



Городской профилактический проект по
здоровому образу жизни и
репродуктивному здоровью
юношей на 2008-2009 учебный год

**«Горит табак, сжигая
жизнь!»**

По данным Всемирной
организации здравоохранения,
ежегодно в мире умирает около 4 млн. человек от
болезней, связанных с курением. В Беларуси эта
цифра превышает 15,5 тысяч человек.

Табачный дым содержит около 400 химических
веществ, часть из которых являются канцерогенами.
Канцерогены – химические вещества, вызывающие рак.

Наиболее активными компонентами табачного дыма
являются никотин, окись углерода и смолы.

При курении в организме...

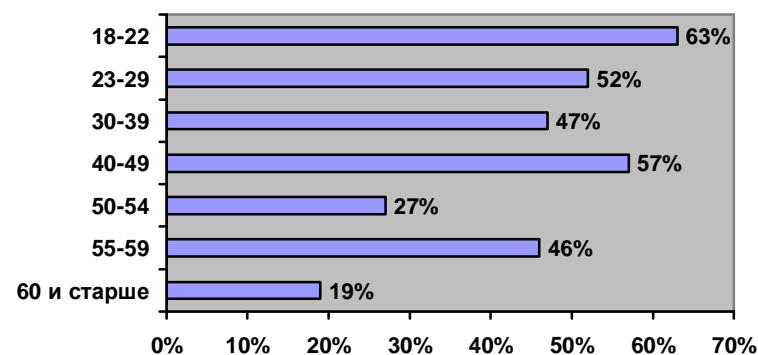
- учащается пульс;
- повышается кровяное давление;
- возникает раздражение слизистых оболочек
дыхательных путей и глаз;
- нарушаются вкусовые ощущения, ощущения запаха;
- подавляется иммунитет.

При курении первый удар принимают на себя органы
дыхания. Вредные вещества табачного дыма не только
оседают в лёгких, но и разносятся кровью по всему
организму, а смешиваясь со слюной попадают в желудок.

Курение в отдалённых последствиях способствует
развитию таких онкологических заболеваний, как рак
лёгких, дыхательных путей, пищевода, поджелудочной
железы, мочевого пузыря, молочной железы.

Но, не смотря на столь угрожающие
предупреждения учёных, потребление табака в настоящее
время во всём мире, в том числе и в Беларуси, приняло
характер эпидемии.

Количество курящих среди представителей различных возрастных групп (г.Минск)



От курения страдает не только сам курильщик. Три
четверти сигаретного дыма, так называемый вторичный
дым выделяется в окружающую среду, и, следовательно,
окружающие курильщика люди становятся невольно
«пассивными курильщиками». Некурящие, вдыхая
вторичный дым, страдают от тех же болезней, что и
регулярные курильщики.

**Начать курить это просто –
бросить курить нелегко!**

Городской Центр здоровья
УО “Минский государственный профессионально-технический
колледж полиграфии”

«Горит табак, сжигая жизнь!»

Если ты куришь:	Если ты не будешь курить:
<ul style="list-style-type: none"> • у тебя ухудшится память; • появиться жёлтый оттенок зубов; • станут невозможными спортивные достижения; • огрубеет и осипнет голос; • ты станешь постоянным пациентом поликлиник и больниц. 	<ul style="list-style-type: none"> • твоя жизнь будет длиннее на 7-15 лет; • твои близкие будут дышать чистым воздухом, без табачного дыма; • у тебя меньше риск умереть от рака лёгких, болезней сердца и многих других болезней; • ты сэкономишь массу денег.

Так стоит ли курить?!!! Не губите своё здоровье и здоровье окружающих!!!

Если ты уже куришь – выбери момент, когда лучше всего бросить. Не отчаивайся, если вновь вернешься к курению. Большинство людей делают несколько попыток и только потом окончательно бросают. Пробуй разные способы и сделай всё, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы. Преврати этот процесс в игру, в которой обязательно ты станешь победителем!!!

Автор: Савчук Т.И. - врач-валеолог

Рисунок: Владислав Курлович – I курс гр.8



Минск 2009