



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

TAKZDOROVO.RU

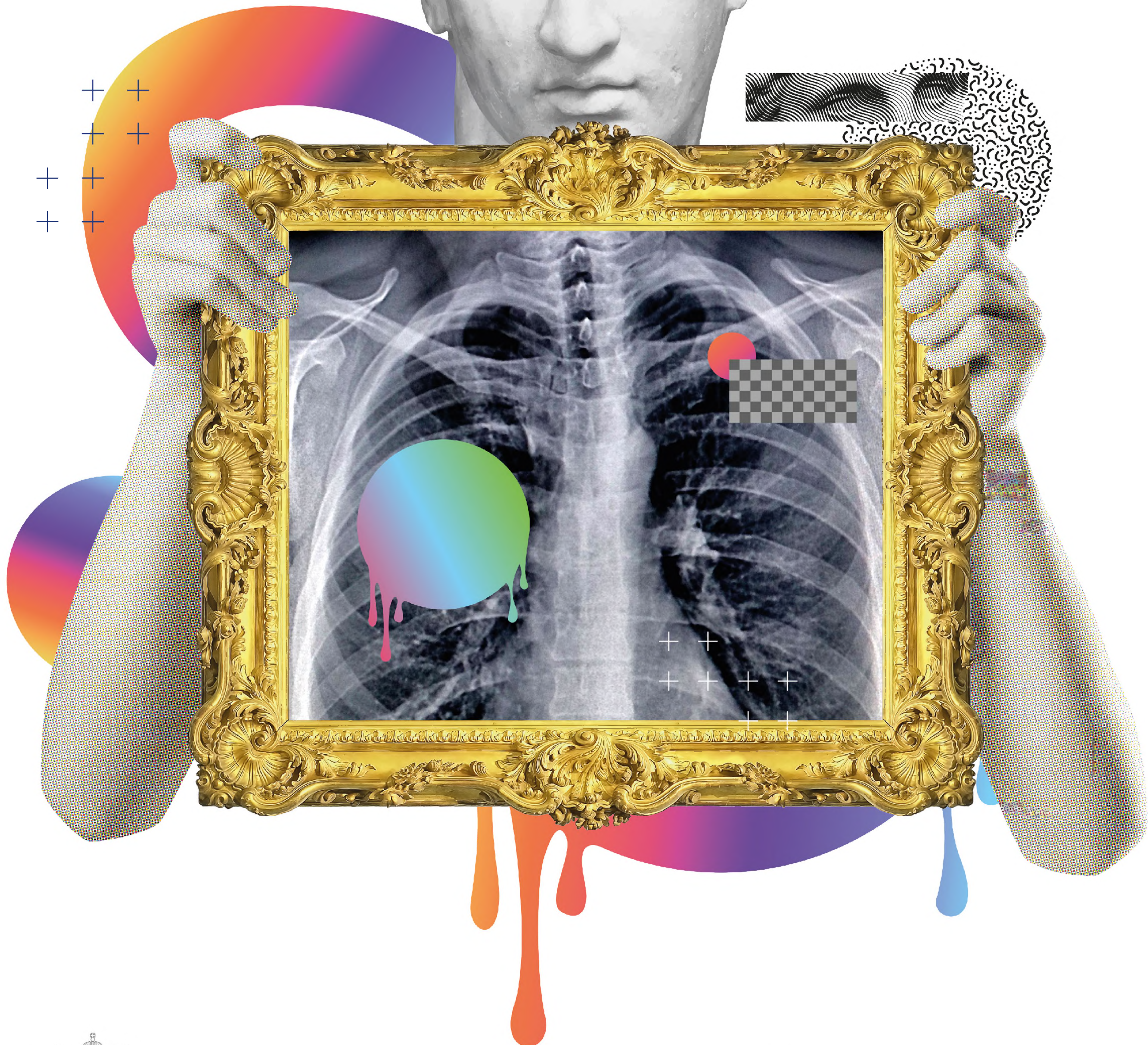
ОТЛИЧНОЕ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ!

