

- Табачный дым содержит 4000 вредных химических соединений которые являются ядовитыми, рако - вызывающими и геноизменяющими!
- Лишь 20% табачного дыма вдыхает курильщик, а остальное приходится на долю окружающих!
- Наиболее вредные соединения находятся в воздухе накуреного помещения, чем в воздухе, который Вы вдыхаете на улицах города в часы пик.

Ваше курение - причина многих заболеваний Ваших родных и близких!

Бросай курить, сохрани здоровье себе и своих близких!

**Линия помощи:
www.help.kg
Тел.:08000 111 1 111**

Звонок из всех регионов Кыргызской Республики

БЕСПЛАТНЫЙ



Брось курить и выиграй здоровье!

Буклет изготовлен и издан



Общественным Фондом
«Фонд Защиты Здоровья»

при финансовой поддержке



Кампании «Будущее
без табачного дыма»

при технической поддержке



Отдела по борьбе против табака
Республиканского центра
укрепления здоровья

Типография ОсОО «Printhouse»
Тираж 1000 экз.
Кыргызская Республика,
г. Бишкек, 2008 г



**Курение или Здоровье?
Выбор за Вами...**

**ФАКТЫ и ЦИФРЫ,
СВЯЗАННЫЕ С
КУРЕНИЕМ**



Распространенность потребления табачных изделий

Если в 2002 году потребляли табачные изделия (включая насвай) 23% населения Кыргызстана в возрасте 18 лет и старше, то в 2005 году – уже 28% населения этой возрастной группы. 47% и 58% мужчин аналогичной возрастной группы потребляет табачные изделия, соответственно в 2002 и 2005 годах.

8% мужчин старше 18 лет потребляют насвай (2005 г.), причем 75% из них приходится на мужчин – жителей сельских регионов, 70% из них – это жители Баткенской области.

Потребляют табачные изделия 31% сельских жителей и 25% городских жителей; 63% и 51% соответственно сельских и городских мужчин.

74% курящих женщин являются жителями городской местности. Причем большой процент курящих женщин приходится на 25-34 года.

20% школьников Кыргызстана в возрасте 13-15 лет уже пробовали потреблять табачные изделия.

7,4% потребляют табачные изделия регулярно; 83,9% опрошенных школьников Кыргызстана имеют курящих членов семьи дома (у 65,8% опрошенных курит папа и у 34,2% – курит мама).

ОДНА ПАЧКА СИГАРЕТ В ДЕНЬ ОБРАЗУЕТ БОЛЬШИЕ ЧИСЛА ...

Люди, которые обдумывают бросить или продолжать курить, принимают решения с учетом определенных обстоятельств в своей повседневной жизни. Может быть, имеет смысл использовать калькулятор в процессе принятия решения, так как числа, если посчитать, выходят очень большие. Человек, выкуривающий одну пачку сигарет в день, имеет огромные числа в уме после 10 лет.

Дополнительные 10 млн. сердечных сокращений.

1 пачка в день означает 3 650 пачек за 10 лет, дым наполняет легкие от 500 тысяч до 700 тысяч раз.

Если 1 сигарета повышает число сердечных сокращений (ЧСС) на 15 ударов в минуту, то добавляется свыше 10 млн. дополнительных сердечных сокращений вследствие курения.

Среднее количество сигарет за 10 лет – **73 тысячи**. Если уложить их в 1 линию, то ее длина составила бы 6,2 км. От этих сигарет в Ваши легкие попадает около 1 кг дегтя. Определенную часть его Вы откашливаете, но какая-то часть остается внутри.

Человек, ежедневно выкуривающий 20 сигарет в день, за 20 лет вносит в легкие вместе с дымом около 6 кг сажи.

С 8 часов утра до полуночи в течение 2-х лет

Каждая сигарета отнимает около 10 мин., если Вы посчитаете все время, затраченное на покупку сигарет, спичек, дорогу к месту курения и, наконец, сам процесс курения, то:

1 пачка сигарет занимает, таким образом, около 3,5 часов каждый день, за 10 лет Вы выкуриваете 73 тысячи сигарет и тратите на это 12 775 часов.

Если бы Вы курили эти 73 тысячи сигарет, зажигая каждую новую сигарету каждые 10 минут и без перерывов за исключением 8 часов в сутки для сна, это составит 2 года непрерывного курения с 8 часов утра до полуночи, т.е. 16 часов каждый день. Это означает, что из

10 лет Вы теряете каждый 5-й год на курение

Курящие люди чаще берутся за сигареты, чем едят, пьют, спят, разговаривают и, нередко, делают это машинально. Например, средний курильщик делает:

- 200 затяжек в день (15 на 1 сигарету) или
- 6 тысяч в месяц или
- 72 тысячи в год или
- более 2 млн. за 15 лет

Над этими фактами стоит задуматься...