



## СЛУХ

У курильщиков гораздо чаще возникают отиты, а это угроза слуху.



## КОЖА И ВОЛОСЫ

Из-за плохой работы сосудов портится цвет лица, а кожа рано стареет. Кроме того, курение снижает уровень эстрогена, что может вызвать сухость кожи, ранние морщины и истончение волос.



## ЗУБЫ

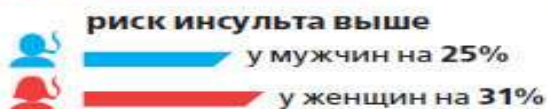
Курение не только приводит к образованию зубного камня, но и к избыточному образованию мягкого зубного налёта – главной причины кариеса и проблем с дёснами. Табачный дым раздражает полость рта, что может грозить образованием язв на слизистой (стоматита).



## СЕРДЦЕ

Из-за длительного сужения кровеносных сосудов организм хуже снабжается кровью и кислородом. Курение приводит к сгущению крови и образованию тромбов. Растёт и уровень холестерина.

У курящих примерно одну сигарету в день по сравнению с никогда не курившими



## НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Курение не даёт усваиваться витамину группы В, важным для работы мозга и нервной системы.

Инфографика Марии КЛЕМЕНТЬЕВОЙ

## ЛЁГКИЕ



Табак разрушает ткани бронхов и лёгких, а также приводит к недоразвитию альвеол, участвующих в обмене кислорода. Поскольку функция дыхания в полном объёме формируется у человека только к 21 году, у курящих подростков лёгкие меньше и слабее, чем у тех, кто не курил. Курение повышает риск всех респираторных заболеваний, а опасность пневмонии у поклонников табака выше в 4 раза.

## ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА



Курение угнетает активность многих ферментов, которые участвуют в пищеварении, снижает усвоение полезных веществ. Табачный дым повреждает слизистую. Поэтому гастрит есть практически у каждого курильщика.

## ПОЛОВАЯ ФУНКЦИЯ



Мальчики дымят сигаретами, чтобы почувствовать себя настоящими мужчинами. Но именно с мужскими способностями в результате курения в будущем могут возникнуть проблемы. Дело не только в общей интоксикации, но и в повреждающем воздействии табака на сосуды, питающие кровью половой член. Повышается и риск бесплодия.

## РОСТ



Компоненты сигаретного дыма нарушают процесс формирования скелета, замедляют рост костей, который активно идёт именно в подростковом возрасте.

## ИММУНИТЕТ



Табачный дым ослабляет иммунную систему, из-за чего повышается риск инфекционных и неинфекционных заболеваний (в том числе рака). Курение – главный фактор риска развития рака лёгких, молочной железы, желудка, мочевого пузыря и некоторых других. Неслучайно 85% людей с онкологическими заболеваниями являются курильщиками.

# ВОТ ЧТО ПРЯЧЕТСЯ В СИГАРЕТЕ

## Гликол пропилен

Табачная промышленность утверждает, что она добавляет его в табак, чтобы он не высыхал

## Бензопирен

Вы найдете его в угольной смоле и в сигаретном дыме. Он является одним из самых сильных химикатов, способствующих развитию рака

## Мышьяк

Из-за этого смертельного яда у курильщика горят губы и плохо пахнет изо рта

## Ацетон

Один из главных составных в химикате для снятия лака с ногтей

## Свинец

Из-за отравления свинцом у курильщика возникает рвота, повреждаются клетки мозга и замедляется рост

## Формальдегид

Он развивает рак, повреждает легкие, кожу и пищеварительную систему. Этот химикат применяется в бальзамировании тел умерших



These are some of the harmful chemicals smokers inhale.

## Толуол

Толуол сильно токсичен. Он часто применяется в красках с целью уменьшения толщины слоя краски при нанесении на поверхность.

