

**СЕГА Е МОМЕНТЪТ ДА
КАЖЕШ**

NO



No Smoking

КАКВО ИМА В ЦИГАРИТЕ?

- В цигарения дим има повече от 4000 продукта, повечето от които са токсични, както и 40 канцерогенни химикали. Канцерогенните химикали са онези които причиняват ракови болести.
- Над 400 химикала преминават в кърмата. Много от тях са токсични или дразнят дихателните пътища. Сред тях има дори радиоактивни вещества с доказан канцерогенен ефект. Не случайно в 80% от случаите ракът на белия дроб е в резултат на тютюнопушене.
- През белите дробове повечето отровни химикали попадат в кръвта, разнасят се из целия организъм и увреждат различни органи и тъкани.
- Две от съставките, свързани с повишен риск от сърдечни заболявания, рак на белия дроб и други форми на рак, са **карбонатен моноксид** (отровен газ, отделян и при изгаряне на горивото от автомобилите) и **никотин** (силен наркотик).
- А сега да ги погледнем отблизо...



Какво съдържат цигарите...

Ацетон

(разтворител)

Нафтиламин

Метанол

(причинява ослепяване)

Нафтален

(репелент, канцероген)

НИКОТИН

(инсектицид)

Кадмий

(използва се в батерии)

Въглероден монооксид

Винил хлорид

(използва се в пластмасовите материали)

Цианхидринова киселина

Амоняк

(детергент)

Уретан

Толуен

(индустриален разтворител)

Арсен

(отрова)