Представьте, как здорово будет избавиться от этой вредной привычки, сколько денег вы сэкономите, не покупая ежедневно сигареты, и на сколько вы сможете продлить себе здоровую и активную жизнь!



5 шагов к отказу от курения
на портале Takzdorovo.ru!





МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ЗНАЕШЬ, ЭЛЕКТРОНКА-ТО ЦИФРОВАЯ, А КАШЕЛЬ АНАЛОГОВЫЙ.

Электронные сигареты
ничем не лучше.
Бросай и не парься.



#Ты
СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ.

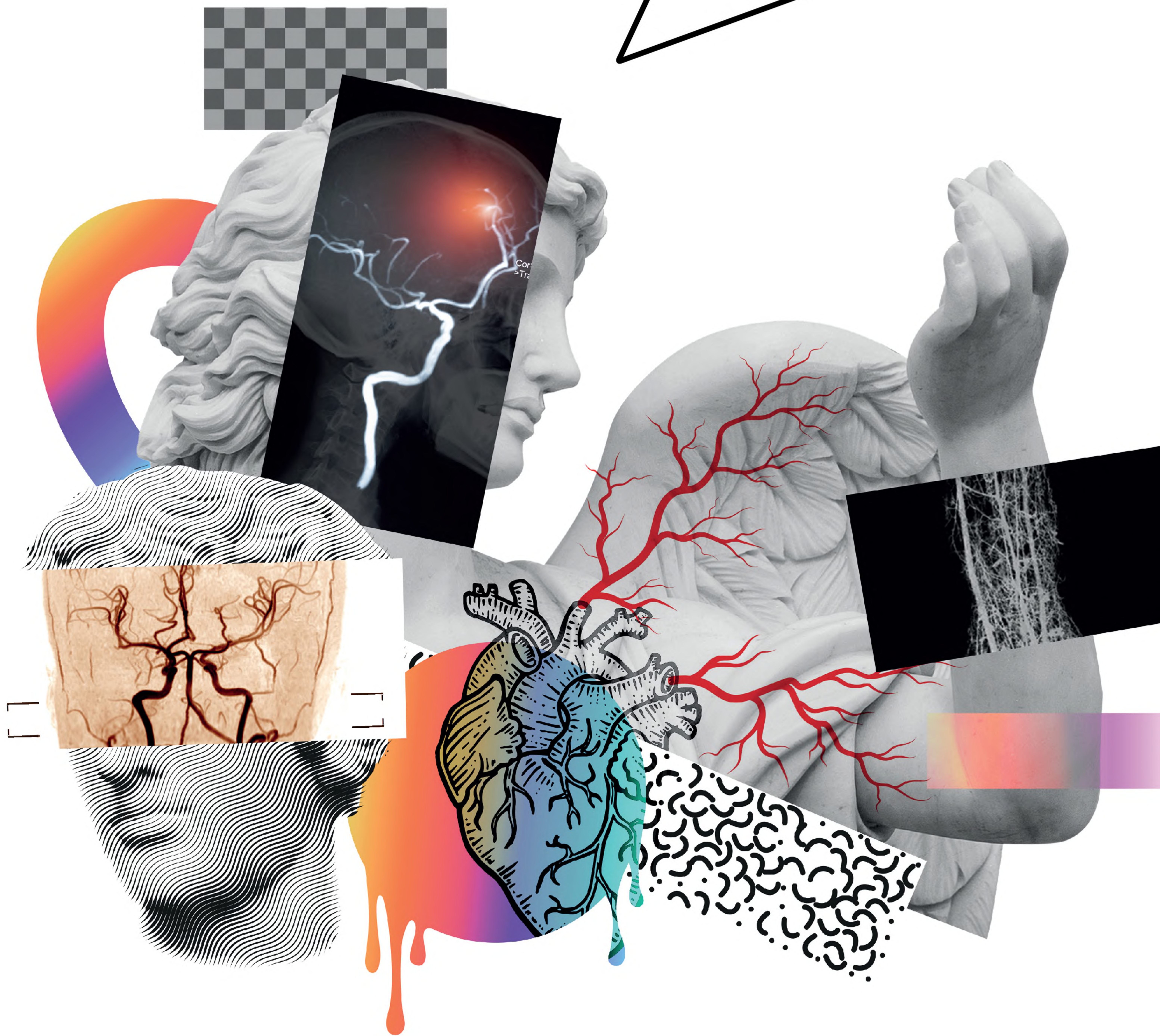
8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