## Фенол

Химикат, используемый как дезинфицирующее средство наподобие того, что используется при уборке лабораторий

## Бутан

Легковоспламеняющееся вещество, главный компонент различных горючих веществ

## Кадмий

Повреждает печень, почки и мозг. Он остается в организме курильщика долгие годы

## Аммоний

Он помогает усваивать табак, из-за чего курильщики становятся все более пристрастны к нему

## Бензин

Его можно залить на любой бензоколонке

# Чем «заражают» сигареты

Курение может «наградить» раком легких через 20 лет, а гипертонией — уже через полгода

## ТАБАЧНЫЕ N-НИТРОЗАМИНЫ

(канцерогены)

Злокачественные опухоли легких, пищевода, поджелудочной железы, ротовой полости.

## АКРОЛЕИН

Поражение нервной системы, провоцирует астму, повышает риск развития онкозаболеваний, цистита.

## БЕНЗАПИРЕН

Раковые опухоли.

## АЦЕТАЛЬДЕГИД

Дефекты плода, злокачественная опухоль слизистой оболочки носа, рак гортани, органов дыхания.

## БЕНЗОЛ

Развиваются инфекции, возникают проблемы со сворачиваемостью крови, анемия, угнетение костного мозга, нарушение роста клеток крови, мутации клеток.

## УГАРНЫЙ ГАЗ

Уменьшает способность крови переносить кислород, сказывается на работе мозга и мышц (включая сердечную), сердечные приступы.

## 1,3-БУТАДИЕН

Увеличение новообразований.

## ФОРМАЛЬДЕГИД

Раздражение глаз, носа и кожи, тошнота, головная боль и головокружение, головная боль, сильное сердцебиение, аллергия, астма, поражение почек.

### Сроки возникновения

Возможные заболевания у курильщиков:

от 6 месяцев до 5 лет

Сердечно-сосудистые заболевания, гипертония, дистония и др.

до 15 лет

Заболевания желудочно-кишечного тракта

до 20 лет

Проблемы с почками, угнетение костного мозга, анемия, проблемы со сворачиваемостью крови и др.

