



ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

МИР БЕЗ ТАБАКА



ОТКАЖИСЬ ОТ КУРЕНИЯ – СОХРАНИ ЗДОРОВЬЕ

Как только вы прекратите курить,
ваше здоровье улучшится, и ваш
организм начнет восстанавливаться.

Знайте! Курение сокращает жизнь
примерно на 11-12 лет.

**КАЖДАЯ СИГАРЕТА, КОТОРУЮ
ВЫ КУРИТЕ, ВРЕДНА!**



КАКОЙ УЩЕРБ ЗДОРОВЬЮ В ЦЕЛОМ НАНОСИТ УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА?

- КУРЕНИЕ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК СМЕРТИ ОТ РАКА.
- КУРЕНИЕ НАНОСИТ ВРЕД СЕРДЦУ И КРОВООБРАЩЕНИЮ, УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА, ИНСУЛЬТА, ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕРИФЕРИЧЕСКИХ СОСУДОВ (ПОВРЕЖДЕННЫЕ КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ) И ЦЕРЕБРОВАСКУЛЯРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (ПОВРЕЖДЕННЫЕ АРТЕРИИ, КОТОРЫЕ СНАБЖАЮТ МОЗГ КРОВЬЮ).
- ОКСИД УГЛЕРОДА ИЗ ДЫМА И НИКОТИН УВЕЛИЧИВАЮТ НАГРУЗКУ НА СЕРДЦЕ, ЗАСТАВЛЯЯ ЕГО РАБОТАТЬ БЫСТРЕЕ. ОНИ ТАКЖЕ УВЕЛИЧИВАЮТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРОМБОВ.
- КУРЕНИЕ УДВАИВАЕТ РИСК СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА, СТЕНОКАРДИИ.
- КУРЯЩИЕ ЛЮДИ ИМЕЮТ ПОВЫШЕННЫЙ РИСК СМЕРТИ ОТ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА, ЧЕМ НЕКУРЯЩИЕ.
- КУРЯЛЬЩИКИ, ВЫКУРИВАЮЩИЕ В СРЕДНЕМ 5 СИГАРЕТ В ДЕНЬ, МОГУТ ИМЕТЬ РАННИЕ ПРИЗНАКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

0,0012 г.
СИНИЛЬНОЙ
КИСЛОТЫ

ОКОЛО 0,0012 г.
СЕРОВОДОРОДА

0,22 г.
ПИРИДИНОВЫХ
ОСНОВАНИЙ

ПРИ СГОРАНИИ 20 Г. ТАБАКА
В СРЕДНЕМ ОБРАЗУЕТСЯ:

НЕ МЕНЕЕ 3 Г.
КОНЦЕНТРАТА НЕ МОДРАНИ
И ТЯЖЕЛЫХ ПРОДУКТОВ
ТОРЕНИЯ И СУХОЙ
ПЕРЕГОНИ ТАБАКА

0,18 г.
НИКОТИНА

0,64 г.
АММИАКА

0,92 г.
ОКСИДА
УГЛЕРОДА

