

31 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА

31 мая - Всемирный
день без табака



Выполнили работу
Студентки группы ЗИ1-11

Бульдина Ульяна
Глазова Анастасия

КУРЕНИЕ

Курение - одна из вреднейших привычек. Исследованиями доказано, в чем вред курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие. 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно.



ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ СИГАРЕТА



О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ



Фраза «капля никотина убивает лошадь» известна давно, хотя некоторые ученые считают, что эта капля способна убить не одну, а трех лошадей. А смертельная доза никотина для человека составляет 50-100 миллиграммов.

При выкуривании в день 20-25 сигарет за 30 лет курильщик пропускает через свои легкие 150-160 килограммов табака и не умирает только оттого, что вводит его небольшими дозами.

Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. По статистике, 45% смертей прямо или косвенно связаны с табакокурением.

Кроме того, курение разрушает зубы, ухудшает зрение, память и так далее.

ПРИЕМУЩЕСТВА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ



- Уменьшается риск повторного инфаркта миокарда и смерти у больных ишемической болезнью сердца;
- Сокращается вероятность респираторных инфекций;
- Снижается смертность от хронических обструктивных заболеваний легких;
- Через 10 лет после отказа от курения риск рака легких составляет 30-50% от риска тех, кто продолжает курить.

ПРОФИЛАКТИКА МЕРОПРИЯТИЙ

В соответствии с рекомендациями ВОЗ политика, направленная на контроль над табаком должна быть всесторонней и включать:

- запрет на рекламу и продвижение табачных продуктов, включая спонсорство и другие формы косвенной рекламы;
- эффективные предупреждения относительно вреда табачных продуктов;
- политику, направленную на защиту прав некурящих и разработку закона о свободной от курения окружающей среде;
- налоговую и ценообразовательную политику, и другие экономические меры, не поддерживающие производство и продажу табака посредством обложения налогом.



ТВОЙ
ВЫБОР:



ЗДОРОВЬЕ
ИЛИ...?

25