

ПАМЯТКА «О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ»

Помни, что:

- Сигареты и алкоголь – это яд, а не пищевой продукт!!!
- Они могут немного облегчить твои проблемы сейчас, но за это с тебя возьмут слишком высокую цену потом.
- Даже выкуривая 1 сигарету в день и выпивая одну бутылку пива в неделю, ты ослабляешь свой разум и как следствие:
 - ты делаешь свою жизнь скучной и однообразной;
 - ты ставишь себя в зависимость и попадаешь в рабство от бутылки и сигареты;
 - ты уменьшаешь свою способность добиваться своего;
 - ты портишь жизнь себе и своим будущим детям;
 - ты теряешь самого себя;





СКАЖИ «НЕТ» табакокурению!



Курение - это психологическое расстройство, основными признаками которого являются привычка к периодическому закуриванию в определенных ситуациях, потребность в курении и сам процесс курения табака.

В состав табачного дыма, образующегося при курении, входит более 4000 негативно влияющих на здоровье компонентов, среди них - никотин, угарный газ, смолы.

Никотин в чистом виде - это яд нервнопаралитического действия, легко проникающий через слизистые оболочки полости рта, носа, бронхов, желудка и нарушающий основные моторные функции организма: дыхание, сокращение сердечной мышцы и мышечной активности в целом.



ЗАДУМАЙСЯ:

Если смочить никотином конец стеклянной палочки и прикоснуться ею к клюву воробья, птица погибает.

Капля никотина в аквариуме убивает всех рыб в нем.

Если заядлому курильщику поставить пиявку, то она очень скоро отваливается и погибает.

По данным Всемирной организации здравоохранения, на долю табака приходится одна из десяти смертей среди взрослого населения, к 2030 году этот показатель будет составлять один к шести, или 10 млн. смертей в год - а это больше, чем какая-либо другая отдельно взятая причина преждевременной смерти!



ВАЖНО ЗНАТЬ:

Смертность от рака легкого у курильщиков в 20 раз выше, чем у некурящих, курильщики в 13 раз чаще страдают стенокардией и в 10 раз чаще язвой желудка.

Сердце курящего человека делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего, а значит, сердце курящего изнашивается намного быстрее.

Мало того, что курение отнимет жизнь в прямом смысле этого слова, так ещё на сам процесс курения тратится огромное количество времени!

Пагубное воздействие табака сказывается не только на здоровье курильщиков, но и на их ближайшем окружении:

Некурящий, находясь в комнате с курящим, вдыхает до 80% всех веществ табачного дыма, который уже через 5 секунд в организме вызывает токсическое отравление.

Более 60% женщин, страдающих раком легких, - жены курящих. Пассивное курение ведет к снижению трудоспособности, как физической, так и умственной.

Из общего числа детей со злокачественными опухолями 60% - это пассивные курильщики.



ПОМНИ:

Чтобы не подчиняться влиянию окружающей тебя курящей среды, лучше держаться от нее в стороне, искать себе единомышленников и поддержку из числа некурящих!

Легче один раз отказаться, чем потом бороться с зависимостью! Самое главное - быть верным себе!

31 МАЯ

Всемирный День без табака

World No Tobacco Day



Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днем без табака. Перед мировым сообществом была поставлена задача — добиться того, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла. XXI век наступил, но проблема осталась актуальной. По данным Всемирной организации здравоохранения в России от причин,

связанных с курением, ежегодно преждевременно умирают около 300 тысяч человек. Это больше, чем от дорожно-транспортных происшествий, употребления наркотиков или от СПИДа.

«МИР БЕЗ НИКОТИНА.

СИБИРЬ – ТЕРРИТОРИЯ БЕЗ ТАБАКА!»

В Новосибирской области антитабачная кампания «Сибирь-территория без табака!» стартовала впервые в 2008 году. Инициаторами и организаторами ее выступили Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации» и Фонд поддержки и развития творческих инициатив Сибири. Правительство Новосибирской области и мэрия города Новосибирска поддержали инициативу проведения акции.

Жители Новосибирской области и медицинская общественность активно участвовали в акции по сбору подписей в поддержку антитабачного законопроекта.



