

Такая распространенная привычка как табакокурение, по данным Всемирной организации здравоохранения, провоцирует 90% смертей от рака легких, хронического бронхита и ишемической болезни сердца. Онкологи предлагают хотя бы один день в году провести без сигареты. Этот день – каждый третий четверг ноября. Он был установлен Американским онкологическим обществом в 1977 году.

По данным международной статистики, около 90% курильщиков хотя бы однажды пытались избавиться от этой привычки самостоятельно. Однако удается это не всем. Бросить курить самостоятельно можно только на определенном этапе, когда стойкая зависимость еще не образовалась.

Признаки стойкой зависимости: человек курит наедине, без компании, час-два без сигареты вызывают неприятные ощущения. Большинство попыток избавиться от табачной зависимости заканчиваются неудачей: человек возвращается к курению. В современных условиях можно обратиться к квалифицированным специалистам, которые помогут там, где собственной силы воли не достаточно. Лечение табачной зависимости проходит комплексно. Если курение стало проблемой, мешающей здоровью и личной жизни – от него стоит избавиться. Раз и навсегда!

Откажись от табака - сделай шаг к здоровому образу жизни!



**Время
развеять
дым!**

**Сектор социально-педагогической
и психологической работы БГМУ**

Тел. 277-12-70

E-mail: / spps@bsmu.by



БГМУ



Скажи сигарете: "Прощай!"

По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно в мире около 5,5 млн человек умирают от болезней, связанных с курением.

В Беларуси эта цифра превышает 15,5 тыс. человек. По оценкам специалистов, в нашей стране курит более половины взрослого населения, наблюдается устойчивая тенденция роста числа женщин и подростков с никотиновой зависимостью. Потребление табака приняло характер эпидемии.



6 sec
Каждые шесть секунд от курения в мире умирает один человек

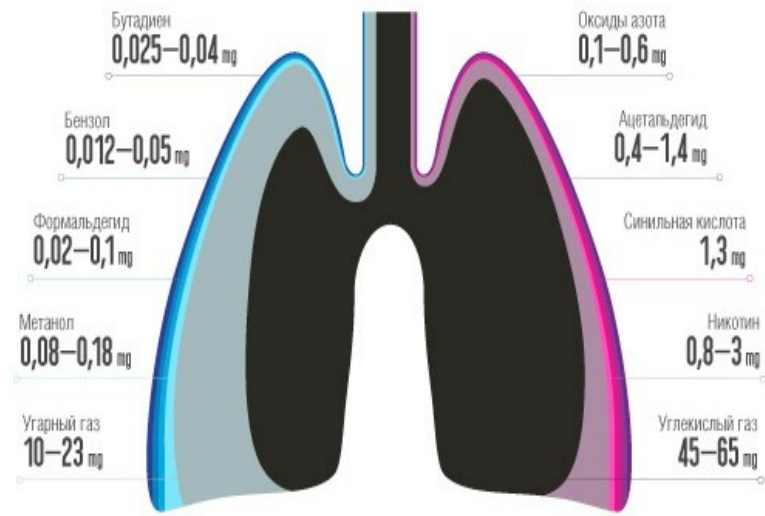


20 ежедневно = 300 рентгеновских снимков



В курении нет плюсов. И, разумеется, лучше вообще не начинать отравлять свои легкие. Но если все-таки это случилось, лучше как можно раньше распрощаться с вредной привычкой. Это возможно. Показателем пример наших сегодняшних героев. Они смогли побороть пагубное пристрастие, сможете и вы.

ВЕЩЕСТВА СОДЕРЖАЩИЕСЯ В ТАБАЧНОМ ДЫМЕ



+ 20 ежедневно + 20 лет = 6 кг сажи

В дыме среднестатистической сигареты находится до 12 000 различных веществ и химических соединений