



**РКНД**

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КЛИНИЧЕСКИЙ  
НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР

Международный день отказа от курения празднуется третий четверг ноября. В этот день в большинстве странах мира проводятся различные акции и мероприятия с призывами и лозунгами отказаться от курения.

**В 2022 году 17 ноября  
международный день отказа от табакокурения.**

# Современное оружие убийства человека



Курительное табачное изделие в виде бумажной трубки, внутри которой находится специальный сигаретный табак. Могут быть с фильтром или без него.



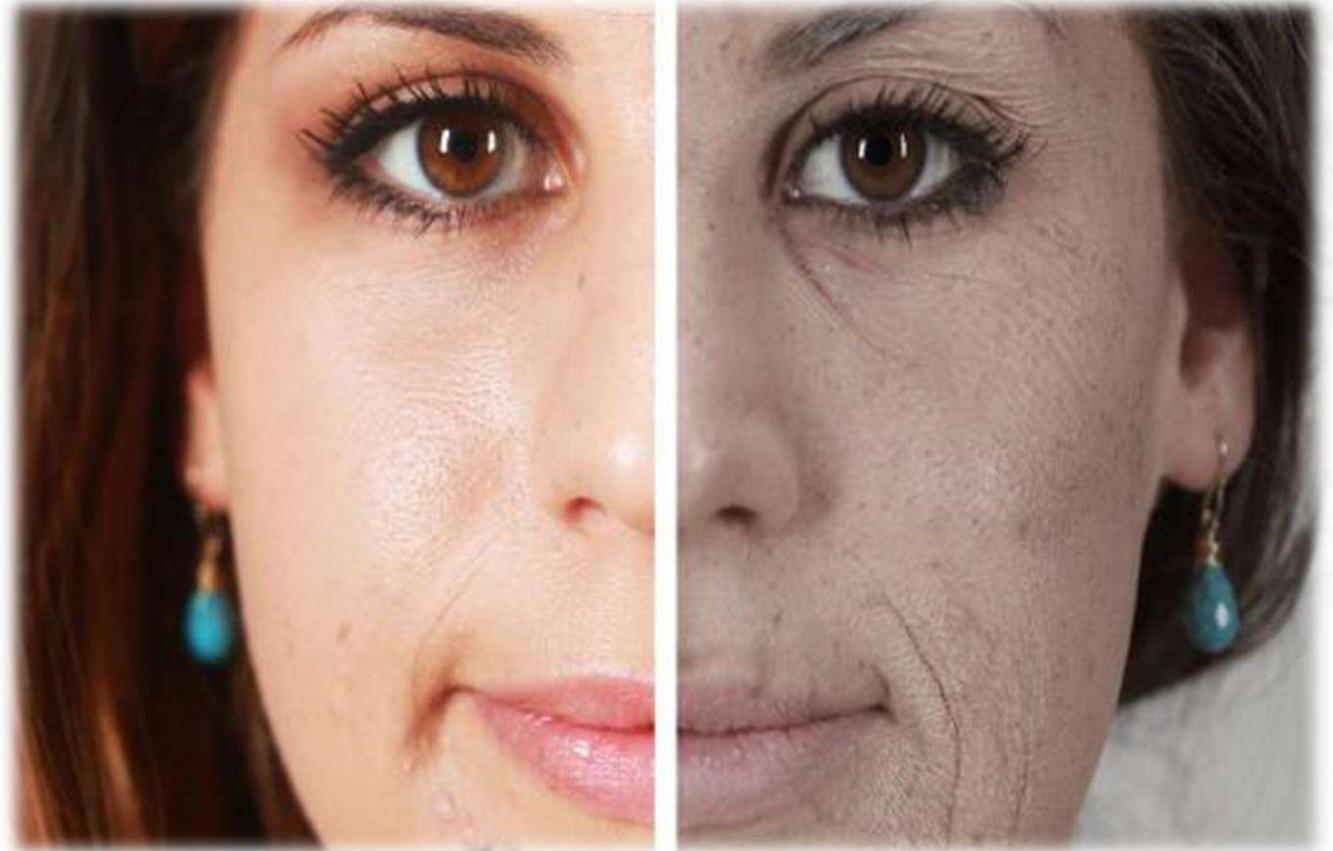
Кальян – это **прибор для курения**. Кальян состоит из шахты и сосуда с жидкостью. В сосуд вставлена курительная чашка, которая соединена с трубкой, конец которой уходит под воду.



Электронное устройство, генерирующее высокодисперсный аэрозоль, который вдыхает пользователь. Основные части устройства составляют мундштук, батарея и атомайзер, включающий нагревательный элемент, картридж или резервуар со специальной жидкостью-наполнителем. Жидкость обычно содержит никотин и ароматические добавки, в отдельных случаях - тетрагидроканнабинол. Процесс курения электронных сигарет и других подобных устройств называется вейпингом.