ЗАКОН О КУРЕНИИ

В 2002 году в России вступил в силу Федеральный закон "Об ограничении курения табака", запрещающий курение табака на рабочих местах, в городском и пригородном транспорте, на воздушном транспорте при продолжительности полета менее трех часов, в закрытых спортивных сооружениях, организациях здравоохранения, образовательных организациях и организациях культуры, помещениях, занимаемых органами государственной власти, за исключением курения табака в специально отведенных местах для курения табака.

В соответствии с Федеральным Законом 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», принятым 12 февраля 2013 года,

с 1 июня 2013 года будет запрещено курение:

- в общественных местах;
- в учреждениях образования (вузах, школах), здравоохранения (больницах), культуры (клубах и дворцах), спорта (стадионах), в помещениях органов государственной власти, органов по делам молодежи;
- на рабочих местах, в аэропортах и на вокзалах, в общественном транспорте, в лифтах и помещениях общего пользования многоквартирных домов, на детских площадках, пляжах и в некоторых других местах.

Специальными комнатами для курения будут оборудованы только офисы и предприятия.

Под запретом окажутся и электронные сигареты.

Законом запрещается реклама во всех СМИ, включая интернет, стимулирование продажи табака, табачной продукции и потребления табака, продажа сигарет в ларьках и киосках, а также демонстрация табачных изделий и процесса курения в новых аудиовизуальных произведениях, театрально-зрелищных представлениях, в радио-, теле-, видео- и кинохроникальных программах, предназначенных для детей.

Всем табачным компаниям, работающим на территории России, запрещено проводить лотереи и спонсировать фестивали. Сигареты исчезнут с витрин. Информацию о них можно будет узнать на кассах из преysкурантов на табачную продукцию.

С 1 июня 2014 года начнет действовать полный запрет на курение в ресторанах, кафе, гостиницах, а также на перронах пригородных станций; запрет на курение в санаториях, в поездах, самолетах, судах дальнего следования, городском и пригородном транспорте, а также будет запрещено курить ближе, чем на расстоянии 15 метров от вокзалов, аэропортов и станций метро. Что касается торговли сигаретами, то продажа табачных изделий с 2014 года будет разрешена только в стационарных магазинах.

С 1 января 2017 года вводится в действие положение об обеспечении учета производства табачных изделий, ввоза и вывоза из России табачной продукции, оптовой и розничной торговли табачными изделиями. Правила учета будут устанавливаться правительством России.

«Мамочка, брось сигарету»



Многие современные женщины курят...
Они делают это на улице, дома, в кафе, в
офисе, на детской площадке...
Гламурная зажигалка и пачка дамских
сигарет стали неизменным атрибутом
женского образа...

Женщина хочет свободы... хочет привлечь к себе внимание...
Ей нужно чем-то занять себя в момент раздумий...
Но разве все это оправдание?

Каждый человек, родившийся на Земле,
должен стремиться оставить потомство...

Тогда как все живое борется за продолжение
рода, человек нередко осознанно сам себя этого
лишает ...



**Курение, в том числе и пассивное, многократно увеличивает риск
возникновения бесплодия!**

Курение будущей матери способно превратить беременность в
«русскую рулетку» с самыми непредсказуемыми последствиями,
как для матери, так и для ребенка.

КУРЕНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ:



- приводит к хронической кислородной недостаточности плода;
- ведет к рождению детей с черепно-лицевыми аномалиями;
- способствует задержке внутриутробного развития,
низкому весу малыша при рождении;
- увеличивает риск выкидыша и преждевременных родов.

Женщине можно простить любую слабость, но только не
безответственное отношение к здоровью - своему и своих детей.

Курящая мама - это:



- ✓ риск заболеваний ЛОР-органов, верхних
дыхательных путей; появление желудочно-
кишечных расстройств и различных аллер-
гических реакций на протяжении всей жизни
малыша;
- ✓ фактор изменения свойств и количества
грудного молока;
- ✓ причина отказа младенца от материнского
молока;
- ✓ основание для формирования у ребенка
никотиновой зависимости;
- ✓ предрасположенность ребенка к курению в
будущем.



