

## Смертность

Около семи миллионов человеческих жизней обрываются ежегодно из-за употребления табака

## Влияние на головной мозг



Табакокурение в три раза увеличивает риск развития острых нарушений мозгового кровообращения (инфаркта мозга, внутримозгового кровоизлияния). Среди выживших 75-80% теряют трудоспособность.

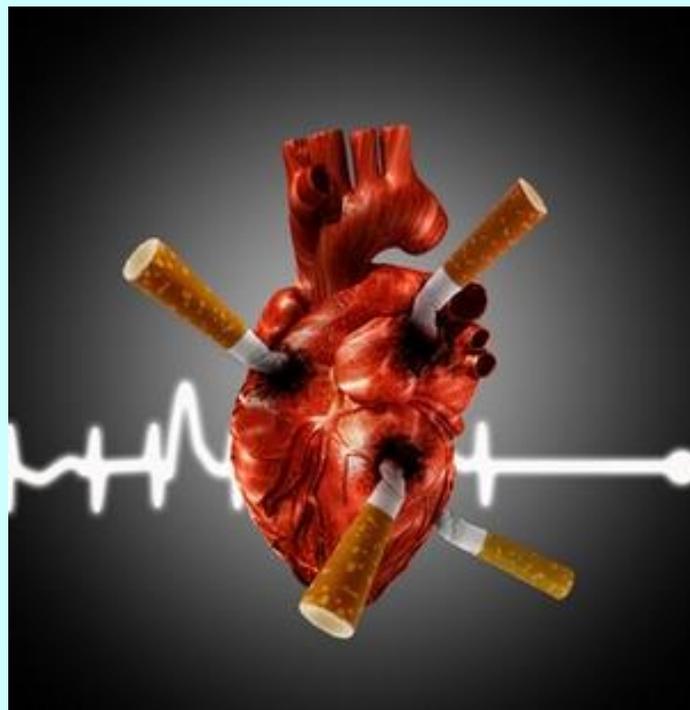
## Состав табачного дыма

Согласно данным ВОЗ, в табачном дыме присутствует более 4000 химических веществ, из которых, по меньшей мере, 250 известны как вредные, а более 50 как канцерогены.

## Онкологические заболевания

Помимо рака лёгкого табакокурение является причиной развития рака ротовой полости, глотки, желудка, печени, почек, мочевого пузыря, шейки матки. Согласно данным ВОЗ: в развитых странах примерно 30% всех опухолей человека и смертей от рака связано с курением.

## Курение и заболевания сердца:



Курение повышает риск развития инфаркта миокарда в 3 раза. С количеством выкуриваемых в день сигарет, увеличивается вероятность смерти от заболеваний сердца. Среди умерших от инфаркта миокарда, 75% людей, были курильщиками.

## Курение и беременность



Вместе с курящей женщиной курит и ее еще не родившийся ребенок. Не многие при этом осознают, что беременность может закончиться выкидышем, преждевременными родами или мертворождением. У курящих во время и после беременности женщин в несколько раз чаще встречается синдром внезапной детской смерти.

**Несколько советов, если Вы решили бросить курить:**



- Поверьте в свои силы.
- Сформулируйте причины отказа от курения (сохранить здоровье, улучшить внешний вид, избавиться от неприятного запаха изо рта, сэкономить деньги).
- Оповестите близких о своем желании бросить курить, их поддержка может оказаться неоценимой.
- Наметьте дату окончательного отказа от курения.
- Избавьтесь от вещей, напоминающих о курении (сигареты, зажигалки, пепельницы и пр.)

**Продолжительность жизни курильщика сокращается на 5-10 лет! Если не получается самостоятельно бросить курить – обратитесь за помощью к специалисту.**

**КУРИШЬ СИГАРЕТУ?**



**ВЫКУРИВАЕШЬ ЖИЗНЬ!**

Министерство здравоохранения Республики Беларусь  
УЗ «Могилёвский областной наркологический диспансер»

Тираж 500 шт.

2018 г.

**БРОСАЙ КУРИТЬ**



**НАЧИНАЙ ЖИТЬ!**