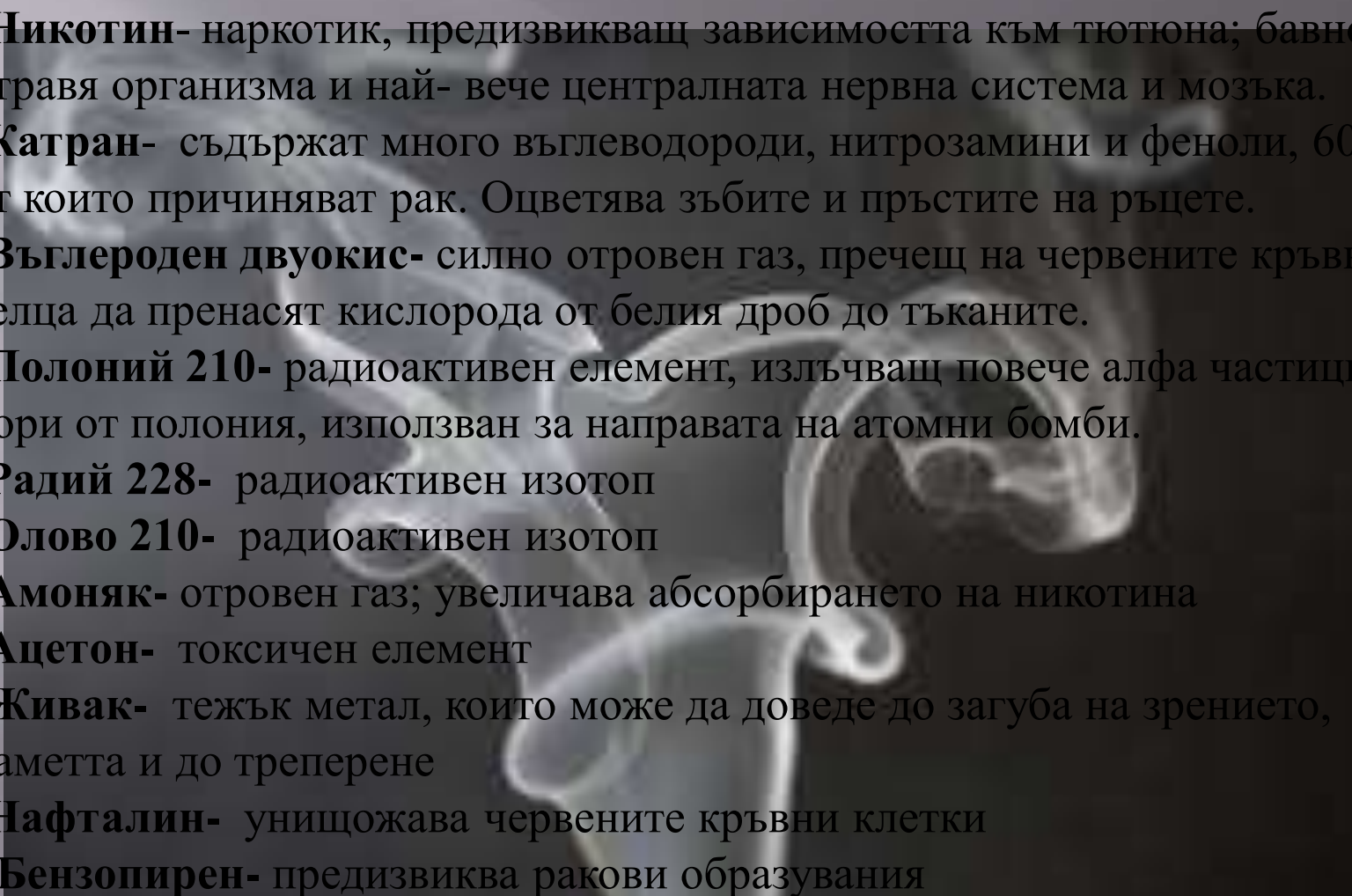
Дибензакридин