Защити своего малыша от пагубного воздействия никотина!



«Мама! Ты похожа на солнышко!
Твоя улыбка согревает, голос ласкает,
волосы переливаются, глаза искрятся,
руки отливают золотом полезных дел!
Лишь сигаретный дым застилает всю тебя!..
Ты перестаешь пахнуть МАМОЙ!
Хочется уловить аромат детства, ласки, тепла!»

Дай своему ребенку еще один повод гордиться тобой:

Это МОЯ МАМА и ОНА НЕ КУРИТ!!!



**Кто сигару поджигает –
Жизнь на годы сокращает,
Окружающим, себе,
Может быть, тебе и мне!**

Табак

это тот же

НАРКОТИК



Сегодня мир разделился на два лагеря - курящих и некурящих. Ежегодно глобальная табачная эпидемия уносит около 6 миллионов людей, более 600 тысяч из которых, не являясь курильщиками, умирают в результате вдыхания вторичного табачного дыма. Чтобы не стать очередной жертвой монстра по имени «ТАБАК», взвесь все ЗА и все ПРОТИВ.

Куришь?

ПОЛУЧАЕШЬ:

- **НИКОТИН** – зависимость, аналогичную зависимости от героина или кокаина;
- **УГАРНЫЙ ГАЗ** - сильный яд, парализующий, прежде всего, твой мозг и вытесняющий кислород из крови;
- **СМОЛЫ** – химические вещества, вызывающие желтизну пальцев и зубов и приводящие к онкопатологии;
- **СВЫШЕ 4 ТЫС. ДРУГИХ ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ** (мышьяк, аммиак, бензопирен, радио-активные вещества и др.), убивающих и разрушающих твоё тело медленно, но уверенно, способствуя развитию более 25 опасных заболеваний: болезней органов дыхания, сердца и сосудов, желудочно-кишечного тракта, костной системы, глаз, кожи и др.

ТЕРЯЕШЬ:

- ! здоровье
- ! деньги
- ! реальные успехи в учебе, спорте
- ! возможность в будущем получить перспективную работу

Не куришь...

ОБРЕТАЕШЬ

ЗДОРОВЬЕ, СОБСТВЕННЫЙ СТИЛЬ И ВОЗМОЖНОСТЬ:

- ! ЗАНЯТЬСЯ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ
- ! ДОСТИЧЬ УСПЕХОВ В УЧЕБЕ, СПОРТЕ
- ! ВЫБРАТЬ КОМПАНИЮ ПО ИНТЕРЕСАМ
- ! СТАТЬ ОБРАЗЦОМ ПОВЕДЕНИЯ ДЛЯ ДРУГИХ
- ! СЭКОНОМИТЬ И ПОТРАТИТЬ ДЕНЬГИ НА ЧТО-ТО БОЛЕЕ НУЖНОЕ И ПОЛЕЗНОЕ

ТВОЯ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ РАБОТАЕТ НА ТЕБЯ!

СВОБОДА И НЕЗАВИСИМОСТЬ - ТВОИ ГЛАВНЫЕ КОЗЫРИ!



ЧТО НАДО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ

Спайс (от англ. «spice» — специя, пряность) – разновидность травяной курительной смеси, в состав которой входят синтетические вещества, аналоги (растения, в состав которых входят вещества психотропного действия) и обыкновенные травы.

Действие наркотиков может длиться от 20 минут до нескольких часов:

- Сопровождается кашлем
- Сухость во рту (требует постоянного употребления жидкости)
- Мутный либо покрасневший белок глаз (важный признак! Наркоманы это знают, поэтому носят с собой Визин и другие глазные капли)

Нарушение координации:

- Дефект речи (заторможенность)
- Заторможенность мышления
- Неподвижность, застытие в одной позе при полном молчании (если сильно обкурился, минут на 20-30)
- Бледность
- Учащенный пульс
- Приступы смеха
- Возможны тошнота, рвота, головокружение и пр.