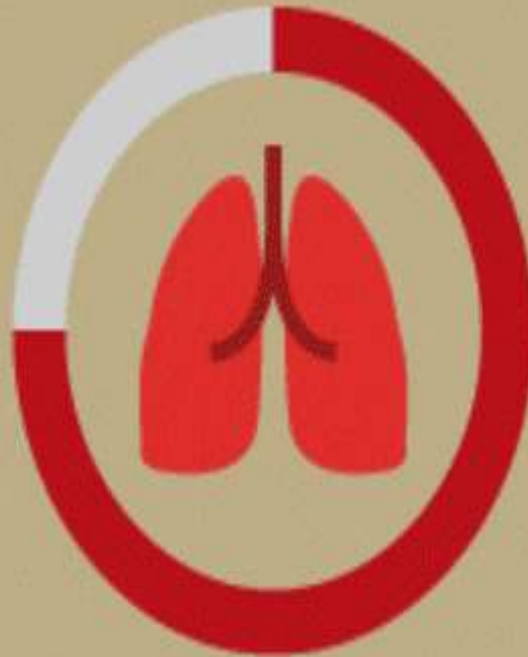
20—30 лет

РАК

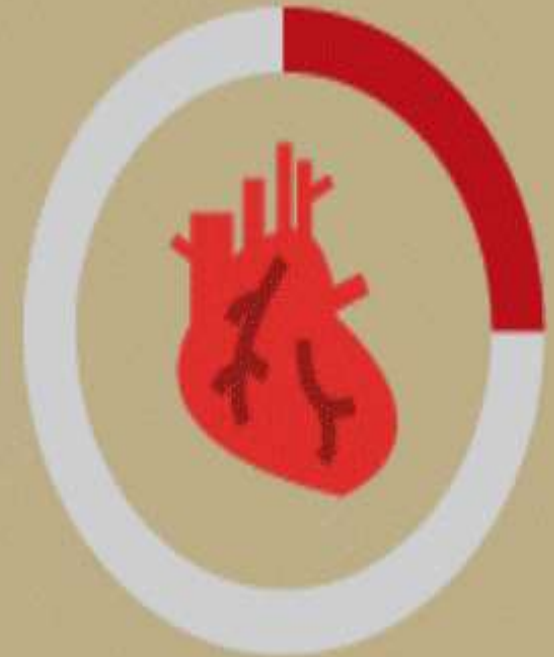
# Обусловлены курением



**90%**  
смертей  
от рака легких

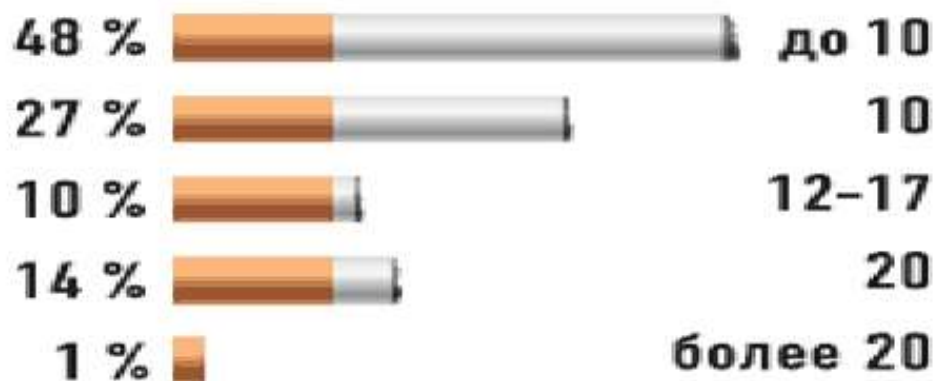


**75%**  
смертей  
от хронического  
бронхита



**25%**  
смертей  
от ишемической  
болезни сердца

## СКОЛЬКО СИГАРЕТ В ДЕНЬ ВЫКУРИВАЮТ РОССИЯНЕ

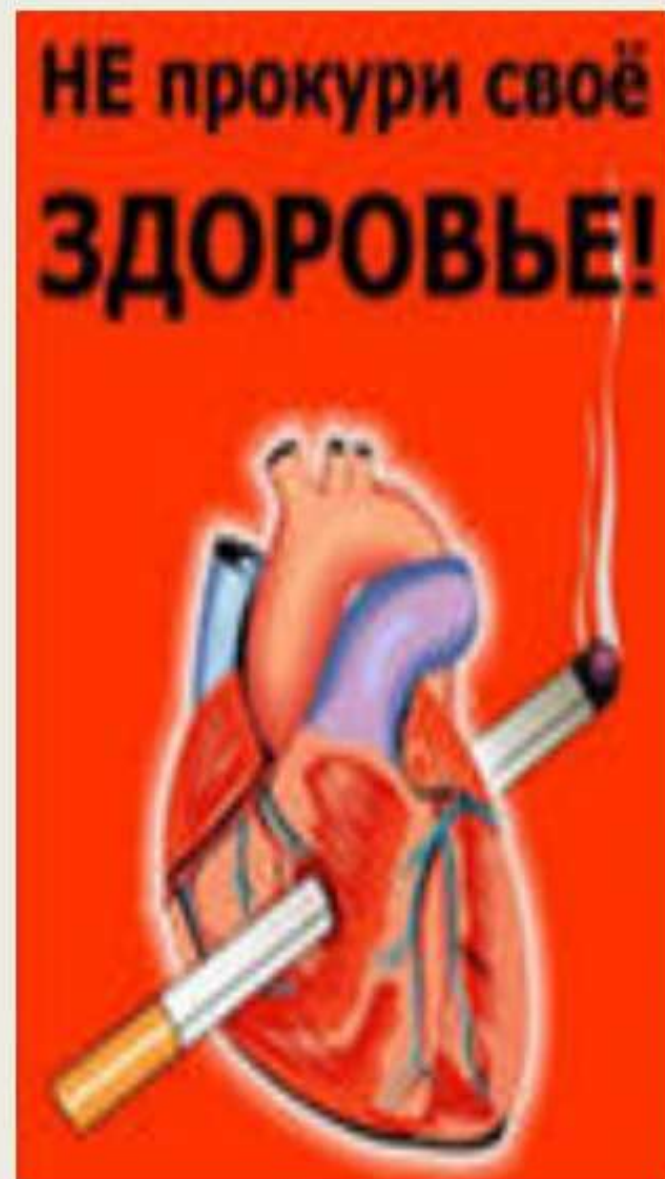


Как  
долго  
ты  
будешь  
жить?

- **1 сигарета сокращает жизнь на 15 мин;**
- **1 пачка сигарет — на 5 ч;**
- **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**

# Борьба с курением в России

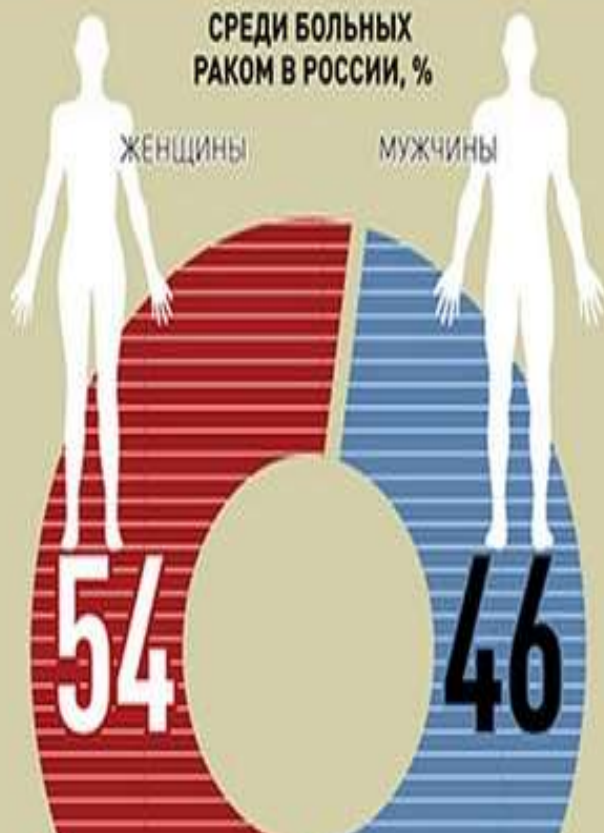
Борьбу с курением в России трудно назвать эффективной. У нас по-прежнему одни из самых **низких цен на табачные изделия**. Пачка сигарет стоит столько же, сколько стаканчик мороженого. Но, тем не менее, после того, как Россия присоединилась к Рамочной Конвенции ВОЗ, в нашей стране тоже продавцов табака берут в ежовые рукавицы. На сегодняшний день в нашей стране **запрещена любая реклама табака**. **Запрещено спонсорство табачными компаниями и любое стимулирование продаж.**



**САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ  
ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ  
ЗАБОЛЕВАНИЯ, %**



