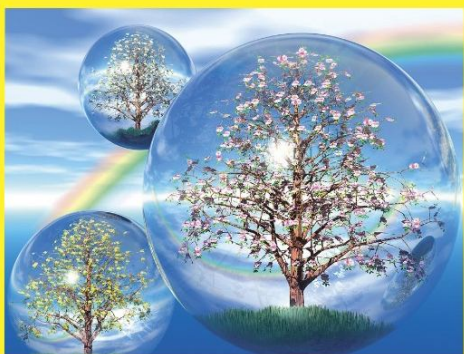


Как известно, здоровье - это еще не все, что нужно в жизни, однако без него уже ничто не имеет значения. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться: вести активный образ жизни, заниматься физкультурой, соблюдать правила личной гигиены, словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья!



Найдите себе занятие по душе, станьте популярными не потому, что много курите, а потому, что не разделяете чужих мнений о том, что вы «белые вороны» в сером сумраке сигаретного дыма!

**ВЫХОДИТЕ ИЗ СУМРАКА!  
СТАНЬТЕ ИНЫМИ!**

Ты отравляешь себя никотином...

**ЗАЧЕМ?**

Это круто и престижно?

Взяв в руки сигарету, ты хочешь  
выглядеть  
взрослым и независимым?

ЭТО САМАЯ БОЛЬШАЯ ИЛЛЮЗИЯ  
В ТВОЕЙ ЖИЗНИ!

В цивилизованных странах  
**КУРИТЬ НЕ МОДНО  
НЕ ПРЕСТИЖНО  
НЕ КУЛЬТУРНО**

Не следовать за толпой,  
ценить свое здоровье и время,  
уважать себя и других -

ВОТ НАИВЫСШАЯ СТЕПЕНЬ  
СВОБОДЫ!



ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики»  
398002, г. Липецк, ул. Желябова, д. 3  
Тел./факс: 8 (4742) 27-39-20  
www.yazdorov-48.ru  
medprof@lipetsk.ru

Управление здравоохранения Липецкой области  
ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики»

**ВЫЙТИ  
ИЗ СУМРАКА**



**Бытует мнение в народе -  
курение уже не в моде!  
В тусовке массово-культурной  
травиться дымом не гламурно!**

**МЫ ВЕРИМ В ДОБРЫЕ ПРИМЕТЫ.**

**НАШ ВЫБОР - ЖИЗНЬ БЕЗ СИГАРЕТЫ!**

г. Липецк

Каждые 6 секунд еще один человек в мире умирает в результате болезней, спровоцированных потреблением табака.

Рак легких, гортани, губ, языка, мочевого пузыря и многих других органов, кровоизлияния в мозг, инфаркты - вот неполный перечень жертв табачного дыма.

**В ТАБАЧНОМ ДЫМЕ СОДЕРЖИТСЯ:**

**ОКИСЬ УГЛЕРОДА (угарный газ)**

**Действие** - соединяется с гемоглобином, замещая часть кислорода в крови.

**Результат** - недостаток кислорода во всех органах, в том числе и в мозге.

**АММИАК**

**Действие** - раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи, бронхов.

**Результат** - воспаления ротовой полости, бронхиты.

**БЕНЗОПИРЕН**

**Действие** - канцерогенное.

**Результат** - развитие злокачественных опухолей.

Кроме того, при сгорании любого сорта табака выделяется радиоактивное вещество **ПОЛОНИЙ - 210**.

При ежедневном выкуривании пачки сигарет суммарное облучение радиацией за год приравняется к **200 рентгеновским снимкам**.

Мишенью табачной радиации в первую очередь являются гены половых клеток. Это ничто иное, как **радиоактивный удар по потомству**.

Как правило, все люди, независимо от того, начали они курить или взялись за другую пагубную привычку, полагают, что в любой момент смогут бросить ее и не замечают, что они втянулись настолько, что сформировалась **зависимость**.

## МИФЫ О КУРЕНИИ

### МИФ 1

Самое вредное в сигарете - это никотин, а его там содержится мало, поэтому здоровью ничто не угрожает.

*Никотин - это прежде всего наркотик, который вызывает привыкание и заставляет курить. Однако вместе с никотином в организм попадают действительно опасные вещества, которые содержатся в сигаретных смолах. А вот они, в свою очередь, провоцируют развитие опухолей.*

### МИФ 2

Сигары и трубки курить безопаснее, поскольку ими не затягиваются.

*Эти курительные принадлежности действительно редко вызывают рак легких, поскольку их дым не принято вдыхать.*

*Однако именно курение сигар и трубок способствует возникновению рака гортани и губы. Кстати, сигары - лидеры по содержанию смол.*

### МИФ 3

Курение успокаивает нервы и спасает от стрессов.

*На самом деле компоненты табака не расслабляют, а просто «тормозят» важнейшие участки центральной нервной системы. Зато, привыкнув к сигарете, без нее человек уже расслабляться фактически не может.*

### МИФ 4

Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру.

*Во-первых, кругом полно дымящих толстяков. Во-вторых, притупляя сигаретой чувство голода, можно спровоцировать развитие гастрита и язвенной болезни.*

### МИФ 5

Сигареты Light не так вредны, как обычные.

*Увы, это не так. Постоянно используя «легкие» сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что впоследствии может привести к заболеванию раком и другим грозным последствиям.*

*Курение - доказанный фактор ранней импотенции у мужчин: в одном кармане пачка сигарет, в другом - таблетки, повышающие потенцию.*

**Это - не миф. Это - реальность!**