

МИР БЕЗ ТАБАКА



## КАКОЙ УЩЕРБ ЗДОРОВЬЮ В ЦЕЛОМ НАНОСИТ УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА?

- КУРЕНИЕ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК СМЕРТИ ОТ РАКА.
- КУРЕНИЕ НАНОСИТ ВРЕД СЕРДЦУ И КРОВООБРАЩЕНИЮ, УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА, ИНСУЛЬТА, ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕРИФЕРИЧЕСКИХ СОСУДОВ (ПОВРЕЖДЕННЫЕ КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ) И ЦЕРЕБРОВАСКУЛЯРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (ПОВРЕЖДЕННЫЕ АРТЕРИИ, КОТОРЫЕ СНАБЖАЮТ МОЗГ КРОВЬЮ).
- ОКСИД УГЛЕРОДА ИЗ ДЫМА И НИКОТИНА УВЕЛИЧИВАЮТ НАГРУЗКУ НА СЕРДЦЕ, ЗАСТАВЛЯЯ ЕГО РАБОТАТЬ БЫСТРЕЕ. ОНИ ТАКЖЕ УВЕЛИЧИВАЮТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРОМБОВ
- КУРЕНИЕ УДВАИВАЕТ РИСК СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА, СТЕНОКАРДИИ.
- КУРЯЩИЕ ЛЮДИ ИМЕЮТ ПОВЫШЕННЫЙ РИСК СМЕРТИ ОТ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА, ЧЕМ НЕКУРЯЩИЕ.
- КУРИЛЬЩИКИ, ВЫКУРИВАЮЩИЕ В СРЕДНЕМ 5 СИГАРЕТ В ДЕНЬ, МОГУТ ИМЕТЬ РАННИЕ ПРИЗНАКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

## ОТКАЖИСЬ ОТ КУРЕНИЯ – СОХРАНИ ЗДОРОВЬЕ

Как только вы прекратите курить,  
ваше здоровье улучшится, и ваш  
организм начнет восстанавливаться.

Знайте! Курение сокращает жизнь  
примерно на 11-12 лет.

КАЖДАЯ СИГАРЕТА, КОТОРУЮ  
ВЫ КУРИТЕ, ВРЕДНА!

ПРИ СГОРАНИИ 20 Г. ТАБАКА  
В СРЕДНЕМ ОБРАЗУЕТСЯ:

0,0012 г.  
СИНИЛЬНОЙ  
КИСЛОТЫ

около 0,0012 г.  
СЕРОВОДОРОДА

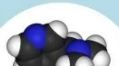
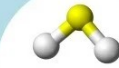
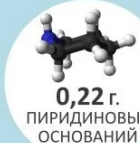
НЕ МЕНЕЕ 1 г.  
КОНЦЕНТРАТА ИЗ ЖИДКИХ  
И ТВЕРДЫХ ПРОДУКТОВ  
ГОРЕНИЯ И СУХОЙ  
ПЕРЕГОНКИ ТАБАКА

0,92 г.  
ОКСИДА  
УГЛЕРОДА

0,64 г.  
АММИАКА

0,18 г.  
НИКОТИНА

0,22 г.  
ПИРИДИНОВЫХ  
ОСНОВАНИЙ



СТОП!