

Умей сказать нет!!!



- **Нет!** Я знаю, что это опасно для меня!
- **Нет!** Я хочу родить здорового ребенка!
- **Нет!** Я уже пробовал и мне не понравилось!
- **Нет!** Я не хочу конфликтов с учителями, родителями!
- **Нет!** Это не в моем стиле!
- **Нет!** Мне надо на тренировку!
- **Нет!** Если я это сделаю, потеряю власть над собой!



**ЕСЛИ ВЫ КУРИТЕ, БРОСАЙТЕ
КУРИТЬ НЕМЕДЛЕННО!**

РЕЗУЛЬТАТ
когда вы бросите курить...

- ... через 20 минут
После последней сигареты артериальное давление нормализуется, восстановится работа сердца
- ... через 8 часов
Нормализуется содержание кислорода в крови
- ... через 2 суток
Усилится способность ощущать вкус и запах
- ... через неделю
Улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе
- ... через месяц
Станет легче дышать, исчезнет головная боль, перестанет беспокоить кашель
- ... через полгода
Улучшатся спортивные показатели – начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок
- ... через 1 год
Риск развития инфаркта снизится наполовину по сравнению с курильщиками
- ... через 5 лет
Резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день

**СДЕЛАЙТЕ СВОЙ ВЫБОР
СЕГОДНЯ!!!**

Автор:
Врач Рудник Т. В.

Тираж:
200 экземпляров

УЗ «Гродненская областная клиническая
больница»



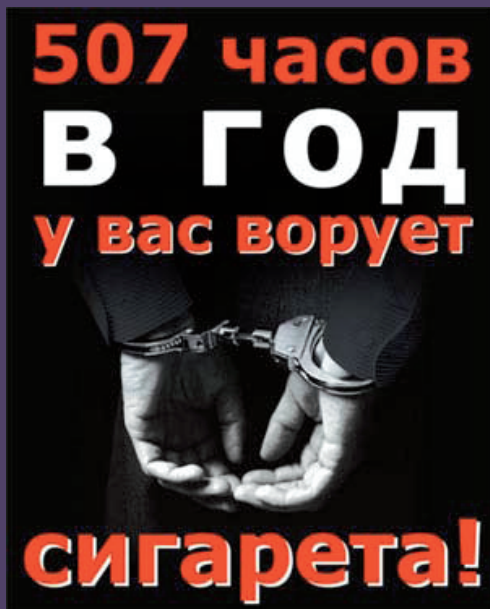
**Есть выход из
сигаретных джунглей!**

**СКАЖИ «НЕТ»
СИГАРЕТНОМУ ДЫМУ!**

2014 г.

О вреде курения

В настоящее время курение табака признается Всемирной Организацией Здравоохранения основной причиной неинфекционных заболеваний и преждевременной смерти людей многих стран. Каждый день в мире от последствий «вредной привычки» умирает свыше 10 тысяч человек. В последние годы растет число курящих детей и подростков.



1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут,
1 пачка сигарет – на 5 часов.
Тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни,
кто курит 4 года – теряет 1 год жизни,
кто курит 20 лет – 5 лет,
кто курит 40 лет – 10 лет.

Мотивы первой пробы курения:

- любопытство
- влияние сверстников
- подражание взрослым
- негативное влияние рекламы и СМИ (кино, видеофильмы)
- уход от проблемы
- стрессы, неврозы

Курение наносит непоправимый вред вашему здоровью!

ЭТО – медленное отравление организма ЯДОХИМИКАТАМИ.

Основное отравляющее вещество –
НИКОТИН.

Никотин – высокотоксичный наркотический яд.

Через 1-2 минуты он поражает клетки мозга.

ВЕСЬ ОРГАНИЗМ ИСПЫТЫВАЕТ УДУШЬЕ!

У детей, рожденных курящими в период беременности женщинами, масса тела в среднем на 300 грамм ниже, чем у детей, рожденных некурящими женщинами.

У курящих мам больше случается выкидышей на ранних сроках, осложнений в течение беременности, чем у некурящих.



Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих.



Курение ускоряет процесс старения кожи.