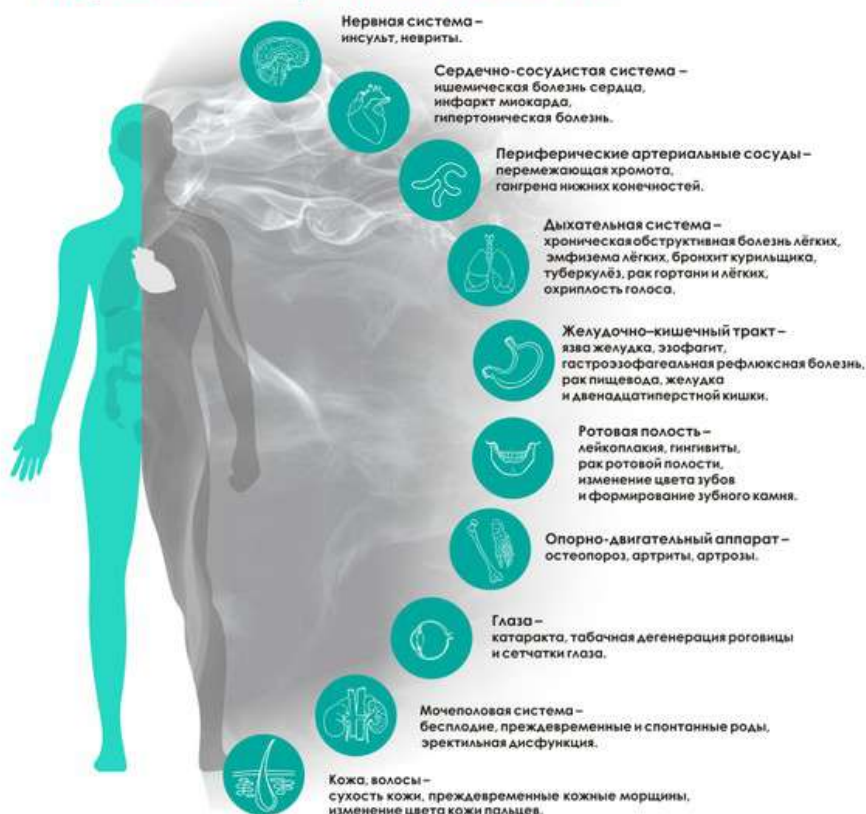


КУРЕНИЕ ОКАЗЫВАЕТ ПАГУБНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ПРАКТИЧЕСКИ НА ВСЕ ОРГАНЫ И СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА

Поражение органов и систем:



#РадиЗдоровья ОТКАЖИСЬ ОТ ТАБАКА – ЭТО ПОМОЖЕТ:

1. Снизить риск ишемического инсульта на 50% в течение первого года прекращения курения.
2. Снизить риск инфаркта миокарда на 50% уже в первый год отказа от курения.
3. Снизить вероятность хронической обструктивной болезни лёгких. До 90% случаев ХОБЛ вызвано курением.
4. Снизить риск онкологических заболеваний (рак лёгких, трахеи и бронхов, рак гортани, рак ротовой полости, рак пищевода) более чем на 80%.
5. Снизить риск развития заболеваний сосудов нижних конечностей с развитием гангрены и возможной последующей ампутацией в 5 раз.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ **8-800-200-0-200**

ufa.rcmp@doctorrb.ru



СИГАРЕТА СОДЕРЖИТ БОЛЕЕ 4 000 ОПАСНЫХ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВЕЩЕСТВ И ХИМИЧЕСКИХ СОЕДИНЕНИЙ

ПОЧТИ ВСЕ ИЗ НИХ ЯВЛЯЮТСЯ ЯДАМИ, А БОЛЕЕ 60 ЭЛЕМЕНТОВ
ОБЛАДАЮТ КАНЦЕРОГЕННЫМИ СВОЙСТВАМИ

- 1. Радиоактивные элементы:** полоний²¹⁰, торий²³⁸, свинец²¹⁰, рубидий⁸⁷, цезий¹³⁷, калий⁴⁰ и др.
- 2. Металлы:** никель, свинец, мышьяк, кадмий, хром, алюминий, цинк, магний, ртуть, золото, серебро, титан, медь и др.
- 3. Газообразные частицы:** аммиак, бутан, метан, метанол, азот, сероводород, угарный газ, ацетон, синильная кислота и др.
- 4. Твёрдые частицы:** простые и сложные фенолы, крезолы, нафтолы, нафталин, полициклические ароматические углеводороды, в том числе нитрозоамины, ароматические амины, изопреноид, пирен, бензпирен, хризен, антрацен, флюорантен и др.