# Лицо курильщика

-  морщины вокруг глаз и губ
-  серый цвет кожи
-  грубая текстура
-  сосудистые сеточки
-  круги под глазами
-  воспаление на коже
-  в среднем больше прыщей и пятен
-  ломкие волосы
-  провисание кожи щек ведет к тому, что опускаются уголки рта (печальный вид)
-  больше риск угревой сыпи



# Как курение влияет на организм человека



На зубах появляется желтый налет, разрушается эмаль



Объем легких сокращается, появляется одышка



Курение может стать причиной гастрита и язвы



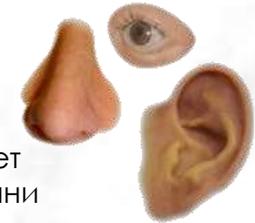
Сигареты ведут к распаду витаминов в организме



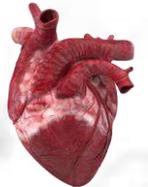
Ребенок может родиться недоношенным или с патологиями



Кожа теряет эластичность и влагу, быстрее стареет



Ухудшается зрение, слух, осязание, обоняние, пропадает тонус мышечной ткани



Сердце за сутки делает на 15 тыс. сокращений больше, чем нужно. Сердце изнашивается быстрее.

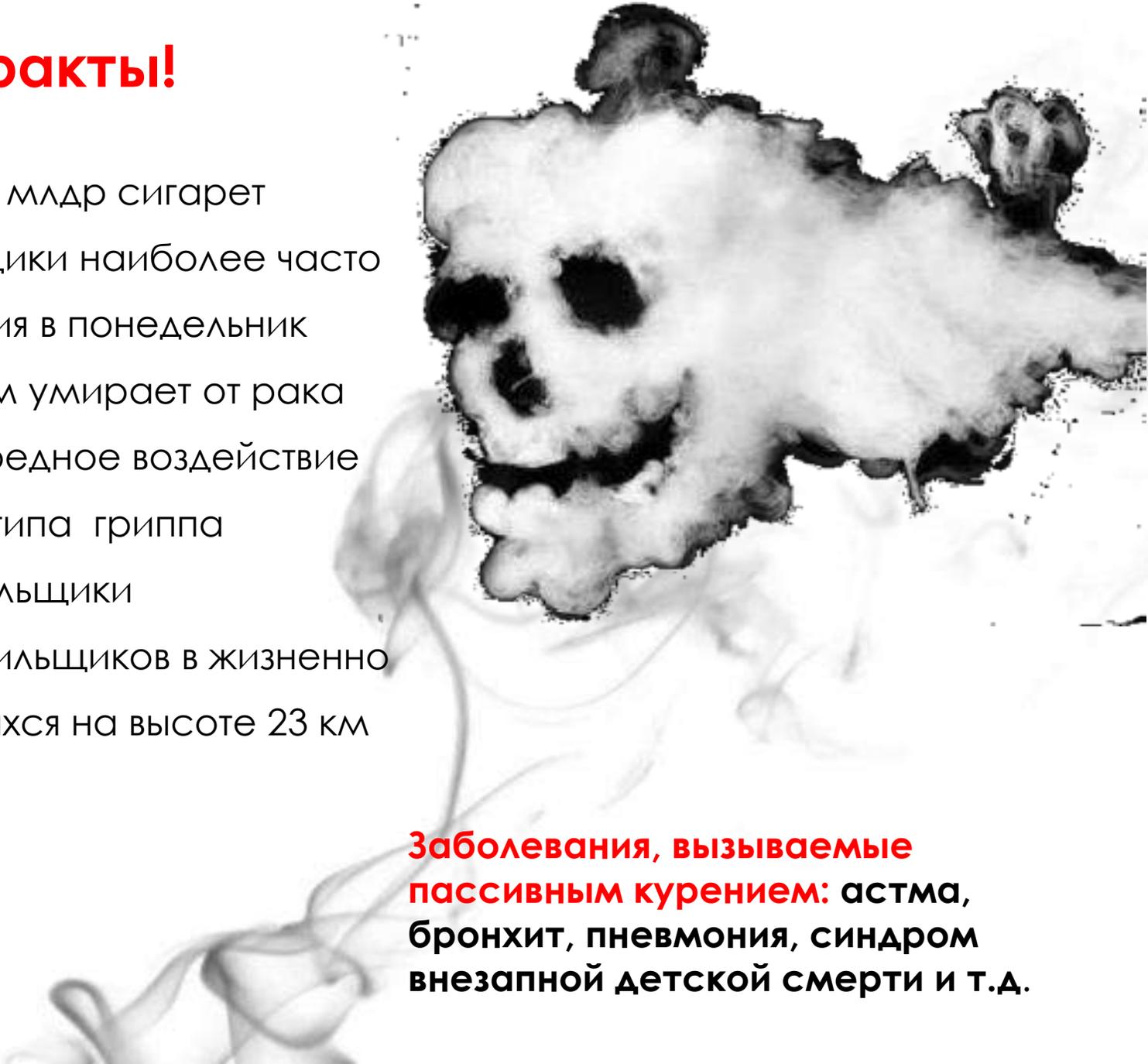


Ногти приобретают желтый оттенок и становятся более ломкими

Табачный дым вызывает воспаление дыхательных путей. Это может привести к раку, туберкулезу, бронхиту и астме

## Печально интересные факты!

- Ежедневно во всем мире покупают 15 млрд сигарет
- Исследование показало, что курильщики наиболее часто решают отказаться от курения, парения в понедельник
- Каждый десятый курильщик со стажем умирает от рака
- Курение в несколько раз усиливает вредное воздействие алкоголя и подверженность вирусам типа гриппа
- Из 100 больных туберкулезом 95-курильщики
- Дефицит кислорода у пассивных курильщиков в жизненно важных органах таков, как у находящихся на высоте 23 км над уровнем моря.



**Заболевания, вызываемые пассивным курением:** астма, бронхит, пневмония, синдром внезапной детской смерти и т.д.

# Что будет, если отказаться от курения, парения и дымления