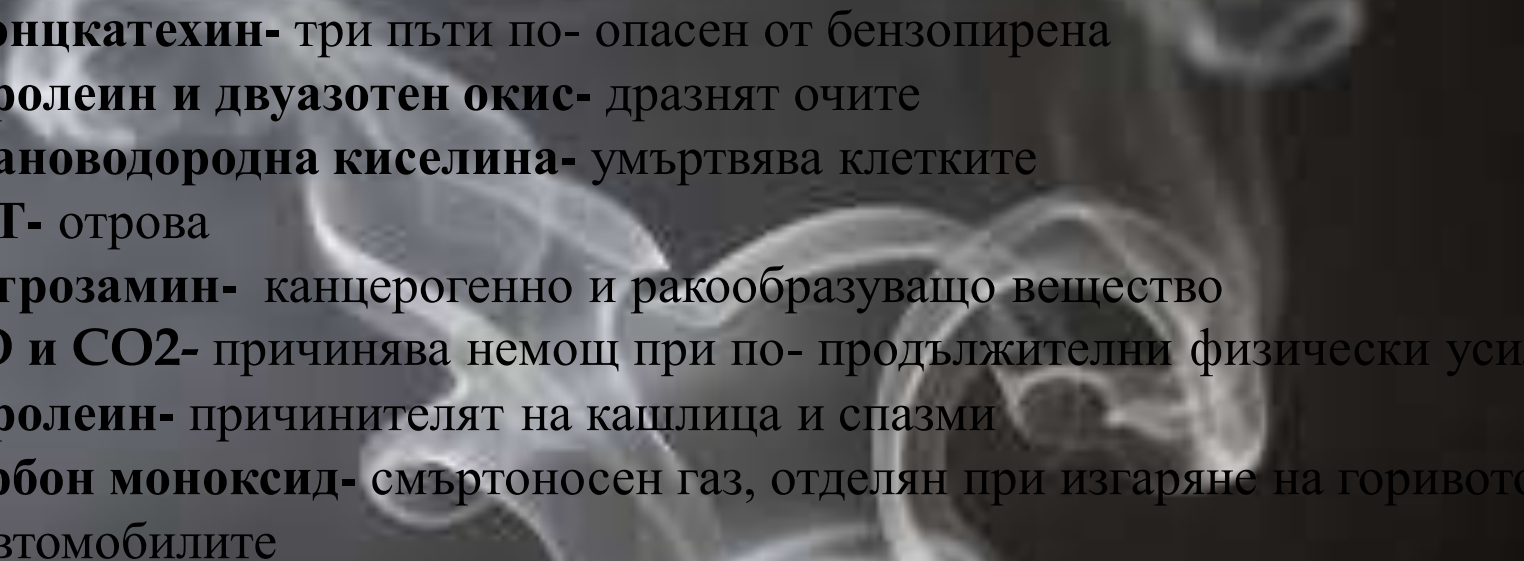
Полоний 210

DDT

(инсектицид)