Примеры использования ядов, поступающих в организм с сигаретой:

- Аммоний – очиститель для унитазов.
- Мышьяк – крысиный яд.
- Ацетоны – жидкость для снятия лака для ногтей.
- Бутан – газ для зажигалок.
- Гексамин – жидкость для розжига костра.
- Кадмий – электрические аккумуляторы.
- Моноксид углерода – угарный газ, как в автомобильном выхлопе.
- Уксусная кислота – уксус.
- Формальдегид – консервант, используется, например, в морге.
- Этанол – алкоголь.
- Винилхлорид – пластмасса.
- Метан – бытовой газ, встречается на торфяных болотах.
- Метанол – ракетное топливо.
- Нафталин – средство от моли.
- Никотин – средство от насекомых.
- Нитробензен – присадка к автомобильному топливу.
- Нитрооксифен – дезинфектант.
- Стеариновая кислота – основа свечей.
- Толуол – промышленный растворитель.
- Цианид – яд, использовавшийся в газовых камерах.



#РадиЗдоровья
ОБРАТИСЬ К ВРАЧУ,
ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ!

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ **8-800-200-0-200**

ufa.rcmp@doctorrb.ru



БРОСАЙ КУРИТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС И У ТЕБЯ:

Через **20 минут**

стабилизируется артериальное давление и пульс.

Через **8 часов**

уровень угарного газа в крови снизится наполовину.

Через **24 часа**

угарный газ исчезнет бесследно.

Через **48 часов**

восстановится обоняние и вкусовые ощущения.

Через **10-12 дней**

улучшится внешний вид, состояние кожи и волос.

Через **2 недели**

восстановится тонус мелких сосудов, усилится кровообращение.

Через **3 месяца**

нормализуется концентрация внимания и работоспособность до нормальных величин без дополнительной стимуляции никотином.

Через **6 месяцев**

пульс станет реже, появится потребность в физических нагрузках.

Через **9 месяцев**

улучшится дыхание, увеличится объём лёгких, исчезнут хрипы и кашель.

Через **1 год**

снизится риск развития сердечного приступа наполовину.

Через **5 лет**

риск развития инсульта станет таким же, как у некурящего.

Через **10 лет**

риск возникновения рака лёгкого окажется в 2 раза ниже, чем у тех, кто продолжит курить.

Через **15 лет**

вероятность развития сердечного приступа будет такой же, как у некурящего.



#РадиЗдоровья ПОМОГИ СЕБЕ – ДУМАЙ О БУДУЩЕМ!

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ **8-800-200-0-200**

ufa.rcmp@doctorrb.ru



ТАБАК УНИЧОЖАЕТ ЭКОЛОГИЮ



ЗАГРЯЗНЕНИЕ ВОЗДУХА

- Табачный дым более токсичен, чем выхлопные газы автомобилей.
- Вместе с табачным дымом в окружающую среду выбрасываются тысячи тонн формальдегида, никотина, углекислого газа и других вредных соединений.

ЗАГРЯЗНЕНИЕ ПОЧВЫ

- Выращивание табака истощает почву и приводит к калиевому голоданию.
- При выращивании табака применяется частая обработка почвы гербицидами, фунгицидами и пестицидами.

ЗАГРЯЗНЕНИЕ ВОДОЕМОВ

- Более 90% окурков выбрасываются на землю. В дальнейшем, попадая в канализацию, оказываются в реках и водоёмах.
- Один брошенный в воду окурочек отравляет от 3 до 8 литров воды.

