

вызывает негативное отношение окружающих.

Следите за отношением к Вам окружающих людей, возможно это поможет Вам сделать первый шаг.

#### **Аргумент 10. Курение влияет на Вашу спортивную форму и результаты.**

Если Вы любите спорт и занимаетесь им, то Вы хорошо знаете как важна выносливость. Курение мешает Вашей дыхательной системе эффективно снабжать организм кислородом.

Если Вам нужны спортивные результаты, настало время положить сигареты на полку.

#### **Аргумент 11. Отказ от курения поможет надолго сохранить Вашу молодость и красоту.**

Внешность человека не в последнюю очередь влияет на успех его в обществе. Не обязательно это сногшибательная карьера или счастливейший брак. Но желтый цвет зубов, сухая кожа с желтоватым оттенком, преждевременные морщины (т.н. «лицо курильщика»), пальцы курильщика и неприятный запах изо рта вряд ли прибавят шансов при личной встрече с работодателем или привлекательным представителем прекрасного пола.

Лучший способ не увидеть в зеркале «лицо курильщика» - выбросить сигареты как можно быстрее.

#### **Аргумент 12. Ваше поведение – пример для Ваших детей.**

Если Вы знаете, что курение – это вредная привычка, подумайте, какой пример Вы подаете своим детям.

Мы все хотим, чтобы наши дети были лучше и счастливее нас. Если в семье никто не курит, у Ваших детей меньше шансов закурить. Подумайте о будущем здоровье своих детей. Родительская любовь поможет и Вам самим избавиться от вредной привычки.

#### **Аргумент 13. Вы думаете, что пачка сигарет не так уж и дорого стоит?**

Вы ошибаетесь. Вы верите, что низкое содержание смол и никотина в облегченных сигаретах имеет значение? Вы ошибаетесь.

Расходы имеют свойство накапливаться, а вред усиливаться.

Подумайте сами, не лучше ли купить хорошую машину вместо работы на производителей сигарет. А дышать свежим воздухом гораздо приятнее, чем продуктами горения табака.

Вас не убеждают слова? Рассчитайте сами свое курение!

#### **Аргумент 14. А экономический ущерб и потеря человеческих жизней?**

Непотушенная сигарета виновна примерно в четверти случаев пожаров в домах, на промышленных объектах, сопровождающихся каждый год гибелью нескольких тысяч жизней, нанося государству огромный материальный ущерб.

#### **Аргумент 15. Проблема отказа от курения – это личная проблема курящего человека?**

Нет, потому что мы все – налогоплательщики, и мы оплачиваем лечение заболеваний, вызванных табакокурением, и обходится эта «личная проблема» работающему населению недешево, в то время как некурящие граждане вследствие этого недополучают качественную медицинскую помощь.

Существует еще много аргументов в пользу отказа от курения. Но даже эти 15 доводов вполне могут стать основанием для первого шага, который поможет Вам прожить долгую, здоровую и счастливую жизнь.

Если Вы любите своих детей, родных и близких, если Вам не безразлична Ваша судьба и судьбы окружающих – решайтесь!  
Все в Ваших руках!

---

**В XX веке от употребления табака погибло 100 миллионов человек. Если сохранится существующая сегодня тенденция, то в XXI веке от курения табака погибнет 1 миллиард человек.**

**ВЫ ВСЕ ЕЩЕ КУРИТЕ?  
ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ ПРЯМО СЕЙЧАС!**

---

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Центр гигиенического образования населения»  
Федеральной службы по надзору в сфере защиты  
прав потребителей и благополучия человека.



# **ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ НАВСЕГДА!**

Если Вы держите в руках этот буклет, это означает, что вы уже задумались о необходимости прекращения курения. Осталось принять окончательное решение.

Для того, чтобы убедить Вас, что Вы находитесь на правильном пути, предлагаем Вашему вниманию 15 аргументов в пользу отказа от курения:

**Аргумент 1. Вы сможете прожить дольше, если бросите курить прямо сейчас.**

Данные медицинской статистики неумолимо свидетельствуют о том, что курящий человек сокращает свою жизнь на 10 лет.

**Аргумент 2. Вы сумеете избежать многих тяжелых заболеваний, связанных с курением: инфаркта, инсульта, хронических обструктивных болезней легких, хронического бронхита и др.**

Каждые 6 секунд от заболеваний, связанных с курением табака, умирает один человек. Ежегодно в мире по этим причинам погибает 5 миллионов человек.