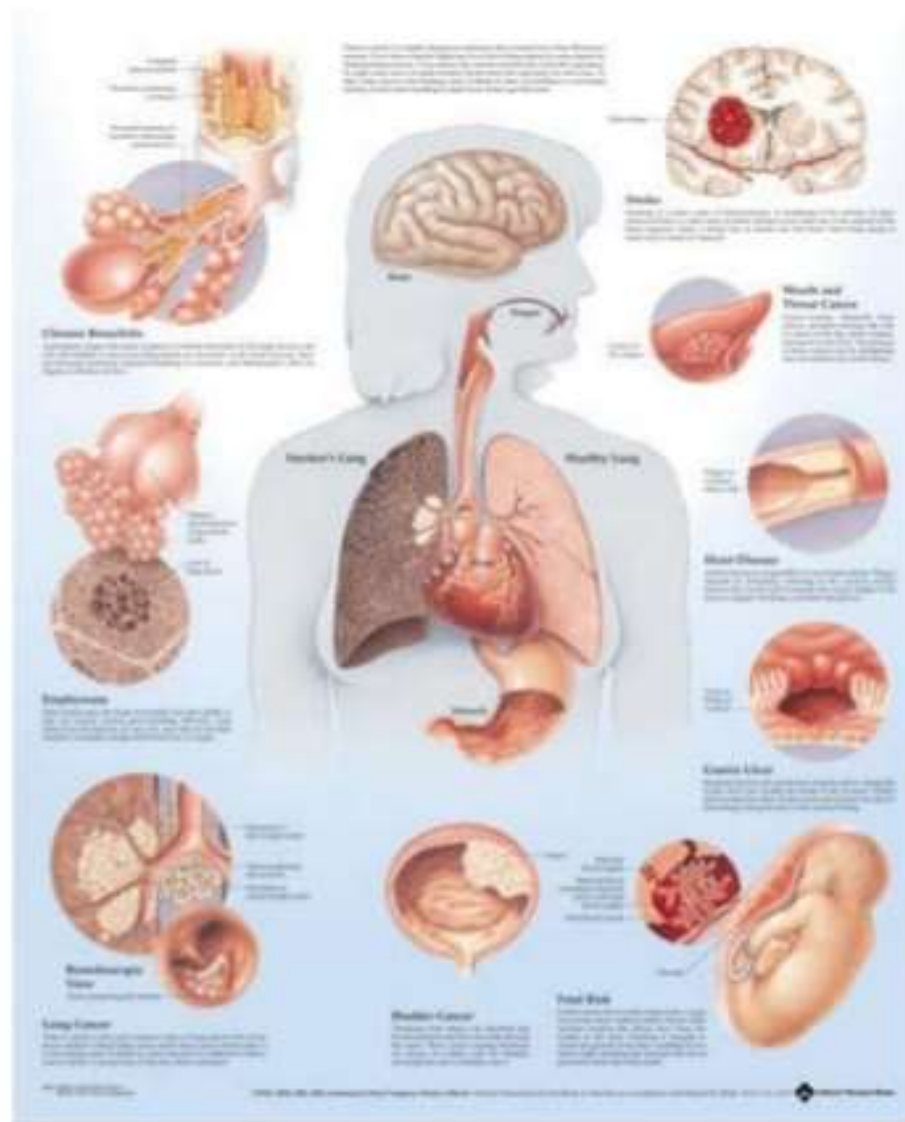


- 
- **Никотин**- наркотик, предизвикващ зависимостта към тютюна; бавно отравя организма и най-вече централната нервна система и мозъка.
 - **Катран**- съдържат много въглеродороди, нитрозамини и феноли, 60 от които причиняват рак. Оцветява зъбите и пръстите на ръцете.
 - **Въглероден двуокис**- силно отровен газ, пречещ на червените кръвни телца да пренасят кислорода от белия дроб до тъканите.
 - **Полоний 210**- радиоактивен елемент, излъчващ повече алфа частици дори от полония, използван за направата на атомни бомби.
 - **Радий 228**- радиоактивен изотоп
 - **Олово 210**- радиоактивен изотоп
 - **Амоняк**- отровен газ; увеличава абсорбирането на никотина
 - **Ацетон**- токсичен елемент
 - **Живак**- тежък метал, който може да доведе до загуба на зрението, паметта и до треперене
 - **Нафталин**- унищожават червените кръвни клетки
 - **Бензопирен**- предизвиква ракови образувания

- 
- **Бронцкатехин**- три пъти по- опасен от бензопирена
 - **Акролеин и двуазотен окис**- дразнят очите
 - **Циановодородна киселина**- умъртвява клетките
 - **ДДТ**- отрова
 - **Нитрозамин**- канцерогенно и ракообразуващо вещество
 - **СО и СО2**- причинява немощ при по- продължителни физически усилия
 - **Акролеин**- причинителят на кашлица и спазми
 - **Карбон моноксид**- смъртоносен газ, отделян при изгаряне на горивото на автомобилите

ПРЕКИ ПОРАЖЕНИЯ

Тютюнопушенето е война която няма как да спечелите. В нея имате само какво да изгубите...



Ако не откажете цигарите от живота си, те ще ви откажат от живота ви.
Тютюнопушенето е основен фактор за следните заболявания:

1. Дихателната система (възпаления на устната кухина, гърлото, трахеята, бронхите, белия дроб; рак на устата, гърлото и белите дробове)

Младите пушачи са от 2 до 6 пъти по-предразположени към кашляне и задъхване от непушачите. Също така пушенето намалява спортните и сексуални възможности.

Млад човек, който изпушва на ден по една кутия цигари диша така, както човек, който е 20 години по-възрастен от него.



2. Сърдечно-съдовата система ♥ :

