

**Время  
развеять  
дым!**

**Международный день  
отказа от курения**

# ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

## 5 ПРИЧИН БРОСИТЬ КУРИТЬ



### ЧТОБЫ СЭКОНОМИТЬ ВРЕМЯ И ДЕНЬГИ

В год курильщик тратит на сигареты 15 дней своей жизни и более 35 тысяч рублей



### ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ РИСКА ДЛЯ ЖИЗНИ

Опасно курить на ходу, за рулем, дома – все это отвлекает внимание и приводит к непредвиденным проблемам



### ЧТОБЫ ПРОЖИТЬ ДОЛЬШЕ

– список заболеваний, к которым может привести курение, насчитывает более 15 пунктов, и лишь малая часть из них – лечится



### ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ВЫГЛЯДЕТЬ

Курение вызывает пожелтение зубов, ногтей и кожи, увеличивает число морщин и приводит к синдрому «лицо курильщика»



### ЧТОБЫ СПАСТИ ТЕХ, КТО ВАС ОКРУЖАЕТ

600 000 человек в мире ежегодно умирают от болезней, вызванных последствиями пассивного курения



# БОЛЕЗНИ, ВЫЗЫВАЕМЫЕ КУРЕНИЕМ

## ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

## ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ ОПУХОЛИ



Инсульт, слепота, катаракта, периодонтит

Гортань, рот, глотка



Аневризма аорты, ишемическая болезнь сердца

Пищевод, трахея, бронхи, легкие



Воспаление лёгких, хронический бронхит, астма

Легкие, острая миелоидная лейкемия, желудок, поджелудочная железа



Остеопороз

Почки, уретра, толстая кишка, мочевой пузырь



Гинекологические заболевания, бесплодие, импотенция

У женщин - рак шейки матки



СИГАРЕТА СОДЕРЖИТ  
**4800** ВРЕДНЫХ  
ЭЛЕМЕНТОВ

КУРЕНИЕ УБИВАЕТ  
КАЖДЫЕ  
**6,5** СЕКУНД

ПРЯМО ИЛИ КОСВЕННО  
С КУРЕНИЕМ СВЯЗАНА  
КАЖДАЯ **5**-АЯ СМЕРТЬ

# ВЫ ЗНАЕТЕ, ЧТО ВЫ КУРИТЕ?



**Курение не только вредит вашему здоровью, но имеет огромное влияние на**

## ЧТО МЫ ТЕРЯЕМ КРОМЕ ЗДОРОВЬЯ?

Человек, выкуривающий в день **1** пачку сигарет, отказавшись от курения может приобрести на выбор:

### За полгода:



1 мобильный телефон



Обувь для семьи  
(Мужские туфли, женские сапоги и детские ботиночки)



Беговая дорожка для дома

### За год:



Стиральная машина



Велосипед



Горящая путевка



Домашний компьютер



## Калькулятор

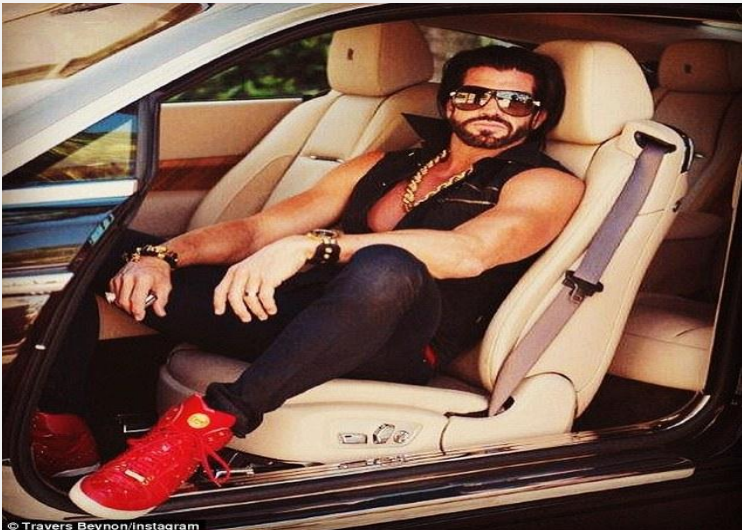
### финансовых потерь:

1. Средняя цена пачки сигарет в РБ = 90 руб.
2. В день курильщик, в среднем, выкуривает 1 пачку сигарет. Значит в месяц (возьмем за основу, что в месяце 30 дней) он тратит на сигареты:  $90 \times 30 = \underline{2700}$  руб.
3. А сколько же в год? Простая арифметика:  $2700 \times 12 = \underline{32400}$
4. А за 10 лет? Подсчитаем?

Не обольщайтесь, мы не подсчитывали затраты на лечение зубов, легочных и других заболеваний...!