После употребления, в течение нескольких дней:

- Упадок общего физического состояний
- Расконцентрация внимания
- Апатия (особенно к учебе и работе)
- Нарушение сна
- Перепады настроения (из крайности в крайность)

2

Последствия употребления курительных смесей

Употребление смесей вызывает:

- ✓ развитие психической и физической зависимости;
- ✓ поражение центральной нервной системы;
- ✓ психозы;
- ✓ психические нарушения различной степени тяжести вплоть до полного распада личности (подобные при шизофрении);
- ✓ депрессии;
- ✓ изменение генетического кода (как следствие, негативное воздействие на репродуктивную систему: врожденные аномалии у потомства);
- ✓ снижение иммунитета;
- ✓ нарушение гормонального фона;
- ✓ риск развития сахарного диабета, рака лёгких и т.д.;
- ✓ поражение сердечно-сосудистой системы;
- ✓ отравление от передозировки, смерть.



3

Признаки отравления курительными смесями

Рвота, судороги, подъем артериального давления, учащенное сердцебиение, галлюцинации, психоз, отсутствие реакции на внешние раздражители, коматозное состояние.

При появлении первых признаков отравления необходимо срочно вызвать бригаду скорой медицинской помощи.



Социально-психологические последствия употребления курительных смесей, характерные для наркомании:

- ✓ разрушение личности: равнодушие к самому себе, своему будущему и близким людям, ослабление воли, преобладание единственной ценности по имени «наркотик», потеря смысла жизни, одиночество и др.;
- ✓ разрушение социальных связей: потеря семьи, друзей;
- ✓ потеря учебы, ограничения в получении специальности;
- ✓ связь с криминальными кругами, риск вовлечения в незаконный оборот наркотиков и привлечения к уголовной ответственности, воровство и другие преступления.

4

Не курите рядом с нами!



Пассивное курение – вдыхание окружающего воздуха с содержащимися в нем продуктами курения табака другими людьми в закрытом помещении. Научные исследования показывают, что пассивное курение повышает риск развития заболеваний, наступления инвалидности и смерти человека. Его опасность заключается в отсутствии фильтрации. В лёгкие курильщика порции табачного дыма поступают после прохождения фильтра, тогда как члены семьи, сотрудники, соседи и случайные прохожие вынуждены вдыхать его в первозданном виде. Соединения табака, смола и никотин, контактируя с воздухом, образуют новые ядовитые вещества, которые попадают в лёгкие пассивных курильщиков. Даже при наличии мощных систем принудительной вентиляции табачный дым лишь теряет интенсивный запах, при этом впитывается в одежду, мягкие игрушки и предметы интерьера, а также волосы, кожу и слизистые, где представляет всё ту же опасность. Пассивное курение одной сигареты токсичнее, чем нахождение в течение 30 минут рядом с работающим дизельным двигателем. Организм пассивного курильщика менее адаптирован к действию вредных веществ, чем организм курящего, но реакции более выражены. Игнорирование вреда пассивного курения ошибочно, а публикуемые материалы о его безопасности либо основаны на устаревших научных данных либо, спонсируются табачными компаниями.

Табачный дым представляет особую опасность для детского здоровья. По статистике дети курильщиков болеют гораздо чаще и тяжелее. Согласно официальным данным, 40 % детей-астматиков являются пассивными курильщиками.

Пассивно курящие беременные также находятся в группе риска. Табачный дым вызывает кислородное голодание и крайне негативно сказывается на всех процессах формирования плода. Он может стать причиной его внутриутробной гибели или выкидыша, а также вызвать врождённые уродства, рождение мёртвого или нежизнеспособного младенца.



Мы Вас просим: НЕ КУРИТЕ!!!

**«Жить или курить» –
выбирайте сами...**

31 мая – Всемирный день без табака

Курение – одна из наиболее распространенных привычек, наносящих урон здоровью человека и целому обществу. Это социальная проблема общества, как для его курящей, так и некурящей части.



Как же влияет курение табака на состояние здоровья?



В первую очередь страдают органы дыхания. 98% смертей от рака гортани, 96% смертей от рака легких, 75% смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких обусловлены курением. Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более сорока, из которых, вызывают рак, а также несколько сотен ядов, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут.