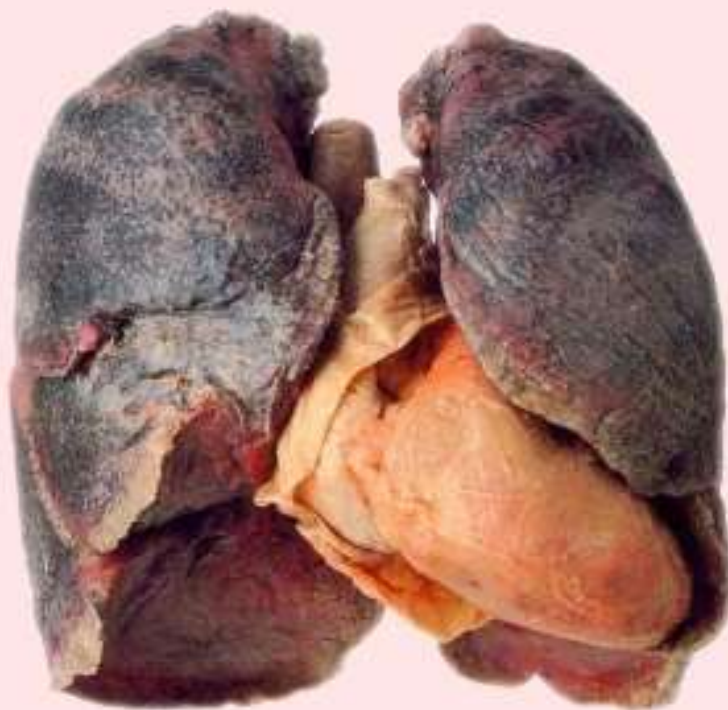
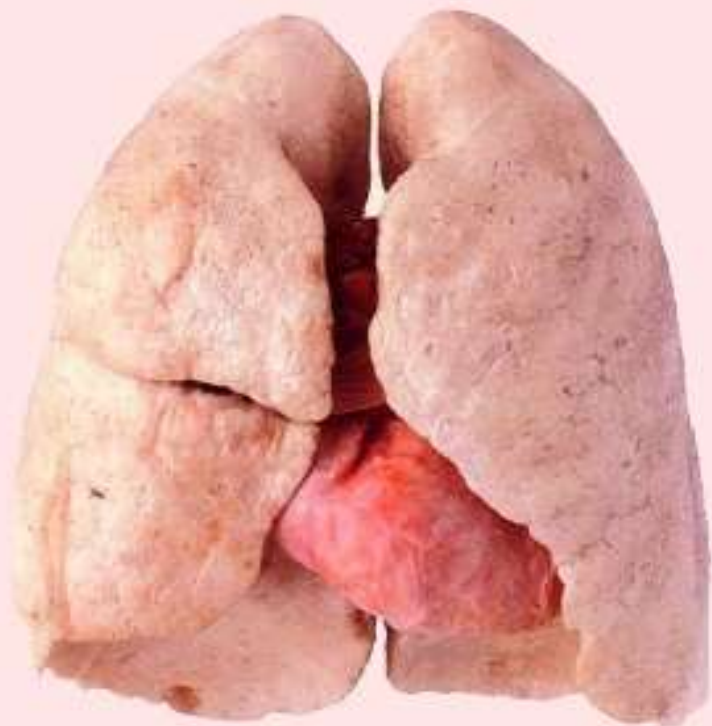
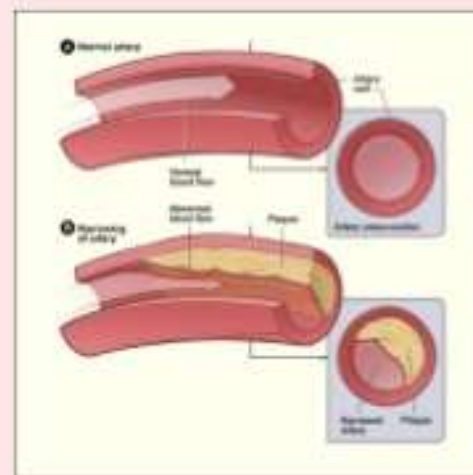
- участване на пулса
- повишено кръвно налягане
- инфаркт на миокарда
- хипертония
- атеросклероза
- ендартерит и др.



Едно от шокиращите изменения вътре в тялото Ви е затлачването на артериите, белите дробове и др. органи.

Човек, който пуши един пакет цигари на ден, за една година ще натрупа в дробовете си един литър катран.