БРО
САЮЩИЕ



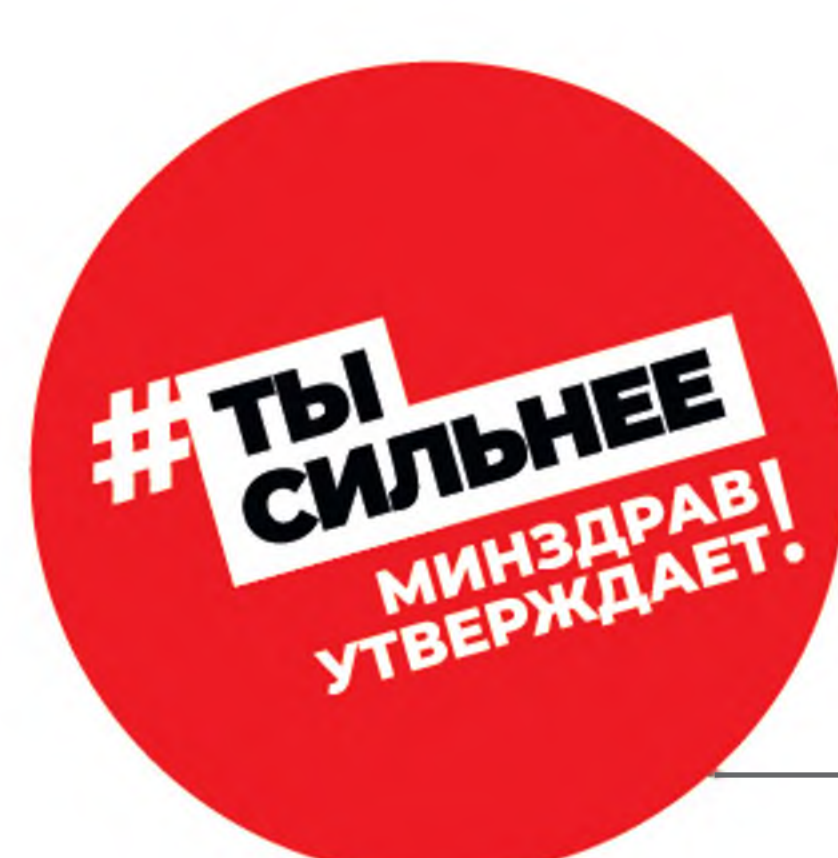
МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



НУ ДА, ПОНЯТНО, ТАБАК
НЕ ГОРИТ, А ЭЛЕКТРОННО
НАГРЕВАЕТСЯ, ТОЛЬКО
ПОЧЕМУ-ТО С СОСУДАМИ
ПРОБЛЕМЫ.

Электронные сигареты
ничем не лучше.
Бросай и не парься.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

БРО
САЮЩИЕ

5 ШАГОВ, ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ

Шаг 1

Найдите причину

Мотивация — это очень важно. Ничто не заставит вас бросить курить, если вы сами этого не захотите. Найдите свою причину. И помните: вы бросаете курить исключительно для себя!

Шаг 2

Найдите дату

Выберите дату — и перестаньте курить. Пообещайте самому себе и близким, что в этот день вы бросите курить сигареты, вейпить или как-то иначе потреблять никотин.

Шаг 5

Составьте план

Помните, что физическая активность помогает обуздать тягу к никотину и ослабить симптомы абстиненции.

Шаг 3

Выберите метод

Есть несколько способов бросить курить. Вы можете выбрать один из них или как-то их сочетать.

