

# ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ!

Потребление табака, в том числе в виде табачных изделий, является существенной угрозой для здоровья граждан Российской Федерации. С потреблением табака и воздействием табачного дыма связан ряд социальных, экономических и экологических последствий, а ущерб здоровью от потребления табака ложится тяжелым бременем на общество и государство.

В Российской Федерации ежегодно от болезней, связанных с потреблением табака, погибают от 350 тысяч до 500 тысяч граждан.\*

\* «Концепция осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2010 - 2015 годы» (разработана в соответствии со статьей 5 Рамочной конвенции Всемирной организации здравоохранения по борьбе против табака).

Табачный дым содержит до **4000** химических компонентов, в 10000 раз больше частиц, опасных для человека, чем в самом загрязнённом воздухе промышленного предприятия. Безопасного для здоровья табака не бывает.

Курение является фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний (в том числе инфаркта миокарда, инсульта), онкологических желудочно-кишечных и многих др. Кожа курильщика теряет эластичность, упругость, тускнеют волосы, разрушаются зубы, воспаляются десны. Привыкание к никотину может развиваться в течение нескольких дней.

**10** лет жизни теряет активный курильщик в результате курения

**5** лет жизни теряет пассивный курильщик

Пассивное курение – вдыхание ядовитого дыма чужих сигарет, который содержит в 2 раза больше смол и никотина, в 3 раза больше бензпирена и аммиака, чем дым активного курильщика.

Около 80 процентов населения Российской Федерации подвергается ежедневному пассивному курению табака. Вещества, содержащиеся в табачном дыме, обладают токсичными, мутагенными и канцерогенными свойствами.

Некурящие, находящиеся с курящим в одном помещении, подвержены риску развития таких же заболеваний. Пребывание в накуренной комнате в течение 1-го часа действуют на человека как 4 подряд выкуренные сигареты. Многим неприятно находиться в прокуренном помещении и ощущать, что волосы, одежда пропахли дымом. Некурящего принуждают к поглощению вредных компонентов табачного дыма, к которому у него отсутствует привычка. Курение запрещено в общественных местах.



Курение может повредить ребенку еще до его появления на свет. У курящих женщин чаще, чем у некурящих, беременность может протекать с осложнениями. Чтобы не нанести вреда здоровью будущего ребенка, женщина должна не курить и избегать пассивного курения.



**Курить можно бросить в любое время, стоит только осознать вредные последствия курения и захотеть это сделать.  
Прекращение курения не представляет ни малейшей опасности здоровью, а неприятные ощущения могут быть устранены.**

## Несколько полезных советов:

Планируйте отказ от курения (дату).

Убедите кого-нибудь бросать курить вместе с вами.

Сделайте уборку, выбросите сигареты, пепельницы, зажигалки.

Первое время избегайте тех мест и компаний, где курят.

Увлечитесь новой деятельностью или вспомните старое хобби.



Заведите копилку для непрокуренных денег.

Увеличьте физическую активность, прогулки на природе.

В питании отдайте предпочтение низкокалорийным продуктам.

Посещайте театры, музеи, кино и пр.

Снять напряжение помогут приемы релаксации и самомассажа.



**СЕГОДНЯ УСПЕШНЫЙ ЧЕЛОВЕК –** это, в первую очередь, разумный и здоровый человек

Курение отнимает здоровье. Плохое здоровье мешает полноценной жизни.

Курение отнимает время. Курильщик тратит на перекуры не менее часа в день (семь часов в неделю). А ведь их можно потратить с пользой для себя – на занятия в спортзале, бассейне и т. д.

Курение – дорогая привычка. Курящий человек тратит на сигареты, в среднем, от 100 до 500 рублей в неделю.

Курение не помогает похудеть. Курение подавляет аппетит, но стройнее вы не становитесь.

## Отказываясь от курения, вы заботитесь о себе, своих близких и окружающих!

ГУЗ «Городской центр медицинской профилактики» 191023, Санкт-Петербург, Итальянская ул., 25 [www.gcmpr.ru](http://www.gcmpr.ru), 2011 г.

Заказ № 241. Тираж 1000 экз. Дизайн и печать типография ООО «Фирма "Алина"» 197101, Санкт-Петербург, Петроградская наб., 34, корп. Л. 2011 год.