

**17 НОЯБРЯ—  
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ  
ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ  
ТАБАКА**

# **Оградим детей от табачного дыма**

**КУРЕНИЕ — САМАЯ КОВАРНАЯ, САМАЯ ЗЛОВЕЩАЯ ЛОВУШКА.  
КТО ПОДТАЛКИВАЕТ НАС К НЕЙ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?  
ТЫСЯЧИ КУРЯЩИХ ВЗРОСЛЫХ.**

**ВЗРОСЛЫЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮТ СВОИХ ДЕТЕЙ, ЧТО КУРЕНИЕ -  
ОТВРАТИТЕЛЬНАЯ ПРИВЫЧКА, РАЗРУШАЮЩАЯ, В КОНЦЕ КОНЦОВ,  
ОРГАНИЗМ И ОБХОДЯЩАЯСЯ ОЧЕНЬ ДОРОГО, НО ДЕТИ НЕ ВЕРЯТ В ТО,  
ЧТО ОНИ НЕ ПОЛУЧАЮТ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ЭТОГО ПРОЦЕССА.**

**НА САМОМ ДЕЛЕ НИКТО НЕ НУЖДАЕТСЯ В СИГАРЕТАХ, ЧТОБЫ ПОЛУЧАТЬ  
УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЖИЗНИ ИЛИ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ.**

**ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ:  
ВСЕ КУРИЛЬЩИКИ СОЖАЛЕЮТ О ТОМ,  
ЧТО КОГДА-ТО НАЧАЛИ КУРИТЬ.**



ЕСЛИ БЫ СУЩЕСТВОВАЛА ВОЛШЕБНАЯ КНОПКА, НАЖАВ НА КОТОРУЮ КУРИЛЬЩИКИ МОГЛИ БЫ ПРОСНУТЬСЯ НА СЛЕДУЮЩЕЕ УТРО, КАК БУДТО НИКОГДА НЕ ЗАКУРИВАЛИ СВОЮ ПЕРВУЮ СИГАРЕТУ, ТОГДА ЕДИНСТВЕННЫМИ КУРИЛЬЩИКАМИ НА ЗЕМЛЕ ОСТАЛИСЬ БЫ ПОДРОСТКИ, ПРЕБЫВАЮЩИЕ ЕЩЕ НА СТАДИИ ЭКСПЕРИМЕНТА. К ТОМУ ВРЕМЕНИ, КОГДА МАЛЬЧИКИ НАУЧАТСЯ ВЫГЛЯДЕТЬ «КРУТЫМИ», А ДЕВУШКИ МНОГООПЫТНЫМИ, ОНИ ПОЖАЛЕЮТ О ТОМ, ЧТО КОГДА-ТО НАЧАЛИ КУРИТЬ...

**Никотин — сильнодействующий нейротоксин, наркотическое вещество стимулирующего действия. Как любой наркотик вызывает привыкание, пристрастие и зависимость. Повышает частоту сердечных сокращений и артериальное давление. Вслед за стимуляцией мозга наступает значительный спад вплоть до депрессии, что вызывает желание увеличить дозу никотина. Подобный двухфазный механизм присущ всем наркотическим стимуляторам: сначала возбуждают, затем истощают.**

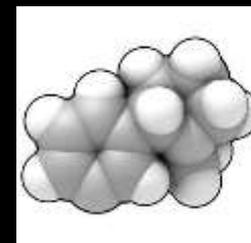
**ВНИМАНИЕ!  
ОПАСНОСТЬ!  
НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ!**

**Табачный дым содержит токсичные газы**

**(окись углерода, цианистый водород, окись азота и др.)**

Окись углерода или угарный газ – основной ядовитый компонент газов табачного дыма. Он повреждает гемоглобин, после чего гемоглобин теряет способность переносить кислород. Поэтому курильщики страдают хроническим кислородным голоданием, что отчетливо проявляется при физических нагрузках. Например, при подъеме по лестнице или во время пробежки у курильщиков быстро появляется одышка. Угарный газ не имеет цвета и запаха, поэтому является особо опасным и нередко ведет к смертельным отравлениям. Угарный газ табачного дыма и выхлопных газов автомашины – это одно и то же вещество с одинаковой химической формулой – CO. Только в табачном дыме его в четыре раза больше, чем в выхлопе автомашины.

Цианистый водород и окись азота также поражают легкие, усугубляя гипоксию (кислородное голодание) организма.





