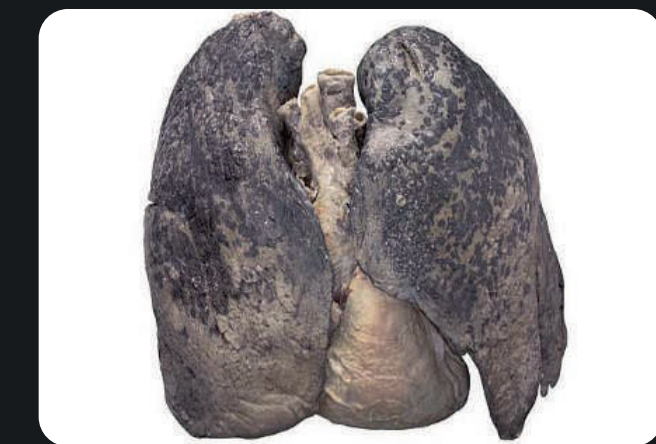
Органы-мишени при употреблении табака



Мозг



Сердце



Лёгкие



Печень



Почки



Желудочно-кишечный тракт

Табак и семейное будущее

Вредные химические вещества воздействуют не только на сердце, сосуды и легкие, но и на репродуктивные органы человека. Причем к бесплодию и у мужчин, и у женщин может привести не только активное, но и пассивное курение.



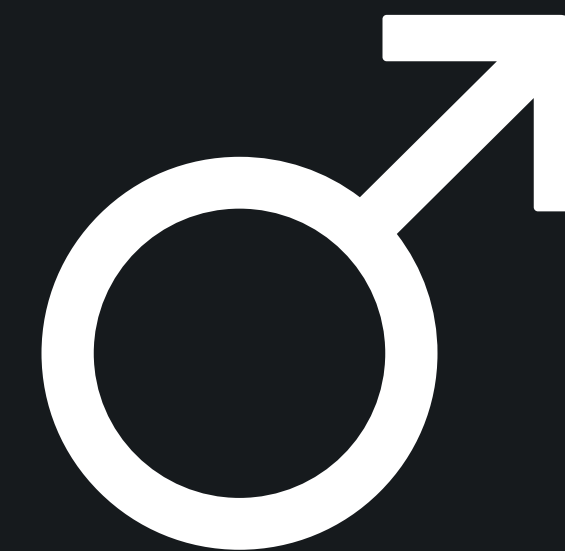
Риск бесплодия

Риск выкидыша

Сбой менструального цикла

Отсутствие овуляции

Повышенный уровень мужских гормонов

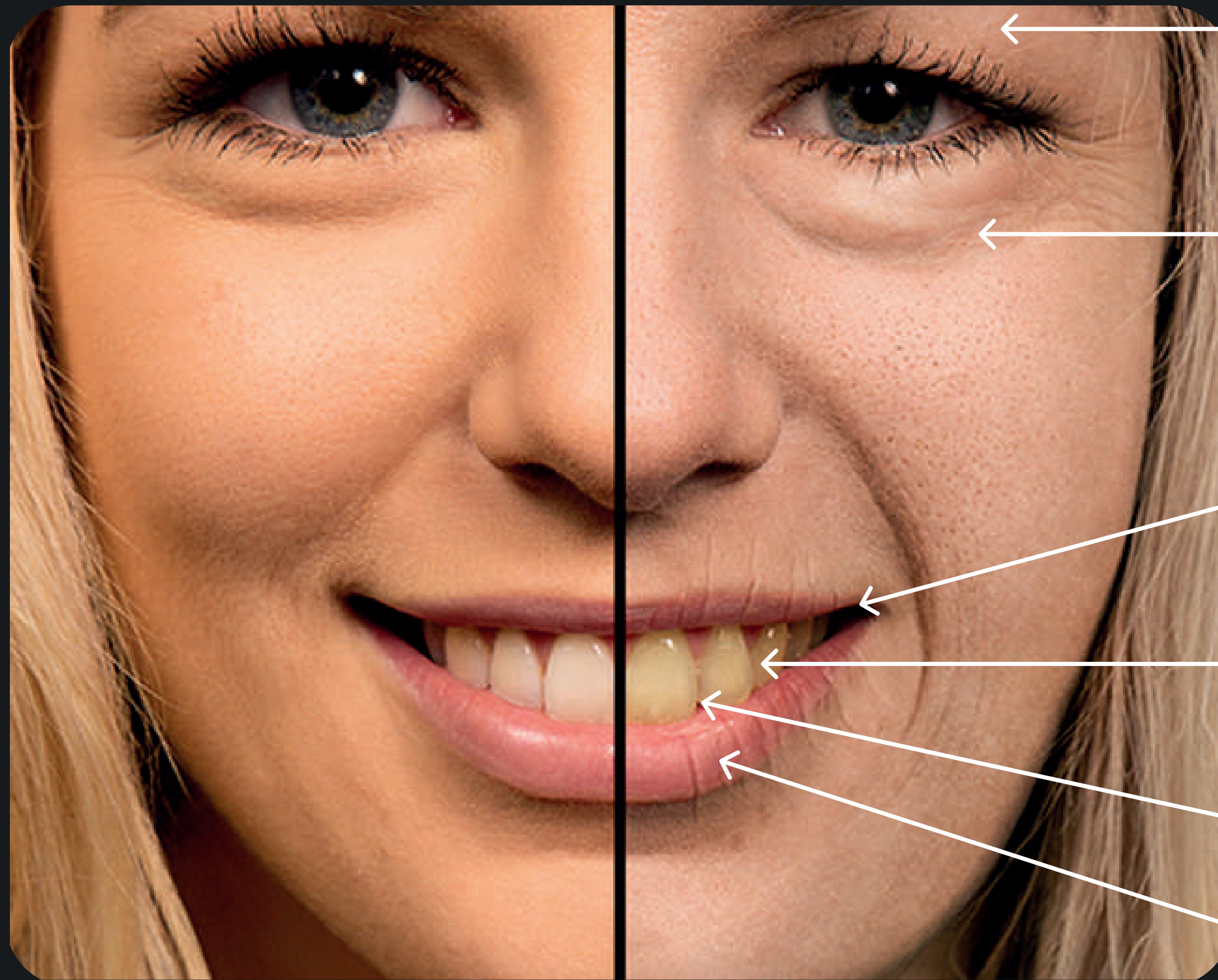


Импотенция

Проблемы с зачатием

Нежизнеспособные беременности у женщин

Портрет курильщика



«Сигаретная кожа»

