

ПРОФИЛАКТИКА:

- пропаганда здорового образа жизни.

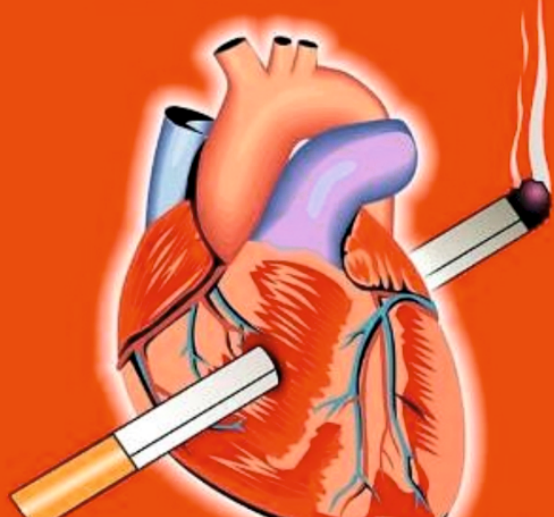
Родители для ребенка являются идеалом.

Если они привержены здоровому образу жизни, их дети следуют за ними и подражают им («делаю, как ты»).

- коррекционные задачи.

Повышение самооценки, формирование коммуникативных навыков, навыков преодоления стресса, процессов самоопределения и самореализации.

**НЕ прокури своё
ЗДОРОВЬЕ!**



Если вы бросите курить то:

Сразу избавите себя от негативного воздействия более 250 вредных веществ, из которых более 50 способны вызывать рак, артериальное давление вернется в норму.

Через 8 часов количество угарного газа в крови уменьшится на 50%.

Через 2 дня никотин полностью выйдет из организма, восстановятся вкус и обоняние.

Через 3 дня бронхиолы расслабятся.

Через 2 недели улучшится кровообращение всех органов, снизится риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

В течение 3-9 месяцев исчезнут хрипы, кашель. Объем вдыхаемого воздуха увеличится на 10%.

Через год снизится риск развития инфаркта, через 5 лет - инсульта.

Бросить курить можно!

Номер «горячей линии» по отказу от курения:

- для жителей Саратова и области:
8(845-2) 67-06-37, ежедневно с 09.00 до 16.00 (кроме субботы и воскресенья),
- для жителей Энгельса: 8(8453) 51-44-41, ежедневно с 08.00 до 16.00 (кроме субботы и воскресенья),
- для жителей г. Балаково: 8(8453) 23-20-28, ежедневно с 09.00 до 16.00 (кроме субботы и воскресенья).

ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



САРАТОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ:

Табачный дым содержит более 4 тыс. вредных соединений.

Никотин - токсин нервно-паралитического действия, попадает в организм через легкие, слюну, откладывается в легких, через кровь проникает в мозг, со слюной попадает в пищевод и желудок. Всасывается преимущественно в кишечнике, раздражающе действуя на слизистую.



Табакокурение вызывает заболевания, являющиеся основными причинами смерти (инфаркт, инсульт, рак).

Табак сокращает продолжительность жизни в среднем на **15-20 лет**.

В России ежегодно умирает 450 тысяч курящих, 33 % от этого числа - женщины.

К 11 классу школы среди молодежи курят **66% мальчиков** и **53% девочек**.

Причины табакокурения:

подражание значимым людям, любопытство, следование «моде», вид социального общения, с целью повышения уверенности в себе.

Никотин влияет на все органы.

Сердечно-сосудистая система: сужение сосудов, инфаркт миокарда, артериальная гипертензия, инсульт, повышение уровня холестерина, тромбоз сосудов, облитерирующий эндартериит (сужение мелких артерий стоп, нарушение поступления кислорода, некроз, гангрена).

Дыхательная система:

хронический бронхит, эмфизема легких, рак легкого.

Нервная система:

снижение работоспособности, усвоения новой информации (особенно в подростковом возрасте), раздражительность, утомляемость, апатия, нарушение сна, головные боли, головокружения, шум в ушах, нарушения слуха, искажение зрительного восприятия.

Пищеварительный тракт:

рак полости рта, рак пищевода, гастриты, эрозии, язвы желудка, воспаление кишечника.

Мочеполовая система:

у мужчин - рак мочевого пузыря, рак почек, снижение потенции, бесплодие.

у женщин - снижение уровня эстрогенов, кровотечения, ранняя менопауза, бесплодие.

Беременности чаще сопровождаются токсикозами, заканчиваются выкидышами.

Кожа:

«табачная» трансформация (резко обозначены носогубные складки и выражена морщинистость вокруг глаз, кожа блеклая и тусклая), морщины появляются в 5 раз быстрее, чем у некурящих.

Вред пассивного курения - повышение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, болезней дыхательных путей, онкологии.