Шаг 4

Рассмотрите возможность медикаментозной терапии

Отказ от курения может повлиять на ваше физическое состояние: вызвать головную боль, раздражительность и упадок сил. Тяга к сигаретам в такие моменты может только усиливаться. Никотиновая заместительная терапия поможет обуздать эти желания.



ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ.



КАК КУРЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА?



ГЛАЗА

? Состояние сетчатки глаза ухудшается из-за нарушения кровоснабжения.

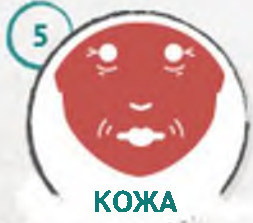
- ! - нарушение зрения (табачная амблиопия)
- аллергический конъюнктивит
- слепота
- катаракта



ЗУБЫ

? Образуется желтый налет, повреждается зубная эмаль.

- ! - заболевания десен
- выпадение зубов



КОЖА

? Нарушается питание, кожа становится сухой и тусклой.

- ! - ранние морщины
- серый оттенок кожи
- круги под глазами
- пигментные пятна



СЕРДЦЕ

? Сердечная мышца изнашивается из-за частых сокращений.

- ! - ишемическая болезнь сердца
- инфаркт миокарда
- гипертоническая болезнь
- заболевание кровеносных сосудов



ИНТИМНАЯ СФЕРА

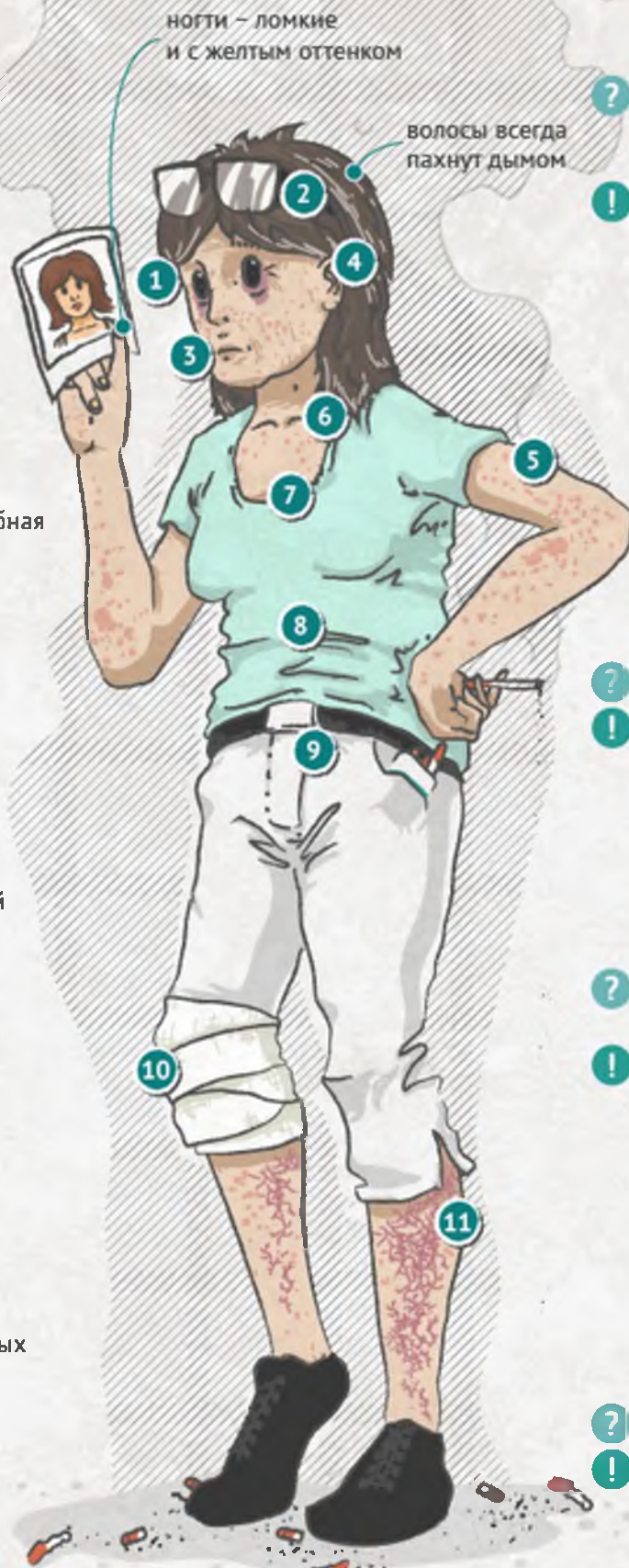
! У мужчин
- снижение потенции, риск бесплодия