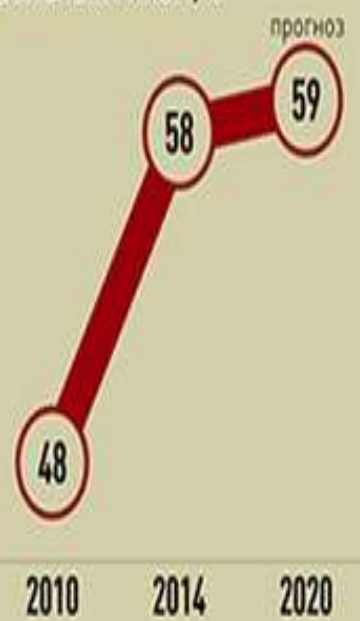
**СРЕДИ БОЛЬНЫХ  
РАКОМ В РОССИИ, %**



**СМЕРТНОСТЬ ОТ РАКА  
ВО ВСЕМ МИРЕ, МЛН ЧЕЛ. В ГОД**



**ПЯТИЛЕТНЯЯ ВЫЖИВАЕМОСТЬ  
БОЛЬНЫХ РАКОМ, %**



ОБОДОЧНОЙ КИШКИ 7

ТЕЛА МАТКИ 7.1

КОЖИ 16.3

МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ 20.5

**КАКОЙ РАК ЧАЩЕ ПОРАЖАЕТ  
МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В РОССИИ, %**