**Аргумент 3. Вам представится возможность не заболеть раком легкого, гортани, слизистой оболочки полости рта, пищевода, желудка, почек.**

В табачных изделиях содержится около 4 тысяч, а в табачном дыме – около 5 тысяч химических соединений. Большинство из этих соединений оказывают раздражающее, токсическое и канцерогенное (т.е. вызывающее рак) действие на организм человека.

**Аргумент 4. Вы улучшите качество своей жизни.**

Это только кажется, что люди благосклонно или равнодушно относятся к курению в общественных местах.

Раздражение, неприязнь, проблемы из-за пассивного курения – все это сильно вредит межличностным отношениям и на работе, и дома и в дружеской компании.

Правда, сами курильщики об этом не догадываются или делают вид, так как не верят или попросту закрывают глаза на эту проблему. В том-то и есть опасность курения – его негатив проявляется не сразу!

**Аргумент 5. Отказавшись от курения, Вы сможете улучшить здоровье близких и окружающих Вас людей.**

Пассивное курение сокращает жизнь в среднем на 5 лет. За счет низкой температуры горения боковой поток дыма, выделяемого сигаретами вне затяжки, в 4 раза канцерогенней и вредней втягиваемого курильщиком дыма. В связи с этим пассивное курение лишь наполовину менее вредно, чем активное. А ведь в России многие дети живут в прокуренных квартирах. Многие профессии (официант, бармен) связаны с ежедневным пассивным курением.

**Аргумент 6. Ваше курение вредит здоровью и убивает детей.**

Курение во время беременности и кормления грудью существенно вредит здоровью ребенка, а также увеличивает риск развития ряда заболеваний.

У курившей во время беременности женщины ребенок рождается уже никотин - зависимым. У такого ребенка гораздо больше шансов стать курильщиком.

У курильщиц риск смерти новорожденных выше примерно в 2 раза, чем у некурящих.

Курение во время беременности приводит к выкидышам, к внутриутробной смерти плода и порокам развития плода (заячья губа, волчья пасть, дефекты конечностей и т.д.).

Разве это не достаточное основание, чтобы бросить курить? Подумайте, хотите ли Вы всего этого Вашему еще не родившемуся ребенку? Ведь у него нет выбора, а у Вас есть! Дайте ребенку шанс родиться и вырасти здоровым!

Бросьте курить! Сегодня. Сейчас.

**Аргумент 7. Курение – первый шаг к наркотическому поведению подростка.**

Нет ни одного некурящего наркомана!

Несмотря на то, что никотин не вызывает выраженной эйфории, зависимость от него чрезвычайно сильна и сравнима с таковой при употреблении героина и кокаина. Причем при употреблении табачной продукции развиваются как психологическая, так и физическая зависимость. Уже через несколько недель с момента на-

чала курения большинство людей замечает, что сигарета становится почти необходимым условием для поддержания хорошего самочувствия. В случае прекращения поступления в организм никотина у курильщика развиваются явления абстиненции, снимаемые или облегчаемые приемом очередной «дозы».

**Аргумент 8. Безопасного табака не бывает.**

Воздействие «легких», «мягких» и прочих сигарет на здоровье одинаково. Это лишь маркетинговый ход табачных компаний, направленный на обман курильщиков.

Соответствие стандартам качества, наличие фильтров, обработка табака не влияют на его вредность, т.к. курящий человек сам дозирует дым, получая большее количество вредных веществ за счет более глубоких и частых затяжек.

Некоторые курильщики предпочитают курить сигары или трубку, считая, что курение сигар или трубки более безопасно. Ни трубки, ни сигары нельзя считать безопасными, т.к. их курение также вызывает онкологические и сердечно-сосудистые заболевания.

В трубку помещается большое количество табака и курящий трубку подвергается воздействию, равному выкуриванию нескольких сигарет.

У курящих трубку значительно выше риск возникновения таких заболеваний, как хроническая обструктивная болезнь легких, рак слизистой оболочки полости рта, гортани, пищевода и легких.

Распространившееся в последнее время курение кальяна также наносит серьезный вред здоровью курильщика и по мнению специалистов Всемирной организации здравоохранения не является безвредной альтернативой сигарет.

**Аргумент 9. Курение не делает Вас круче, привлекательнее.**

Многие люди начинают курить, подражая кому-то, под чьим-то давлением или по другим социальным причинам. Несколько лет назад курить было просто модно. В подростковой среде курить означало быть круче друзей. Но сегодня это не так. В последнее время курильщик не выглядит в глазах окружающих авторитетом. Наоборот, курение в общественном месте