

# День без табачного дыма

Группа ЭК1-11/1-12

# Всемирный день без табака!

- День отмечается ежегодно 31 мая. Провозглашён в 1988 году Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) на 42 сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения (резолюция № WHA42.19).
- ВОЗ сообщает о более чем 25 заболеваниях, течение которых ухудшается под воздействием курения.
- Всемирный день без табака входит в систему всемирных и международных дней ООН.



# Статистика

- Научные доказательства связи рака лёгких и инфаркта миокарда с курением были приведены в многолетнем исследовании британских учёных *British Doctors Study*. Последствия вредной привычки ежегодно приводят к смерти около 6 миллионов человек в мире (из них 600 тысяч пассивных курильщиков). По статистике, в России курят около 43,9 миллиона человек (39,1 % населения).

# История праздника

- История праздника началась в 1988 г. В Соединенных Штатах Америки специалисты-онкологи, наблюдая сильный рост смертности от рака легких, стали предлагать заядлым курильщикам хотя бы на один день убрать пагубную привычку из своей жизни. Это послужило бы первым шагом в войне с курением. Идея стала распространяться стремительно в средствах массовой информации.
- Замысел получил положительный исход. Поэтому в 1988 г. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) решила обозначить 31 мая днем без табака. Теперь во всем мире отмечают этот праздник. ВОЗ активно призывает уменьшить потребление табачных изделий.

# Почему нужно отказаться от табакокурения?

- В табачном дыме содержится более 4200 различных веществ, из которых свыше 200 опасны для организма человека.
- Среди них особенно вредны: никотин, табачный деготь, окись углерода (угарный газ) и др.
- Сильными отравляющими и разрушающими организм человека свойствами обладают содержащиеся в табачном дыму радиоактивные вещества и тяжелые металлы. У курильщиков они накапливаются в бронхах, легких, печени и почках.
- У курящих людей в 20 раз чаще развиваются злокачественные опухоли легких, пищевода, желудка, гортани, ночек, нижней губы и др.

# Самое важное об опасных веществах

- Никотин является наркотиком — именно он вызывает пристрастие к табаку и является одним из самых опасных растительных ядов. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2 — 3 капли, — именно такая доза и поступает в кровь после выкуривания 20 — 25 сигарет.
- Окись углерода (угарный газ, CO) при поступлении в организм вызывает кислородное голодание, удушье. При курении регулярное поступление CO в организм ведет к снижению возможностей дыхательной системы и к ограничению физической активности.
- Табачный деготь - вызывает раковые заболевания. Выкуривая по пачке даже «легких» сигарет, за год вводится в организм до 700 -800 г табачного дегтя. Провоцирует : рак губы, легких, желудка. Табачный деготь оказывает сильное разрушающее влияние на небные миндалины, вызывая развитие тонзиллита и более частые ангины.

В организме человека нет НИ ОДНОГО ОРГАНА ИЛИ СИСТЕМЫ, на которые бы не оказывал ВРЕДНОГО ВЛИЯНИЯ ТАБАЧНЫЙ ДЫМ и его составные части.

Курение — это один из ведущих факторов саморазрушительного поведения, растянувшееся по времени самоубийство.

Курить не модно, курить не престижно!

ИНСУЛЬТ  
РАК  
ЭМФИЗЕМА  
ПЕПТИЧЕСКАЯ ЯЗВА  
НАРУШЕНИЯ ПОЛОВЫХ ФУНКЦИЙ  
ОСТЕОПОРОЗ

МЕТАН  
ТОЛУОЛ  
КАДМИЙ  
РАДОН  
АЦЕТОН  
АММИАК  
МЫШЬЯК  
МЕТАНОЛ

РАННЕЕ СТАРЕНИЕ  
БРОНХИТ  
ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА  
НЕВРИТ  
БЕСПЛОДИЕ  
ВЫКИДЫШ

ОТ ПРИЧИН, СВЯЗАННЫХ С КУРЕНИЕМ, В РОССИИ ЕЖЕГОДНО УМИРАЮТ БОЛЕЕ **300** ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК

В МИРОВОМ МАСШТАБЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА ЯВЛЯЕТСЯ ВТОРОЙ ПОСЛЕ ГИПЕРТЕНЗИИ ПРИЧИНОЙ МЕДЛЕННОЙ И МУЧИТЕЛЬНОЙ СМЕРТИ. В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ОТ КУРЕНИЯ УМИРАЕТ **ОДИН ИЗ ДЕСЯТИ** ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ ВО ВСЁМ МИРЕ

# Состав сигареты





# Мотивации, чтобы бросить курить

- *«Береги свое тело Это единственное место, где вы должны жить.» - Джим Рон.*
- *«Настоящее лицо табака - это болезнь, смерть и ужас, а не гламур и утонченность, которые табачная индустрия пытается изобразить.» - Дэвид Бирн.*
- *«Я считаю более смелым того, кто преодолевает свои желания, чем того, кто побеждает своих врагов, потому что самая трудная победа - над собой.» - Аристотель.*
- *«Если хочешь изменить свою жизнь, передумай.» - Терри Мартин.*
- *«Замените дым на лице улыбкой, замените болезнь своей жизни на счастье по утрам.» - Неизвестный автор.*

# Как продержаться первые дни без сигарет?

1. Бросайте в выходные. Дома у вас будет больше шансов продержаться первые сутки. Чем меньше суеты, тем лучше.
2. Не пейте горячие напитки. Они обостряют тягу к сигаретам. Лучше воду или молоко.
3. Зарегистрируйтесь на форуме бросающих курить, запишитесь на стодневку. Очень действующий инструмент, где можно общаться с бросающими, и уже бросившими. Поддержка помогает.
4. Час за часом, день за днем. Навсегда бросить очень тяжело, а вот часик вполне по силам.
5. Занимайтесь спортом. Накрыла тяга, упал на пол и до упора отжиматься.
6. Позвоните другу. Помогает отвлечься, плюс поддержка.
7. Спите. Старайтесь спать больше.
8. Медитация или гипноз.



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

*Бросить курить - лучшая привычка, которую вы можете принять.*