Изможденные черты лица

Воспаление слизистой оболочки рта

Желтые зубы с коричневым налетом

Язык курильщика

Вскопанный рот

Калькулятор курения



1 месяц: **2500** рублей



можно накормить 22
бездомных котика

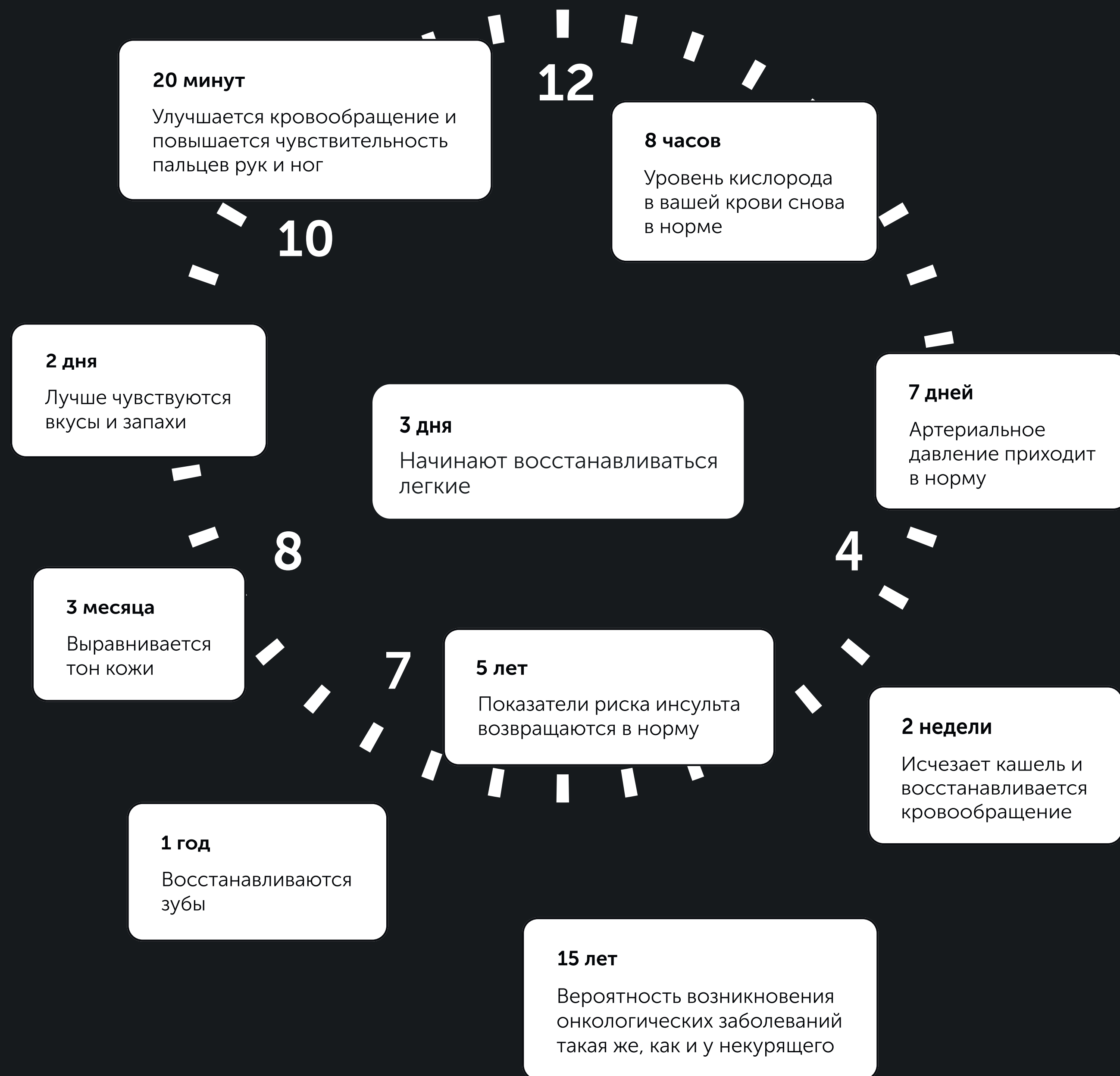
6 месяцев: **15 000** рублей



1 год: **30 000** рублей



Как меняется жизнь, когда бросаешь курить



Мифы о курении

От привычки курить можно легко избавиться в любое время, стоит лишь захотеть

Курение помогает снять стресс и сосредоточиться

Если куришь менее 5 сигарет в день, то вреда для здоровья нет

Пассивное курение не опасно для здоровья

Системы нагревания табака менее вредны, чем сигареты

Мифы о курении

Если курить сигареты вместо еды – можно похудеть

Кашель курильщика – самоочищение организма

Парение жидкостей безопасно для здоровья

Курение «не в затяг» – безопасно

Нельзя резко бросать курить

Курить нельзя бросить

Курить, нельзя бросить?

Курить нельзя, бросить!