

Международный день отказа от курения



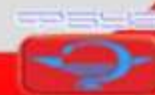
**ЕЖЕГОДНО В ТРЕТИЙ
ЧЕТВЕРГ НОЯБРЯ
В БОЛЬШИНСТВЕ СТРАН МИРА
ОТМЕЧАЕТСЯ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ
ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ.
ОН БЫЛ УСТАНОВЛЕН
АМЕРИКАНСКИМ
ОНКОЛОГИЧЕСКИМ ОБЩЕСТВОМ
В 1977 ГОДУ.**



Цель Международного дня отказа от курения:

- способствовать снижению распространенности табачной зависимости;
- вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения и врачей всех специальностей;
- профилактика табакокурения;
- информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.

Международный день
отказа от курения



Курение считают

- вредной привычкой **47%**,
- **зависимостью — 39%**,
- неизлечимой болезнью — **9%**,
- **не смогли определить своего отношения к курению — 5%** респондентов.



По данным Всемирной организации здравоохранения:

- в мире 90% смертей от рака легких, 75% — от хронического бронхита и 25% — от ишемической болезни сердца обусловлены курением;
- каждые десять секунд на планете умирает один заядлый курильщик (к 2021 году этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды);
- в России курит минимум каждая десятая женщина, а среди старшеклассников и студентов - 53% юношей и 28% девушек;
- заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50-60% российских мужчин (среди некоторых категорий граждан эта цифра достигает 95%).
- курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России.



России **17%** всех смертей связано с табакокурением,
то есть ежегодно в связи с употреблением табака погибает
от 350 до 500 тысяч россиян

К каким заболеваниям приводит курение?

Курение разрушает лёгкие.

Повреждается значительная часть лёгочной ткани. Развивается хроническая обструктивная болезнь лёгких, появляются изнуряющие кашель и одышка из-за хронического недостатка кислорода и воспаления бронхов.

Человек не только утрачивает работоспособность - он превращается в инвалида.



Курение ведёт к инфаркту миокарда и инсульту.

Курение способствует быстрому и раннему развитию атеросклероза. Содержащийся в табачном дыме никотин повреждает стенки сосудов и способствует усиленному свёртыванию крови внутри сосудов (формированию тромбов).

В результате закупориваются артерии сердца и головного мозга, что ведёт к инфаркту миокарда и инсульту

К каким заболеваниям приводит курение?

Табачный дым содержит более 3000 химических соединений, 60 из которых способны *вызвать рак*.

Более 90 процентов этих смертей связаны с курением и почти все их можно было бы предотвратить!

Никотин, содержащийся в сигарете - один из сильнейших известных ядов, в хозяйстве используется как инсектицид.

После проникновения сигаретного дыма в легкие, никотин попадает в мозг уже через семь секунд. Постоянное и длительное курение табака приводит к преждевременному старению.



Давайте же откажемся от курения и подарим
долгие годы здоровой жизни себе и своим
будущим детям.

Я ПРОТИВ



КУРЕНИЯ

Правительство уделяет большое внимание проблеме табакокурения.

Антитабачная концепция утверждена правительством РФ в 2019 году.

Её главная **цель** — **сокращение числа курильщиков** с 29% до 21%, а также **достижение максимального снижения показателей заболеваемости и смертности** от болезней, связанных с курением, к 2035 году.



Международный день
отказа от курения

ВРЕМЯ
БРОСИТЬ
КУРИТЬ!



Почему нужно отказаться от курения?

Потому что это продлит вашу жизнь!

Курение "вырывает" из жизни человека от 19 до 23 лет.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, в мире каждый год от курения преждевременно умирает свыше **5 миллионов** человек.

В России каждый год курение уносит жизни **220 тысяч** человек.

Отказ от курения в любом возрасте принесёт Вашему организму большую пользу, однако резкое изменение образа жизни, особенно в пожилом возрасте, может оказаться небезобидным.

Поэтому бросайте курить под наблюдением врача.



КУРИТЬ – ЗДОРОВЬЮ
ВРЕДИТЬ



Международный день
отказа от курения



**ОТКАЖИСЬ
ОТ
КУРЕНИЯ**

И день сегодня важный,
Уже не первый раз,
С девизом очень прочным:
Курению — отказ.
Здоровья и здоровья!
И лёгкости во всём,
Пусть воздух будет свежим,
Не пахнет табаком.



Чтоб жизнь была, как полноводная река,
Здоровье крепким и надежным, как гранит,
Скорее откажись от табака,
Минздрав не зря об этом говорит!
Поверь, что у тебя есть злейший враг,
Не дремлет он, желая погубить,
Коварный и безжалостный табак,
Бросай его, ведь он мешает жить!



Цитаты, высказывания известных людей по теме

- *«Курение ослабляет силу мысли и делает неясным её выражение» (Л.Н. Толстой)*
- *«Табак приносит вред телу, разрушает разум, оглуляет целые нации» (О. Бальзак)*
- *«Всякий курильщик должен знать и помнить, что он отравляет не только себя, но и других» (Н.А. Семашко)*
- *«Умение продлить жизнь - это прежде всего умение не сократить её» (А. Богомолец)*

Разработчик презентации:

Стекланникова Н.А., методист ГБУ ДО ДДЮТ «На Ленской»

В презентации использованы материалы с информационных сайтов сети Интернет.

Также: Материала по теме «Влияние табака на здоровье», ссылка:

https://ru.m.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BB%D0%B8%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D1%82%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D0%B0_%D0%BD%D0%B0_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5

Цитаты по теме, ссылка: <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/33/854>



**Санкт-Петербург,
2021**