Дым содержит бензол, нитрозамины, формальдегид и синильную кислоту

Во время курения человек вдыхает ртуть и нафталин, которые также применяются против крыс и тараканов

У каждого курильщика в кармане собственный Чернобыль

В 1964 г. американскими учёными В. Хантом и Э. Родфордом был выделен из табачных листьев радиоактивный изотоп полоний – 210.

Человек, выкуривающий за день 20 сигарет, в течении года получает такую же дозу радиации, как если бы ему сделали 200 рентгеновских снимков за год...

**НА ЗЕМЛЕ КУРИТ БОЛЬШЕ ОДНОГО МИЛЛИАРДА ЧЕЛОВЕК...**

*Данные ВОЗ*

Лёгкие через 10 лет курения



Лёгкие через 15 лет курения



Лёгкие через 20 лет курения



Лёгкие через 25 лет курения



Smoking  
can cause  
a slow  
and painful  
death

Курение приводит к медленной и мучительной смерти

# Унесённые табачным дымом

## Умерли от рака лёгких



Александр  
Абдулов



Евгений Матвеев



Ролан Быков



Дмитрий Шостакович



Михаил Светлов



Борис Пастернак



Голливудская кинозвезда  
Роберт Тейлор



Уолт Дисней

## Умерли от рака горла



Актёр  
Николай Крючков



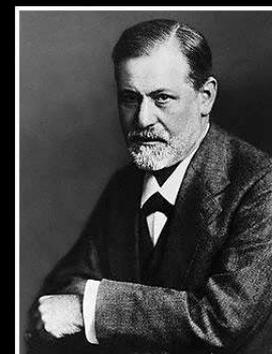
Писатель  
Венедикт Ерофеев



Писатель  
Михаил Шолохов



Режиссёр  
Эдмон Кеосаян



Зигмунд Фрейд



Режиссёр Андрей Тарковский

Рекламное лицо  
сигарет Winston  
актёр Алан Лэндерс



# Унесённые табачным дымом

Умерли от рака горла



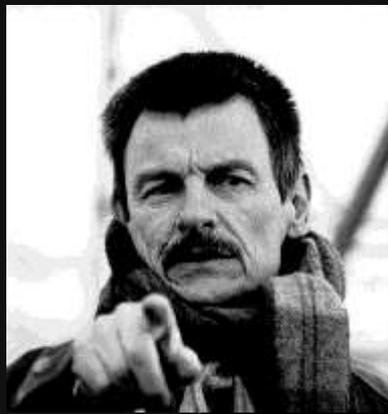
**Актёр  
Николай Крючков**



**Писатель  
Венедикт Ерофеев**



**Писатель  
Михаил Шолохов**



**Режиссёр  
Андрей  
Тарковский**



**Режиссёр  
Эдмон Кеосаян**



**Зигмунд Фрейд**



**Рекламное лицо  
сигарет Winston  
актёр Алан Лэндерс**

## Унесённые табачным дымом



Павел Луспекаев в роли  
таможенника Верещагина



Лев Иванович Яшин  
лучший вратарь в истории

Курил с детства и у него развилась гангрена на левой ноге. В «Белом солнце пустыни» актёр снимался безногим - в конце 60-х ему наполовину ампутировали стопы. **КИНК** - критическая ишемия нижних конечностей - так в научной литературе называют болезнь от которой умер великий советский актёр.

После 50 лет у Яшина началась гангрена на левой ноге, вызванная облитерацией сосудов вследствие интенсивного курения. В 1984 году ему ампутировали ногу. После операции продолжал курить.

Лев Яшин умер в 1990 году, после осложнений, вызванных курением и продолжающейся гангреной.

Курение приводит к схлопыванию сосудов. Тогда у человека развивается болезнь, которая называется **облитерирующий эндартериит**. В народе её называют «ноги курильщика», а последняя стадия называется гангрена.



**WARNING:**  
SMOKING CAUSES GANGRENE  
QUIT: 1800-438-2000



Сигареты приводят к инсультам



Сигареты приводят к заболеваниям  
ротовой полости



Smoking causes ageing of the skin



Smoking can damage the sperm and decrease fertility

Курение приводит к старению кожи

Курение разрушает сперму и снижает фертильность



Если бы то, что происходит у тебя внутри, происходило снаружи, ты бы курил?