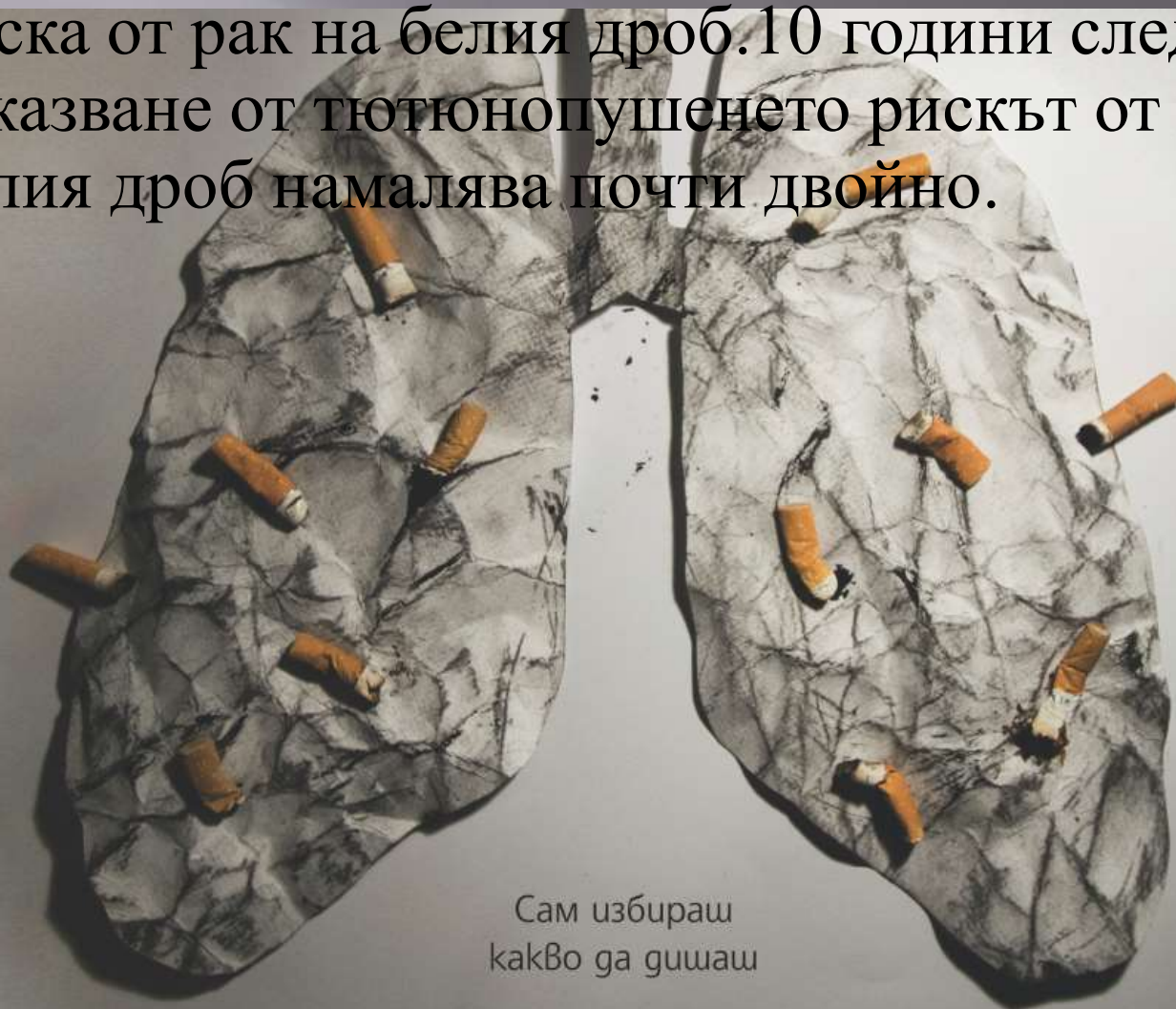
Лесно се смятат за 10 и 20 години...