У женщин

- бесплодие, раковые изменения шейки матки, мастопатия, фиброаденомы молочных желез, ранняя менопауза,
- риск преждевременных родов, рождения мертвого ребенка, риск рождения ребенка с низким весом.

? Что происходит

! Последствия



МОЗГ (нервная система)

? Никотин воздействует на нервную систему возбуждающе, ухудшается кровоснабжение мозга.

- ! - поведенческие нарушения
- нарушения сна
- нарушения аппетита
- головные боли
- атеросклероз сосудов головного мозга
- риск развития внутримозгового кровоизлияния
- рак мозга



УШИ

? Нарушается способность восприятия речи.

- ! - тугоухость



ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ

? Повреждается слизистая ротовой полости и бронхов, гортань, носоглотка, легкие.

- ! - хронический бронхит
- рак губы, языка или гортани
- хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)



ПИЩЕВАРЕНИЕ

? Нарушается кровоснабжение желудка.

- ! - гастрит
- язва желудка или двенадцатиперстной кишки



КОСТИ

? Токсины из табачного дыма влияют на выработку женского гормона эстрогена, недостаток которого сказывается на костях.

- ! - остеопороз
- риск частых переломов
- хромота



СОСУДЫ

? Стенки сосудов повреждаются и покрываются с внутренних сторон атеросклеротическими бляшками.

- ! - отеки ног
- венозные заболевания ног (варикоз)
- гангрена



7,5 млрд
НАСЕЛЕНИЕ НА ЗЕМЛЕ

1 млрд
КУРЯЩИХ ЛЮДЕЙ

5,7 млрд
СИГАРЕТ ВЫКУРИВАЮТ
КАЖДЫЙ ГОД

«КУРИ
И ПОЛУЧИ»
ПРОБЛЕМЫ
СО ЗДОРОВЬЕМ:



ОРГАНЫ
ДЫХАНИЯ



РОТОВАЯ
ПОЛОСТЬ



ЖЕЛУДОК
И КИШЕЧНИК



СЕРДЦЕ



КОЖА



НЕРВНАЯ
СИСТЕМА



МОЧЕПОЛОВАЯ
СИСТЕМА

7,2 млн
ЧЕЛОВЕК «УБИВАЕТ»
ЕЖЕГОДНО КУРЕНИЕ

1,2 млн
случаев преждевременные
смерти из-за пассивного
вдыхания табачного дыма

65 тыс
детей умирают от болезней,
вызванных воздействием
сигаретного смога.

«ЭКОНОМИЯ»:

37-65 тыс в год
расходы активных курильщиков,
употребляющих по пачке сигарет в день

16,8 лет
Средний возраст впервые
попробовавших сигареты

около
27 млн
РОССИЯН КУРЯТ
ЕЖЕДНЕВНО

«БОНУСЫ» ОТКАЗА
ОТ КУРЕНИЯ ЧЕРЕЗ:

1 год
риск инфаркта
миокарда
сокращается
на половину

2-5 лет
снижается риск инсульта;
вероятность заболеть
раком полости рта, горла,
пищевода и мочевого
пузыря

5-10 лет
риск инфаркта
миокарда такой
же, как у никогда
не куривших

10 лет
риск умереть от рака
легких сокращается
на половину





КАЛЬЯН ТОКСИЧНЕЕ СИГАРЕТ

за **45** мин

В КАЛЬЯННОЙ ЧЕЛОВЕК ПОТРЕБЛЯЕТ
В 100–200 РАЗ БОЛЬШЕ ОТРАВЛЯЮЩИХ
И КАНЦЕРОГЕННЫХ ВЕЩЕСТВ

чем за время выкуривания одной,
даже самой крепкой сигареты.

