



ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ



**СЕГОДНЯ
ВЫ БРОСИТЕ
КУРИТЬ**

НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ
КИСЛОРОДА В КРОВИ

НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

ИСЧЕЗНЕТ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ
ОТ КОЖИ, ВОЛОС И ПРИ ДЫХАНИИ

ЧЕРЕЗ 2 ДНЯ

УСИЛИТСЯ
СПОСОБНОСТЬ
ОЩУЩАТЬ
ВКУС И ЗАПАХ

ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ

УЛУЧШИТСЯ
ЦВЕТ ЛИЦА

ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ

ЗНАЧИТЕЛЬНО
СНИЗИТСЯ
УТОМЛЯЕМОСТЬ

ВСКОРЕ

ИСЧЕЗНЕТ
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
ПО УТРАМ И ПЕРЕСТАНЕТ
БЕСПОКОИТЬ КАШЕЛЬ

ЧЕРЕЗ ГОД

РИСК ПОЯВЛЕНИЯ
КОРОНАРНОЙ
БОЛЕЗНИ СЕРДЦА
СНИЗИТСЯ НА 50%

ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ

НАЧНЕТ СНИЖАТЬСЯ
ВЕРОЯТНОСТЬ СМЕРТИ
ОТ РАКА ЛЕГКИХ,
А ЧЕРЕЗ 15-20 ЛЕТ ОНА СТАНЕТ
НЕ ВЫШЕ, ЧЕМ У ТЕХ,
КТО НИКОГДА НЕ КУРИЛ



БРОСИТЬ КУРИТЬ НЕ ПРОСТО, НО ВОЗМОЖНО

70%



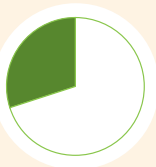
курящих людей
хотят бросить курить.

19%



курильщиков никогда
не пробовали бросить курить.

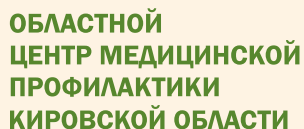
30%



курильщиков, бросивших курить
в течение года, могут начать курить снова.
Чем дольше вы будете оставаться некурящими,
тем меньше вероятность, что вы закурите снова.



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ! ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВЬЕ!



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ

В РОССИИ В МИРЕ

1 300 000 000

ЧЕЛОВЕК КУРЯТ

**В МИРЕ КАЖДЫЕ 6-8 СЕКУНД УМИРАЕТ 1 ЧЕЛОВЕК
ОТ ПРИЧИН, СВЯЗАННЫХ С ТАБАКОМ –**

это 6 000 000 человек в год!

**ежегодно погибает от болезней,
связанных с потреблением табака**

> 300 000 человек

КУРЯЩИЕ

на **10-15** лет

в 10 раз

в 6 раз

СОКРАЩАЮТ ЖИЗНЬ

ВЫШЕ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА ЛЕГКИХ

ВЫШЕ РИСК ЗАБОЛЕТЬ ХОБЛ

КУРИТ каждый ТРЕТИЙ
взрослый житель Земли



**ТЫ ВСЕ ЕЩЕ НЕ БРОСИЛ КУРИТЬ?
СЕГОДНЯ – ТВОЙ ДЕНЬ! БРОСЬ КУРИТЬ СЕГОДНЯ!**



ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ



ВАШИ ПРИЧИНЫ отказа от табака:

- ЖИТЬ БОЛЕЕ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНЬЮ
- УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ
- ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ
- СЭКОНОМИТЬ ДЕНЬГИ
- ЖИТЬ ДОЛЬШЕ
- ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ЗАВИСИМОСТИ
- УЛУЧШИТЬ ЗДОРОВЬЕ ТЕХ, КТО ВАС ОКРУЖАЕТ
- УЛУЧШИТЬ СВОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ И РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ
- ИМЕТЬ ЗДОРОВОГО МАЛЫША
- ПЕРЕСТАТЬ ОЩУЩАТЬ, ЧТО ВЫ – «ОДИНОКАЯ ДУША»



ТАБАЧНЫЙ ДЫМ содержит около 600 токсичных химических веществ:



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ! ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВЬЕ!



ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА



РЕБЕНОК,
РОДИВШИЙСЯ
НЕДОНОШЕННЫМ,
ПОДВЕРЖЕН РАЗЛИЧНЫМ
ИНФЕКЦИЯМ И БОЛЕЗНЯМ
В БУДУЩЕМ



ЭТИ ДЕТИ
ЧАСТО БОЛЕЮТ
РЕСПИРАТОРНЫМИ
ИНФЕКЦИЯМИ
В ДЕТСТВЕ

ДЕТИ-ПАССИВНЫЕ
КУРИЛЬЩИКИ
ДО 5 ЛЕТ ЧАЩЕ
ОСТАЛЬНЫХ
БОЛЕЮТ ПНЕВМОНИЕЙ
И УМИРАЮТ ОТ НЕЕ

У ТАКИХ ДЕТЕЙ
ЧАСТЫ
ВОСПАЛЕНИЯ
СРЕДНЕГО УХА



РЕБЕНКУ
МОЖЕТ ГРОЗИТЬ
ВНЕЗАПНАЯ СМЕРТЬ
НА ПЕРВОМ
ГОДУ ЖИЗНИ

ДОКАЗАНО, ЧТО ДЕТИ
МЛАДШЕ ОДНОГО ГОДА,
ЧЬИ МАМЫ КУРИЛИ,
В 4 РАЗА ЧАЩЕ ОСТАЛЬНЫХ
ДЕТЕЙ ПОДВЕРГАЛИСЬ
ГОСПИТАЛИЗАЦИИ

РЕБЕНОК МОЖЕТ РОДИТЬСЯ
С ДЕФЕКТОМ
ЛЕГОЧНОЙ ТКАНИ,
У ТАКИХ ДЕТЕЙ
ЛЕГКИЕ ХУЖЕ РАЗВИВАЮТСЯ
И ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ

ТАКИЕ ДЕТИ
МОГУТ СТРАДАТЬ
СИНДРОМОМ
ДЕФИЦИТА
ВНИМАНИЯ



ОНИ ПОДВЕРЖЕНЫ
АЛЛЕРГИЧЕСКИМ
ЗАБОЛЕВАНИЯМ,
БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА
У НИХ ВСТРЕЧАЕТСЯ
ЧАЩЕ, ЧЕМ У ДРУГИХ ДЕТЕЙ,
И ПРОТЕКАЕТ ТЯЖЕЛЕЕ



ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ



У курящих МУЖЧИН эректильная дисфункция встречается в 2 раза чаще, чем у некурящих этой же возрастной группы! Кроме того, мужчина, планирующий рождение здоровых детей, должен помнить – курение увеличивает в 2 раза риск рождения малыша с пороками развития.



Согласно современным исследованиям, никотиновая зависимость у ЖЕНЩИН развивается быстрее и она более стойкая, чем у мужчин. Курящие женщины заболевают обструктивной болезнью легких раньше мужчин. Курящие женщины заболевают раком легких в более молодом возрасте, чем мужчины, даже если курят меньше. Если женщина курит, она крадет у себя 14-18 лет жизни.

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ



**ПРИВЕДЕТ к постепенному снижению риска
ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ,
СЕРДЦА И СОСУДОВ, ОНКОПАТОЛОГИИ,
улучшению внешнего вида
и увеличению продолжительности жизни!**



ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ:

- Кировский областной наркологический диспансер:
Киров, Студенческий проезд, 7; (8332) 53-66-62 – прием взрослого населения;
(8332) 53-00-97 – прием детей и подростков;
(8332) 45-53-70 – круглосуточная телефонная линия Кировского областного наркологического диспансера по вопросам отказа от курения;
8-800-200-0-200 – круглосуточная горячая линия по вопросам здорового образа жизни (звонок для жителей России – бесплатный);
- к врачу психиатру-наркологу по месту жительства;
- в кабинет отказа от курения и/или кабинет мед. профилактики по месту жительства.



ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

КУРЕНИЕ ПРИВОДИТ



**К ЗАБОЛЕВАНИЯМ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**



К БОЛЕЗНЯМ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

**РИСК РАЗВИТИЯ ХОБЛ У КУРЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА
ВЫШЕ В 6 РАЗ, А РАКА ЛЕГКИХ – В 10 РАЗ**



К ОНКОЛОГИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ

**ВКЛАД КУРЕНИЯ В РАЗВИТИЕ
ОНКОЛОГИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИИ – 32%**

**ТОКСИЧНЫЕ И КАНЦЕРОГЕННЫЕ
ВЕЩЕСТВА ТАБАЧНОГО ДЫМА
ОКАЗЫВАЮТ ПОВРЕЖДАЮЩЕЕ
ДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ
ЛЮБОГО ЧЕЛОВЕКА**



**НИКОТИН,
ВЫЗЫВАЮЩИЙ
РАЗВИТИЕ
СИЛЬНЕЙШЕЙ
ЗАВИСИМОСТИ,
ТАКЖЕ ДЕЙСТВУЕТ
НА ВСЕХ
БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ**



ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

Отказ от курения будет
полезен для здоровья
в любом возрасте,
вне зависимости
от стажа курения.

Важна настрой и ваше
желание бросить
курить, несмотря на
прошлые попытки
отказаться от курения.

Необходимо обдумать целесообразность отказаться
от курения. Если вы не до конца уверены в своих силах
и в успехе отказа от курения, то обратитесь
в кабинет по оказанию медицинской помощи
при отказе от курения либо в отделение/кабинет
медицинской профилактики.



ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРАВДА И МИФЫ О КУРЕНИИ

МИФ

1

КАЛЬЯН НЕ ВРЕДЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ПРАВДА

КУРЕНИЕ
КАЛЬЯНА

ВДЫХАНИЕ ДЫМА,
ПРОДУКТОВ ГОРЕНИЯ

ПОСТУПЛЕНИЕ В ОРГАНИЗМ
КАНЦЕРОГЕННЫХ ВЕЩЕСТВ

РАЗВИТИЕ
ОНКОЛОГИЧЕСКИХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ

ДЛИТЕЛЬНЫЙ
ПРОЦЕСС
КУРЕНИЯ

УВЕЛИЧИВАЕТСЯ
ПОПАДАНИЕ В ЛЕГКИЕ
УГАРНОГО ГАЗА В 40 РАЗ

ОПАСНОСТЬ
ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОЖОГОВ
ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

НИКОТИНА

В 1 СИГАРЕТЕ 0,8 мг

В 1 ЗАПРАВКЕ
КАЛЬЯНА 6,25 мг

КУРЕНИЕ КАЛЬЯНА
ОПАСНО
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

В мундштуке, в трубке, в жидкости кальяна могут содержаться **ВОЗБУДИТЕЛИ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**, поэтому употребление кальянов может привести к развитию заболеваний, например, туберкулеза.

МИФ

2

ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ БЕЗОПАСНЫ ДЛЯ ТОГО, КТО КУРИТ, И ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ

ПРАВДА

НЕТ ЧЕТКИХ СТАНДАРТОВ для производства жидкости, являющейся компонентом электронных сигарет, их безопасность **НЕ ПРОВЕРЕНА** в лабораториях, а заявленное на упаковке содержание никотина и других химических веществ часто **НЕ СОВПАДАЕТ** с фактическим составом.



ЭЛЕКТРОННЫЕ
СИГАРЕТЫ ОПАСНЫ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

АЭРОЗОЛИ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ СОДЕРЖАТ

- ВЫСОКОТОКСИЧНЫЙ СИНТЕТИЧЕСКИЙ НИКОТИН,
- РАЗЛИЧНЫЕ ТОКСИНЫ И КАНЦЕРОГЕНЫ (КАРБОЛОВЫЕ СОЕДИНЕНИЯ, ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЬ, ГЛИЦЕРИН, НИТРОЗАМИНЫ, ТЯЖЕЛЫЕ МЕТАЛЛЫ, РАЗЛИЧНЫЕ СИНТЕТИЧЕСКИЕ АРОМАТИЗАТОРЫ).

ПОСЛЕДСТВИЯ: ОДЫШКА, КАШЕЛЬ, СУХОСТЬ И БОЛЬ В ГОРЛЕ, РВОТНЫЙ РЕФЛЕКС.

АРОМАТИЗАТОРЫ, ВХОДЯЩИЕ В СОСТАВ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ, СОДЕРЖАТ СОЕДИНЕНИЯ ДИАЦЕТИЛА, ЧТО МОЖЕТ ПРИВОДИТЬ К БРОНХОЛЕГОЧНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ, БОЛЕЗНЯМ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, АЛЛЕРГИЧЕСКИМ РЕАКЦИЯМ.



ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРАВДА И МИФЫ О КУРЕНИИ

МИФ

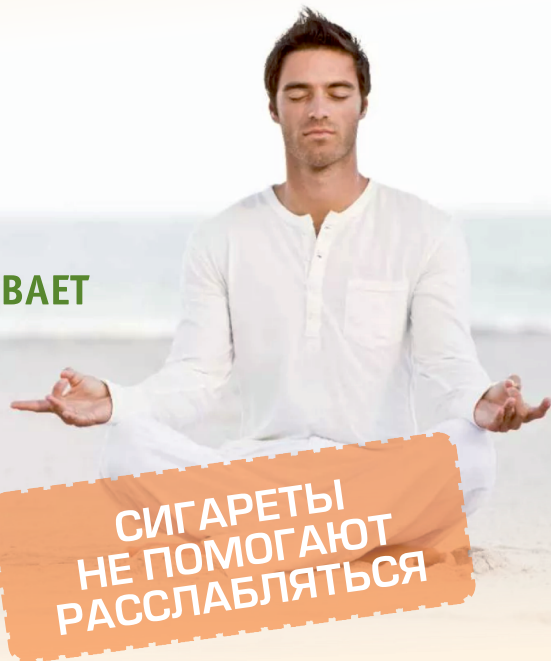
3

СИГАРЕТА ПОМОГАЕТ
РАССЛАБИТЬСЯ

ПРАВДА

НА САМОМ ДЕЛЕ, СИГАРЕТЫ НЕ ПОМОГАЮТ
РАССЛАБИТЬСЯ, А КУРИЛЬЩИКОВ УСПОКАИВАЕТ
РИТУАЛ – ДОСТАЛ СИГАРЕТУ, ПРИКУРИЛ...

НИКОТИН НЕ ОБЛАДАЕТ УСПОКАИВАЮЩИМ
ДЕЙСТВИЕМ, ИНАЧЕ ОН БЫ ДАВНО
ПРИМЕНЯЛСЯ В МЕДИЦИНЕ
КАК ДЕШЕВОЕ СРЕДСТВО ОТ СТРЕССА



СИГАРЕТЫ
НЕ ПОМОГАЮТ
РАССЛАБЛЯТЬСЯ

ОСТРАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В НИКОТИНЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ИСТОЧНИКОМ СТРЕССА ДЛЯ КУРИЛЬЩИКА

МИФ

4

БРОСИШЬ КУРИТЬ –
РАСТОЛСТЕЕШЬ

ПРАВДА

ЛЮДИ НАЧИНАЮТ «ЗАЕДАТЬ» СТРЕСС,
ВОЗНИКАЮЩИЙ ПРИ ОТКАЗЕ ОТ КУРЕНИЯ,
И ЕДЯТ ОТ НЕЧЕГО ДЕЛАТЬ В СИТУАЦИЯХ,
КОГДА РАНЬШЕ ЗАКУРИВАЛИ

ТАКЖЕ КУРЕНИЕ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ СБОИ В РАБОТЕ
ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА И ПРИВЕСТИ
К НЕКОТОРОЙ ПОТЕРЕ ВЕСА. ЭТО НЕ ТО ПОХУДЕНИЕ,
К КОТОРОМУ СТОИТ СТРЕМИТЬСЯ. СБОИ НА ГОРМОНАЛЬНОМ
УРОВНЕ – СЛИШКОМ ВЫСОКАЯ ЦЕНА ЗА НЕСКОЛЬКО КГ



ЛЮБОЕ ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ – ЭТО СВОЕОБРАЗНАЯ ПОПЫТКА БЕГСТВА ОТ РЕАЛЬНОСТИ
НЕПРИЯТИЕ ЛЮБЫХ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ (НИКОТИНА, АЛКОГОЛЯ, НАРКОТИКОВ)
ПОЗВОЛИТ ИДТИ ПО ЖИЗНИ СВОБОДНО, РЕАЛИЗОВАТЬ СВОИ СПОСОБНОСТИ, ДОСТИЧЬ ЦЕЛЕЙ!