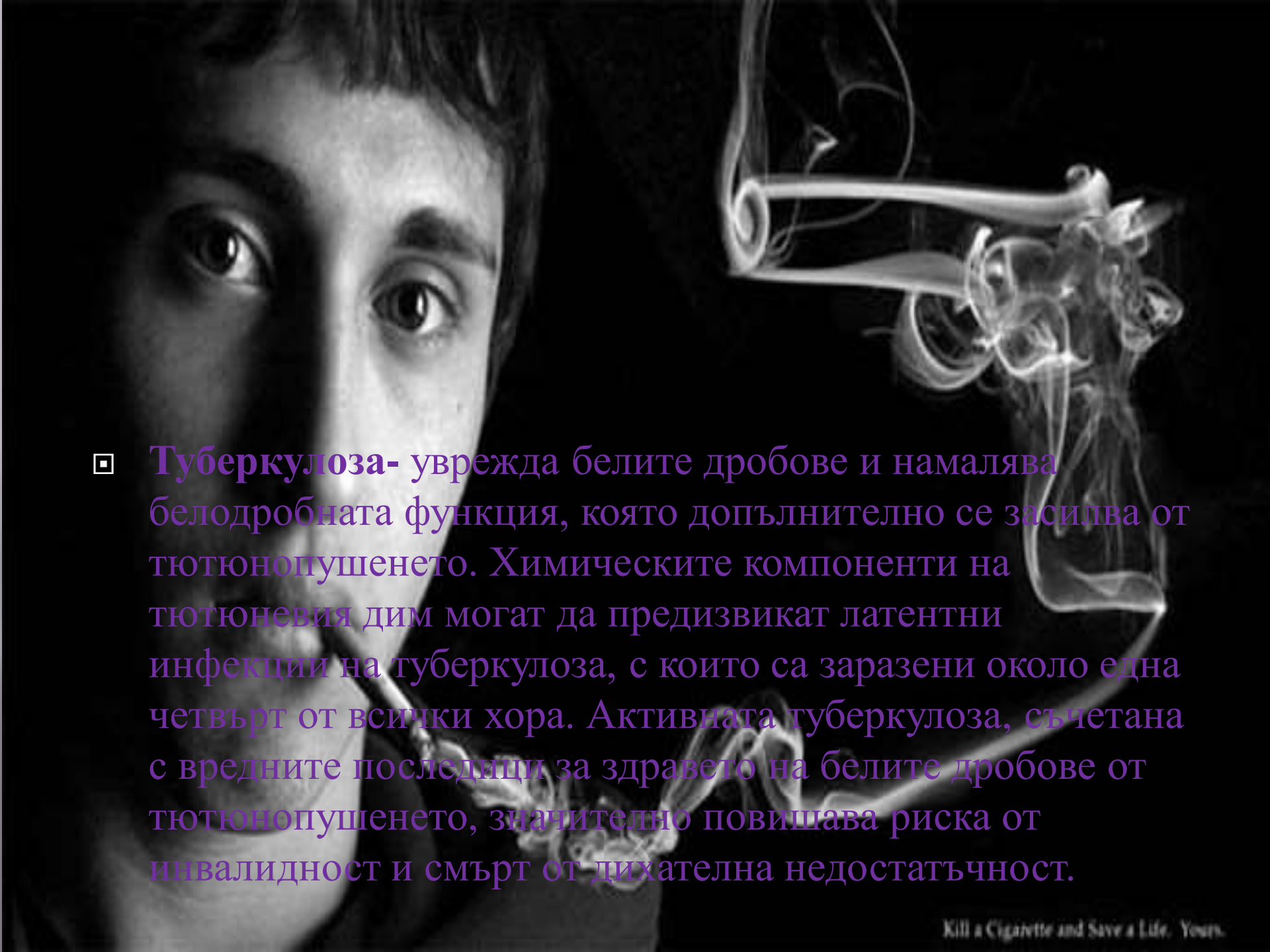


- ▣ **Рак на белия дроб-**
Тютюнопушенето е основната причина за рака на белия дроб и отговаря за над две трети от смъртните случаи, в резултат от това заболяване в световен мащаб.

- ▣ Вторичния тютюнев дим у дома или на работното място увеличава риска от рак на белия дроб. Отказването от тютюнопушенето може да намали риска от рак на белия дроб. 10 години след отказване от тютюнопушенето рискът от рак на белия дроб намалява почти двойно.