90 млн человек

КУРЯТ КАЛЬЯН КАЖДЫЙ ДЕНЬ

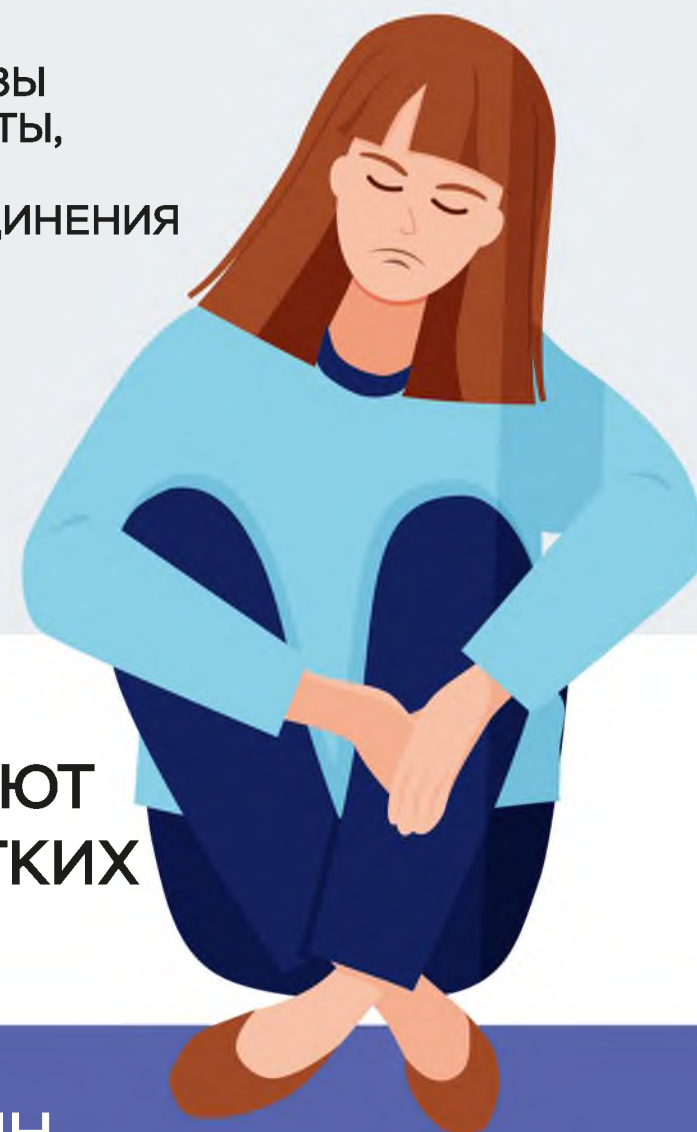
IQOS СОДЕРЖИТ:

84%

НИКОТИНА ОТ ДОЗЫ
ОБЫЧНОЙ СИГАРЕТЫ,
А ТАКЖЕ ДРУГИЕ
ТОКСИЧНЫЕ СОЕДИНЕНИЯ

> **60**

КАНЦЕРОГЕННЫХ
И ТОКСИЧНЫХ
СОЕДИНЕНИЙ



**ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ ВЫЗЫВАЮТ
НЕОБРАТИМЫЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ ЛЕГКИХ**

ТРАДИЦИОННЫЕ СИГАРЕТЫ, КАЛЬЯН,
IQOS, ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ/ВЕЙПЫ,
БЕЗДЫМНЫЙ ТАБАК:

- ✓ Содержат химические вещества, вызывающие рак
- ✓ Ассоциированы с раком
- ✓ Вредят здоровью
- ✓ Вызывают зависимость