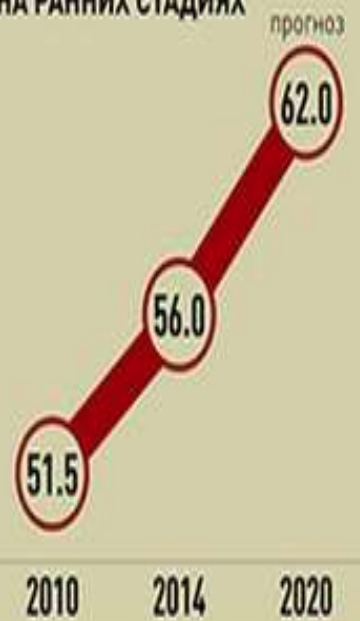
9.5 ЖЕЛУДКА

11 ПРОСТАТЫ

11.5 КОЖИ

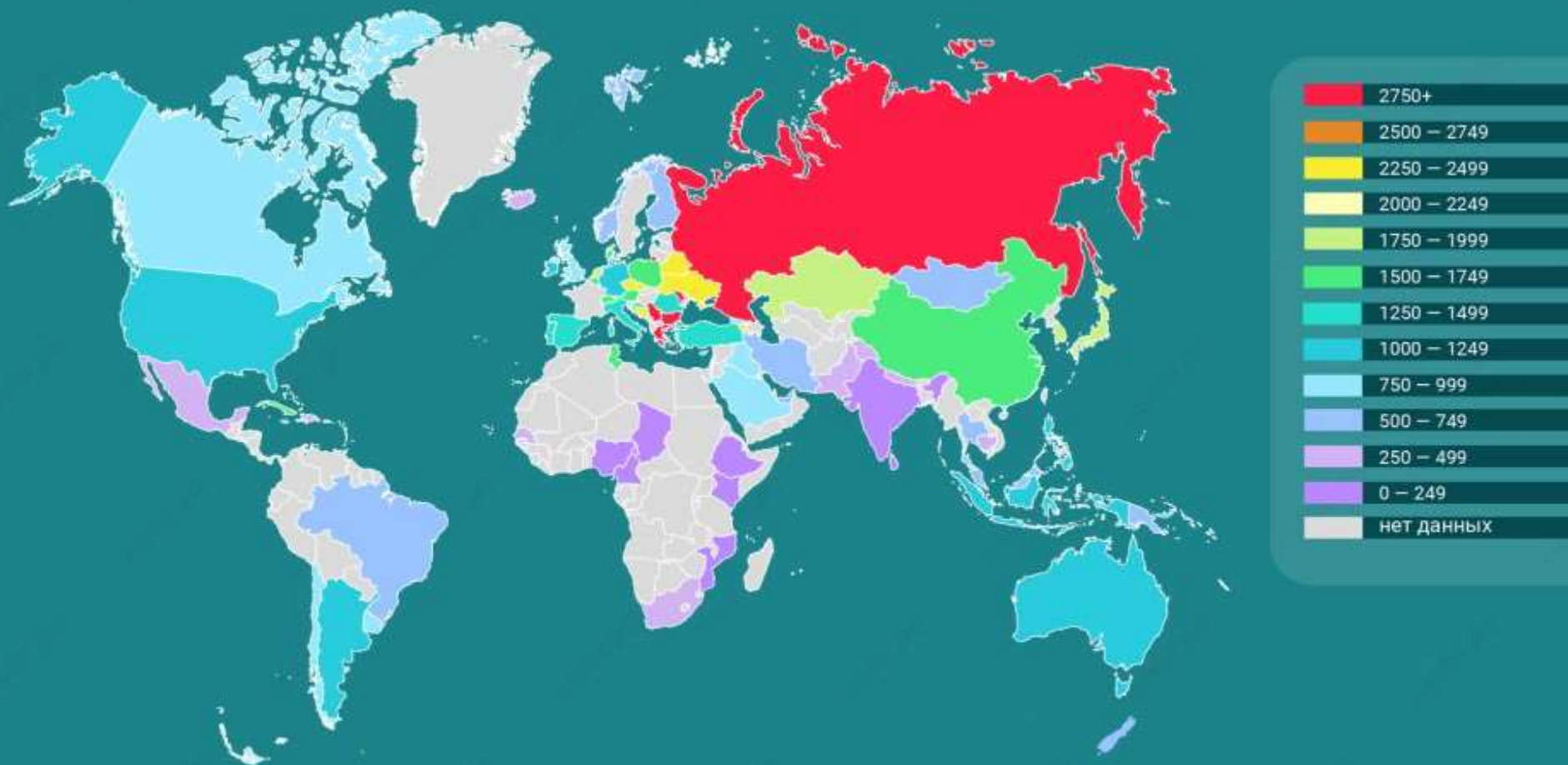
20 ЛЕГКИХ

**ВЫЯВЛЕНИЕ РАКА  
НА РАННИХ СТАДИЯХ**



# Самые курящие и некурящие страны

Количество сигарет, выкуриваемых одним человеком в год



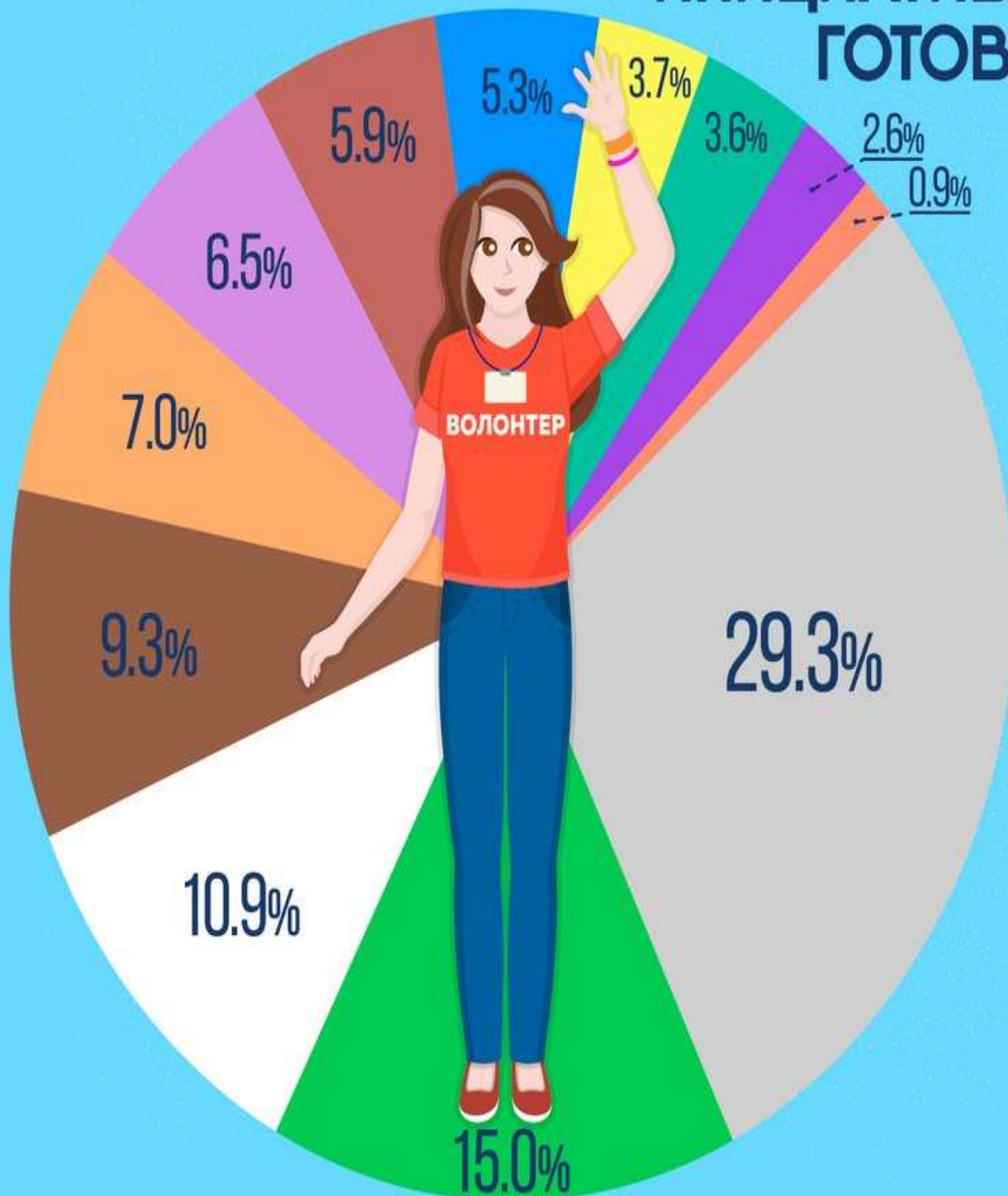
Источники: Всемирный фонд изучения легочных заболеваний, Американское онкологическое общество