Сам избираш
какво га дишаш

- 
- ▣ **Туберкулоза**- уврежда белите дробове и намалява белодробната функция, която допълнително се засилва от тютюнопушенето. Химическите компоненти на тютюневия дим могат да предизвикат латентни инфекции на туберкулоза, с които са заразени около една четвърт от всички хора. Активната туберкулоза, съчетана с вредните последици за здравето на белите дробове от тютюнопушенето, значително повишава риска от инвалидност и смърт от дихателна недостатъчност.

3. Нервната система и мозъка:

- уврежда мозъчните клетки и периферните нервни влакна
- намалява се скоростта на запаметяване
- намалява и обемът на паметта
- главоболие
- инсулти
- множествена склероза

Пушенето не те прави по-секси, а по-глупав!



Общо

Въглеродният окис се свързва лесно с хемоглобина в кръвта. Уврежда нервната система, причинявайки главоболие, виене на свят и влошава способността за концентриране. Това затруднява умствената дейност, забавят се мисловните процеси, отслабва паметта, настъпва изтощение, особено на младия организъм.

Голям процент от случаите със забавено психическо развитие при деца на пушачки се дължат на тютюнопушене по време на бременността.

Кадмият, който се съдържа в цигарения дим, блокира действието на много важния за организма елемент цинк. А именно ниските нива на цинка водят до забавено психическо развитие на бебето.

Какво показва статистиката:

- Тийнейджърите, които пушат, са в по-голямата си част под средното ниво в училище;
- Високообразованите хора са на първо място сред тези, които се отказват да пушат;



4. ДНК (различни мутации).

Група японски изследователи откриха, че активният кислород, който се появява при изгарянето на цигарения дим, става причина за прекъсване веригата на ДНК - генетичния код на нашите клетки.

Заб.: Изображенията са умишлено в умален размер.



Тютюнопушенето също така лишава вашето бебе от получаване на необходимите хранителни вещества и увеличава риска от спонтанен аборт, преждевременно раждане, както и води до по-високо детска смъртност.



5. Половата система.

- полова слабост
- нарушен менструационен цикъл
- спонтанни аборти
- преждевременно раждане
- раждане на деца с по-малко тегло и с малформации
- раждане на мъртви деца
- рак на маточната шийка



Голям брой научни изследвания доказват недвусмислено, че тютюнопушенето играе съществена роля като фактор с рушителното действие на никотина върху половата система и води до безплодие при мъжа.

Любопитни факти

- ▣ Ежегодно в света умират над 6 милиона души от заболявания, причинени от употребата на тютюн. Към 2030 г. се очаква техният брой да достигне 10 милиона и тютюнопушенето да се превърне във водеща самостоятелна причина за смърт в световен мащаб.





- ▣ Над 30% от българските ученици са правили опити да пушат цигари. Относителният дял на момичетата, експериментирали с цигарите е по-висок от този на момчетата - 40% срещу 35%.

- ▣ България е на второ място в Европейския съюз по брой изпушени цигари, след Гърция. По данни на Евробарометър близо 36% от населението у нас са пушачи.



Пушенето не е бърза смърт. То е бавна и мъчителна смърт!

Ако играете на руска рулетка със здравето си, то е въпрос на време това да има последствия, които няма да ви харесат и нещо по-страшно – необратими са!



**Марк Твен: Да откажеш цигарите не е трудно.
Аз съм го правил поне 100 пъти.**



Никой не твърди, че е лесно. С всеки ден в който отлагате да счупите оковите на този изстискаващ здравето ви навик, отказът става все по-труден.



*Можеш да кажеш “НЕ”
на тютюнопушенето!*



ТОВА Е ТВОЯТ ЖИВОТ



ЖИВОТ БЕЗ ЦИГАРИ



ЖИВОТ С ЦИГАРИ

**ТИ РЕШИ КОЯ ЧАСТ
ДА ИЗБЕРЕШ!**