С последствиями курения связан каждый случай детской смертности. Дети курящих матерей в течение первого года жизни в 2 раза чаще болеют бронхитом, воспалением легких, отстают в физическом и психическом развитии.

Курением Вы губите не только себя, но и близких Вам людей, возможно, своих же детей. Не курите при некурящих, особенно при детях! Лучше, чтобы дети вообще не видели, что родители курят. Представьте, в каком положении находится отец, запрещающий курить сыну, если сам он курит? Давно замечено, что в семьях, где родители курят, намного чаще и раньше дети начинают “баловаться” сигаретами, чем в семьях некурящих.



Вторичный дым, или, как еще говорят - пассивное курение или вынужденное курение, может быть причиной сердечных заболеваний, рака легких, астмы, бронхита. Не лишайте здоровья ни в чем неповинных людей!

Каждый волен выбирать между мимолетным удовольствием от курения и уменьшением риска для здоровья, связанным с отказом от этой вредной привычки!

ДЕТИ

которые дышат вторичным дымом страдают:

- снижением иммунитета
- частыми простудными заболеваниями и отитами
- частыми бронхитами, пневмониями
- все заболевания органов дыхания протекают тяжелее, с сильным кашлем, затрудненным дыханием
- повышен риск развития бронхиальной астмы

КУРЕНИЕ ВРЕДНО ВСЕМ!

Никотин, содержащийся в каждой сигарете, – сильнейший **ЯД**, действующий на все органы и системы организма, особенно на:

- Мозг
- Кровеносные сосуды
- Сердце

Кроме никотина, курящий человек вдыхает еще более 40 вредных химических веществ: угарный газ, аммиак, фенол, мышьяк, цианистый водород, метан и др. Многие из этих соединений обладают свойством вызывать злокачественные опухоли.

Табачная интоксикация постепенно приводит к серьезным заболеваниям нервной, сердечно-сосудистой, мочеполовой, костной системы, органов дыхания.

Курение может стать преградой в приобретении таких профессий как летчик, подводник, космонавт, препятствовать занятиям спортом.

РЕБЯТА, НЕ ПРИВЫКАЙТЕ К ТАБАЧНОМУ ЗЕЛЮ!

Никогда не берите сигарету из:

- любопытства
- хвастовства
- легкомыслия
- или в порядке пробы

- это неоправданно опасно и может привести к табакозависимости.

При трудностях отвыкания от курения – обратитесь к врачу-наркологу, он уменьшит болезненные явления при отвыкании от курения!



Департамент здравоохранения и социальной защиты населения Белгородской области



КУРИТЬ ОПАСНО!

Белгород

Курение детей и подростков ведет к отставанию в физическом развитии, снижению интеллектуальных способностей.

Вдыхание табачного дыма также может способствовать развитию онкологических заболеваний.

Табак является причиной около 90 % случаев **рака легких**.

Что такое пассивное курение?

Пассивное курение – это вынужденное вдыхание некурящими людьми табачного дыма, идущего от сигареты, сигары, трубки или папиросы, дыма, выдыхаемого человеком, который курит их.

Вот как распределяется никотин при курении: остается в организме курящих – 20%, разрушается при курении – 25%, остается в окурке – 5%, уходит в воздух – 50%.

У детей вдыхание табачного дыма наносит вред иммунной системе, нарушает функции легких, увеличивает чувствительность к инфекциям.

Табачный дым ослабляет внимание, снижает способности к обучению, раздражает слизистые оболочки дыхательных путей, вызывает сухость в горле, кашель, а также способствует обострению легочных, сердечно-сосудистых, аллергических заболеваний.

ШКОЛЬНИКИ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ!

Курение – не признак силы и взрослости, а признак слабости, незрелости.

Начинающие курильщики, преодолевая головокружение, тошноту и даже рвоту, стараются быть похожими на взрослого, считая, что сигарета является обязательным атрибутом престижного, делового человека.

В действительности происходит сознательное отравление всех клеток организма человека, а изменения в железах внутренней секреции увеличивают риск иметь в будущем неполноценное потомство.

