

## Результат будущего отказа от курения:

- укрепление здоровья;
- прекрасный сон;
- повышение умственных и физических способностей, половой потенции;
- спокойная нервная система, повышение устойчивости к стрессам;
- улучшение взаимоотношений в семье;
- высокая работоспособность;
- повышение интереса к жизни, к творчеству;
- рост самоуважения.

Мы призываем сделать единственно правильный выбор — выбор в пользу здоровья и долголетия.

**Откажитесь от курения!**

**Будьте здоровы сами, заботьтесь о здоровье Ваших близких, Ваших детей!**



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии  
в Республике Бурятия»

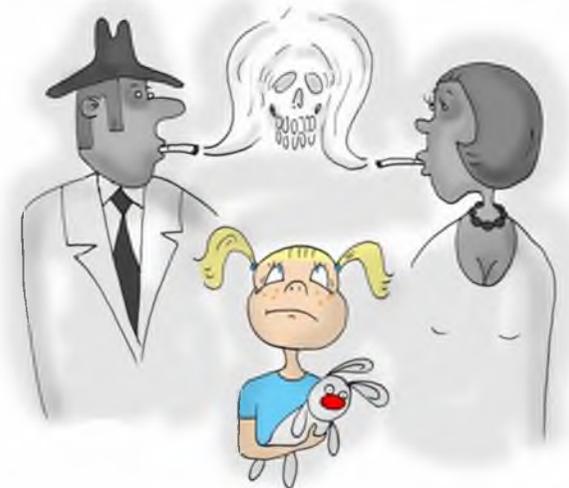
Телефон: (3012) 437015

Факс: (3012) 416576

Эл. почта: cgebur@mail.ru

# Пассивное курение

**Не кури, когда я  
рядом!**



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии  
в Республике Бурятия»

## Всемирный день без табака

С 31 мая 1988г ежегодно отмечается Всемирный день без табака, провозглашённый Всемирной организацией здравоохранения.

Всемирный день без табака – это и повод напомнить каждому из нас о страшном вреде табакокурения и о тех людях, которые ушли из жизни от болезней, вызванных этой смертоносной привычкой.

Курение происходит как по доброй воле (активное табакокурение), так и вынуждено — при вдыхании дыма от чужих сигарет\* (пассивное курение)



\* Табачный дым содержит до 4000 токсичных, мутагенных и канцерогенных веществ, среди них:

- Оксид углерода (угарный газ) - бесцветный ядовитый газ без вкуса и запаха, который снижает способность гемоглобина переносить кислород. При вдыхании табачного дыма часть гемоглобина прочно связывается с угарным газом, образуя карбоксигемоглобин, что приводит к хроническому кислородному голоданию.

- Никотин—сильнодействующий кардио- и нейротоксичный яд—вызывает развитие психологической и физической зависимостей

## «Подарки» от курения:

- подавление половой функции мужчины и женщины (импотенция, половая холодность);
- снижение умственных способностей, умственной и физической трудоспособности;
- формирование конфликтности характера;
- ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, гастрит, язва желудка, хронический бронхит, эмфизема легких, раковые заболевания;
- потеря привлекательности, раннее наступление климакса у женщин и преждевременное угасание половой функции;
- преждевременное старение, сокращение жизни в среднем на 10-15 лет.

**Возможно, для кого-то все перечисленное - жизненное счастье. А для вас?**



## Вред курения для детей

Если в семье, где один из родителей курит, есть дети, то и они получают вредную дозу табачного дыма.

Такие дети чаще остальных болеют простудными заболеваниями с возможностью осложнения бронхитом. У них, как правило, снижен иммунитет. Наблюдаются частые заболевания с осложнениями в раннем возрасте. У детей, которые стали вынужденными курильщиками, может развиться астма. Процент астматиков, воспитанных в семье курильщиков, намного превышает число детей, которые росли в некурящей семье.

Также табачный дым сказывается на умственных способностях ребёнка и его развитии в целом. Увеличивается вероятность появления кариеса зубов.

**Оградите детей от табачного дыма!**