INSIDER PRO

**Число курящих в России составляет более 30% от всего населения**



# ИНИЦИАТИВЫ, КОТОРЫЕ МОЛОДЕЖЬ ГОТОВА ОСУЩЕСТВЛЯТЬ



НЕТ ОТВЕТА

АКТИВНО ВКЛЮЧАТЬСЯ В ОБЩЕСТВЕННУЮ И ПОЛИТИЧЕСКУЮ ЖИЗНЬ, УЧАСТВОВАТЬ В МЕРОПРИЯТИЯХ, ПРОГРАММАХ, АКЦИЯХ

ЗАТРУДНЯЮСЬ ОТВЕТИТЬ

НИЧЕГО НЕ ГОТОВ ДЕЛАТЬ

ВСЁ ВОЗМОЖНОЕ

НАПИСАНИЕ ПРОЕКТОВ ДЛЯ КОНКУРСОВ, ОРГАНИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЙ

БЛАГОУСТРОЙСТВО ТЕРРИТОРИИ, СУББОТНИКИ, УЧАСТИЕ В ЭКОЛОГИЧЕСКИХ АКЦИЯХ

БУДУ СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА И НОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ, СОБЛЮДАТЬ ЧИСТОТУ, ХОРОШО РАБОТАТЬ, ПЛАТИТЬ НАЛОГИ

ДРУГОЕ

ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО

ЗАНИМАТЬСЯ ДОСУГОМ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

РАЗВИВАТЬ СПОРТ, ПРОПАГАНДИРОВАТЬ ЗОЖ

# ПОСЛЕ ТОГО, КАК ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

- **через 20 минут** – после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней.
- **через 8 минут** – 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** – явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель
- **через полгода** – пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты – начнете быстрее бегать плавать, почувствуете желание физических нагрузок
- **через 1 год** – риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится на половину



# Вывод!



1. Курение табака - основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического бронхита, хронической болезни легких, пневмонии.

2. Курение табака - фактор риска атеросклероза, инфаркта миокарда, болезней сосудов.

3. Курение табака в период беременности приводит к недоразвитию плода и ранним выкидышам.

4. Курение табака – основной фактор риска сердечных заболеваний.