ГИБЕЛЬ РАСТЕНИЙ

- До 20% всех вырубаемых лесов идёт под посадку табака.
- Ежегодно 600 млн. деревьев расходуется только на сушку табачных листьев.
- Непотушенные сигаретные окурки являются причиной возникновения лесных пожаров. Время тления сигарет составляет до 30 мин.

ГИБЕЛЬ ЖИВОТНЫХ

- Вырубка лесов из-за посадки табака приводит к уничтожению ареала животных.
- Сигаретные окурки часто обнаруживаются в желудках китов, дельфинов, морских птиц и черепах, вызывая воспаление пищеварительной системы и ведя к их смерти.

СИГАРЕТЫ И МУСОР

- Треть от общего объёма токсичного мусора составляют сигаретные окурки.
- Фильтры сигарет разлагаются лишь в течение 10-15 лет.
- Ежегодно образуется до 5 трлн. окурков. Общая их масса на Земле за год составляет более 3 млн. тонн.
- Табачные отходы содержат более 7000 токсических химических веществ, отравляющих окружающую среду.

**#РадиЗдоровья ОТКАЖИСЬ ОТ ТАБАКА,
ПЕРЕСТАНЬ КУРИТЬ – СОХРАНИ ПРИРОДУ!**

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ **8-800-200-0-200**

ufa.rcmp@doctorrb.ru



ЧТОБЫ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ТАБАКА



**31 МАЯ
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
БЕЗ ТАБАКА**

**ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ ЗАДАЙ СЕБЕ
СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ:**

- Почему я курю?
- Почему я хочу бросить курить?
- Сколько я курю сигарет в день? Сколько из них выкуриваются «автоматически»?
- Какие положительные изменения меня ждут, если я брошу курить?
- Что стимулирует и провоцирует меня закурить?
- Чем я могу заменить сигареты?
- Чем я могу себя вознаградить за отказ от сигарет?
- Чем я могу себя занять и отвлечь от сигарет?
- Нужна ли мне помощь в отказе от курения? Кто может меня в этом поддержать?
- Где я могу получить квалифицированную медицинскую и психологическую помощь в борьбе с курением?
- В какой день я начну программу по отказу от курения?

**ЕСЛИ ЕСТЬ ЖЕЛАНИЕ И ТВЁРДАЯ ВОЛЯ К ПОБЕДЕ,
ЛЮБОЙ СПОСОБ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ ДОСТАТОЧНО
ЭФФЕКТИВЕН.**

#РадиЗдоровья ВЫБЕРИ ДЛЯ СЕБЯ НАИБОЛЕЕ ПОДХОДЯЩИЙ!

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ 8-800-200-0-200

**ЕСЛИ ВЫ КУРИТЕ, ТО МОЖЕТЕ ПРОЙТИ ОПРОСНИК ФАГЕРСТРЕМА
И УЗНАТЬ СТЕПЕНЬ ВАШЕЙ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ.**

Вопрос	Ответ	Баллы
1. Как скоро после того, как проснулись, Вы выкуриваете 1 сигарету?	В течение первых 5 мин	3
	В течение 6 - 30 мин	2
	В течение 30 - 60 мин	1
	В течение более чем 60 мин	0
2. Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да	1
	Нет	0
3. От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	Первая утром	1
	Все остальные	0
4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или менее	0
	11-20	1
	21-30	2
	31 и более	3
5. Вы курите более часто в первые часы утром, после того, как проснётесь, чем в течение последующего дня?	Да	1
	Нет	0
6. Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	Да	1
	Нет	0

СУММА БАЛЛОВ:

- **0 - 2** - у меня очень слабая зависимость, я справлюсь!
- **3 - 4** - у меня слабая зависимость, может, в самом деле, взять и бросить курить!
- **5** - у меня средняя зависимость, надо подумать!
- **6 - 7** - у меня высокая зависимость! Что же делать, надо бежать за помощью!
- **8 - 10** - у меня очень высокая зависимость! Точно надо искать помощь!

ufa.rcmp@doctorrb.ru

