Профилактика табакокурения

- **Не подавайте ребенку пример**
- **Запрет табачной рекламы**
- **Информирование**
- **Пропаганда здорового образа жизни**
- **Запрет на продажу сигарет детям до 18 лет**

Желаем всем курящим огромной силы воли, терпения и больших успехов в борьбе с табачной зависимостью!

Привычка—курение

Курение -вредная привычка

Вдыхая—убиваешь себя,
Выдыхая—других

Как курение влияет на здоровье?

- Вредная привычка отнимает в среднем 8 лет жизни

- В момент затяжки сигареты, образуется около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак
- Органы курящего человека постоянно без выходных и праздников, находятся в стрессовом состоянии кислородного голодания
- Курение вызывает серьезные болезни дыхательных путей и онкологических заболеваний
- Изнуряющий кашель и мокрота— постоянные спутники курильщика

Как бросить курить?

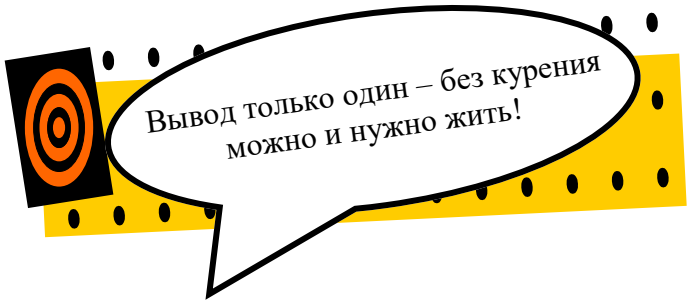
- Попросите ваше окружение не курить в вашем присутствии
- Уберите все, что напоминает вам о курении (пепельницы, зажигалки и т.д.)
- Замените курение—например, занятиями спортом или другой подвижной деятельностью
- Меньше употребляйте сладко.

- Ешьте цитрусовые—их кислота не вызывает тягу к сигаретам.
- Введите в рацион горький шоколад (насыщает вас глюкозой)

Положительные последствия отказа от курения:

- через месяц после того, как бросите курить, вы почувствуете истинный вкус еды;
- после расставания с сигаретой в 10 раз снижается риск язвы желудка, в 12 раз – инфаркта миокарда, в 13 раз - стенокардии, в 30 раз - рака легких;
- наступление менопаузы у женщины отодвигается на 1-2 года;
- для мужчины в 2 раза меньше шансов стать импотентом;

- экономия денег
- улучшение самочувствия и физического состояния;
- улучшение цвета лица, сохранение упругой и нежной кожи;
- уменьшение морщин. В 2 раза меньше морщинок вокруг глаз у тех, кто успел распрощаться с сигаретой до 30 лет;
- уменьшение морщин. В 2 раза меньше морщинок вокруг глаз у тех, кто успел распрощаться с сигаретой до 30 лет.



Выполнила: Кудрявцева О. А., группа 212, 2023