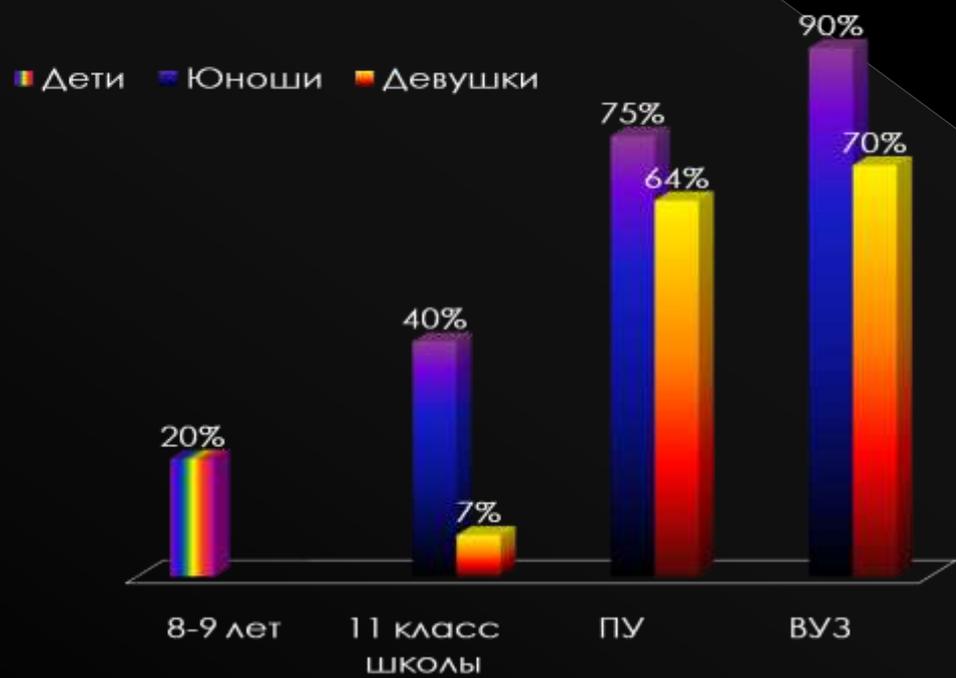
ЗАЩИТИТЕ МЕНЯ...



**КАЖДЫЕ ШЕСТЬ С ПОЛОВИНОЙ СЕКУНД В МИРЕ УМИРАЕТ ОДИН КУРИЛЬЩИК...  
ЕЖЕГОДНО ОТ КУРЕНИЯ УМИРАЮТ 4,9 МИЛЛИОНА ЧЕЛОВЕК...**

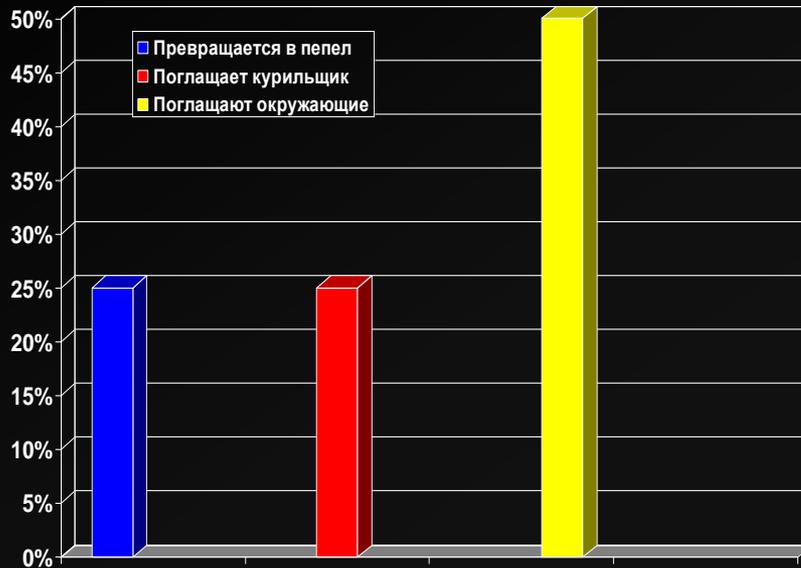
**Данные ВОЗ**

### Данные Российской ассоциации общественного здоровья



Распространённость курения в молодёжной среде

## Табачная агрессия



21 мая 2003 года  
56 сессия Всемирной ассамблеи  
здравоохранения приняла Рамочную  
конвенцию ВОЗ по борьбе против табака

Один из руководящих принципов  
Конвенции:

Каждый человек должен быть  
проинформирован о последствиях для  
здоровья, наркотическом характере и  
смертельной опасности в результате  
употребления табака и воздействия  
табачного дыма.

Как это чудесно - быть свободным  
от никотиновой зависимости!



Спасибо за внимание!