

•Только полный отказ от посещения накуренных мест может дать гарантию защиты от вреда табачного дыма



•Бросить курить можно, нужна сила воли и забота о близких



•Пассивное курение может нести немедленный и отсроченный вред. Особенно это касается детей. Многие серьезные заболевания начинают проявляться в более взрослом возрасте и начинаются внезапно. Это аллергические реакции, ослабление иммунитета, заболевания легких, крови и сердца.

Обследование в «Центре здоровья»

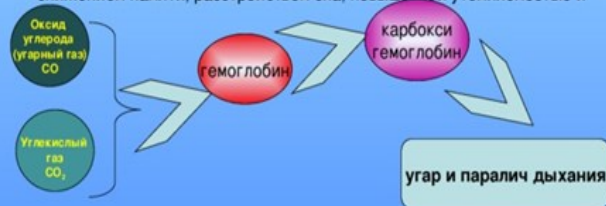
- Смокелайзер
- Анализатор окиси углерода
- Определение концентрации карбоксигемоглобина в крови



Оксид углерода (CO) – угарный газ

Максимально-разовая ПДК – 5 мг/м³,
класс опасности - 2

- является токсичным веществом.
- Проникая через легкие в кровь, он образует прочное химическое соединение с гемоглобином — карбоксигемоглобин, блокируя процессы транспорта кислорода к тканям, в результате чего в организме наступает кислородное голодание — аноксемия острого или хронического характера в зависимости от концентрации. Чаще встречаются хронические отравления, выражающиеся головной болью, снижением памяти, расстройством сна, повышенной утомляемостью и



Тестирование на аппаратно-программном комплексе



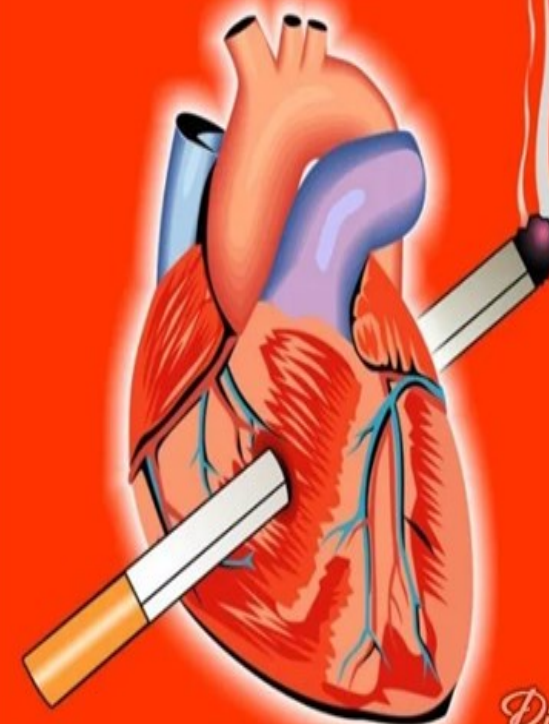
• Смокелайзер, определяющие концентрацию угарного газа (CO) в выдыхаемом воздухе. Мониторы угарного газа используются с диагностической целью для выявления курильщиков и для длительного мониторингования уровня CO при проведении терапии, направленной на отказ от курения и снижение количества выкуриваемых сигарет.

ОГКУЗ особого типа
«Областной центр медицинской профилактики»
Г.Белгород, ул.Губкина, 15 В
тел./факс (4722) 52-90-13, 52-91-25



ОГКУЗ особого типа
«Областной центр медицинской профилактики»

НЕ прокури своё ЗДОРОВЬЕ!



Pian

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ТЯГУ К СИГАРЕТЕ

- Прекращать курить нужно сразу, не пытайтесь снизить количество или переходить на более легкие сигареты
- Избегать общества курящих людей
- Необходимо отвлечься, найти важное или интересное для себя занятие
- Начать читать книгу, статьи в газете, разгадывать кроссворды
- Заняться физическими упражнениями, побольше гулять, двигаться
- Носить с собой в кармане семечки, кислые леденцы
- Включить в пищевой рацион побольше фруктов, при возникновении желания покурить, нужно их долго разговывать
- Необходимо хвалить себя каждый день, прожитый без сигареты и помнить о своих близких, тех, кому кроме Вас, вредит сигаретный дым
- Надо подсчитывать деньги, сэкономленные на отказе от курения, и тратить их на что-нибудь приятное
- Не нужно отчаиваться, если произошел срыв, при повторных попытках шансы возрастают



Пассивное курение наносит большой вред здоровью окружающих

- При курении образуются два потока дыма, один из которых попадает в легкие курящего человека, а при выдыхании этого дыма, образуется второй поток, в котором содержится во много раз больше вредных веществ
- Люди, вдыхающие этот второй поток, называются пассивными курильщиками
- В дополнительном потоке содержание никотина и смол в 50 раз больше. Чем в основном, аммиака в 45 раз, окиси углерода в 5 раз
- Больше всего вреда эти соединения наносят вред беременным и детям
- 5 лет жизни возле курильщика повышают риск развития слепоты в 2 раза. Это официальные данные британских медиков
- По данным ВОЗ, пассивное курение стало причиной 200 тысяч смертей в год
- Пассивное курение, так же как и активное, во много раз увеличивает риск развития раковых заболеваний
- Ученые установили связь между курением родителей и множеством заболеваний детей, которые могут проявиться сразу или позже
- Для беременной женщины пассивное курение представляет большую опасность, так как через плацентарный барьер проходит огромное количество канцерогенных и мутагенных веществ и наносит вред всем органам ребенка



Курильщик вредит себе и окружающим его людям



В наше время 60% детей на Земле - пассивные курильщики

На свежем воздухе вред от активного курильщика ничуть не меньше, чем в закрытом помещении