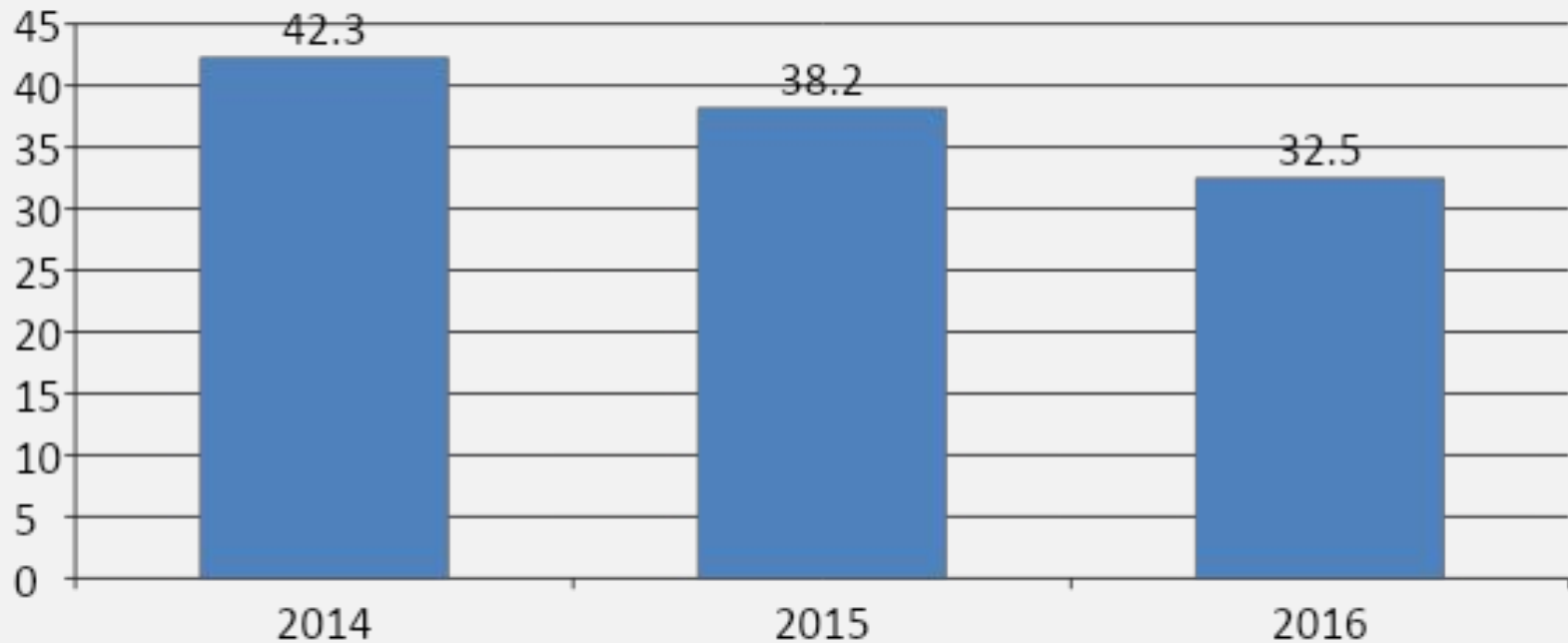


# ЧТО ПРИОБРЕТАЮТ ТАБАЧНЫЕ МАГНАТЫ И ТРАНСНАЦИОНАЛЬНЫЕ ТАБАЧНЫЕ КОМПАНИИ?



*Табачные компании обанкротятся если россияне бросят курить!!!*

Количество курильщиков в России снижается: число потребителей табачных изделий за пять лет уменьшилось на треть





*iQOS - акроним выражения  
I quit ordinary smoking, буквально  
«я бросил курить как обычно».*



# Что произойдет, если вы бросите курить прямо сейчас?

**2 МИНУТЫ**

Ваше артериальное давление придёт в норму

**8 ЧАСОВ**

Уровень окиси углерода (угарный газ) в крови снизится наполовину, уровень кислорода нормализуется

**2 ДНЯ**

Никотин будет выведен из организма. Риск сердечного приступа начнёт идти на убыль. Обоняние и вкусовые рецепторы обретут нормальную чувствительность

**3 ДНЯ**

Бронхиолы в ваших лёгких расслабятся, вы почувствуете прилив энергии и повышение общего тонуса

**2 НЕДЕЛИ**

Кровообращение усилится и будет улучшаться в течение следующих 10 недель

**3–9 МЕСЯЦЕВ**

Кашель, хрипы и другие проблемы с дыханием исчезнут, объём лёгких увеличится на 10%

**1 ГОД**

Риск сердечного приступа снизится наполовину

**5 ЛЕТ**

Риск инсульта станет таким же, как у некурящего человека

**10 ЛЕТ**

Риск рака лёгких снизится до уровня риска у некурящего человека

**15 ЛЕТ**

Риск инфаркта вернётся к уровню риска у некурящего человека

