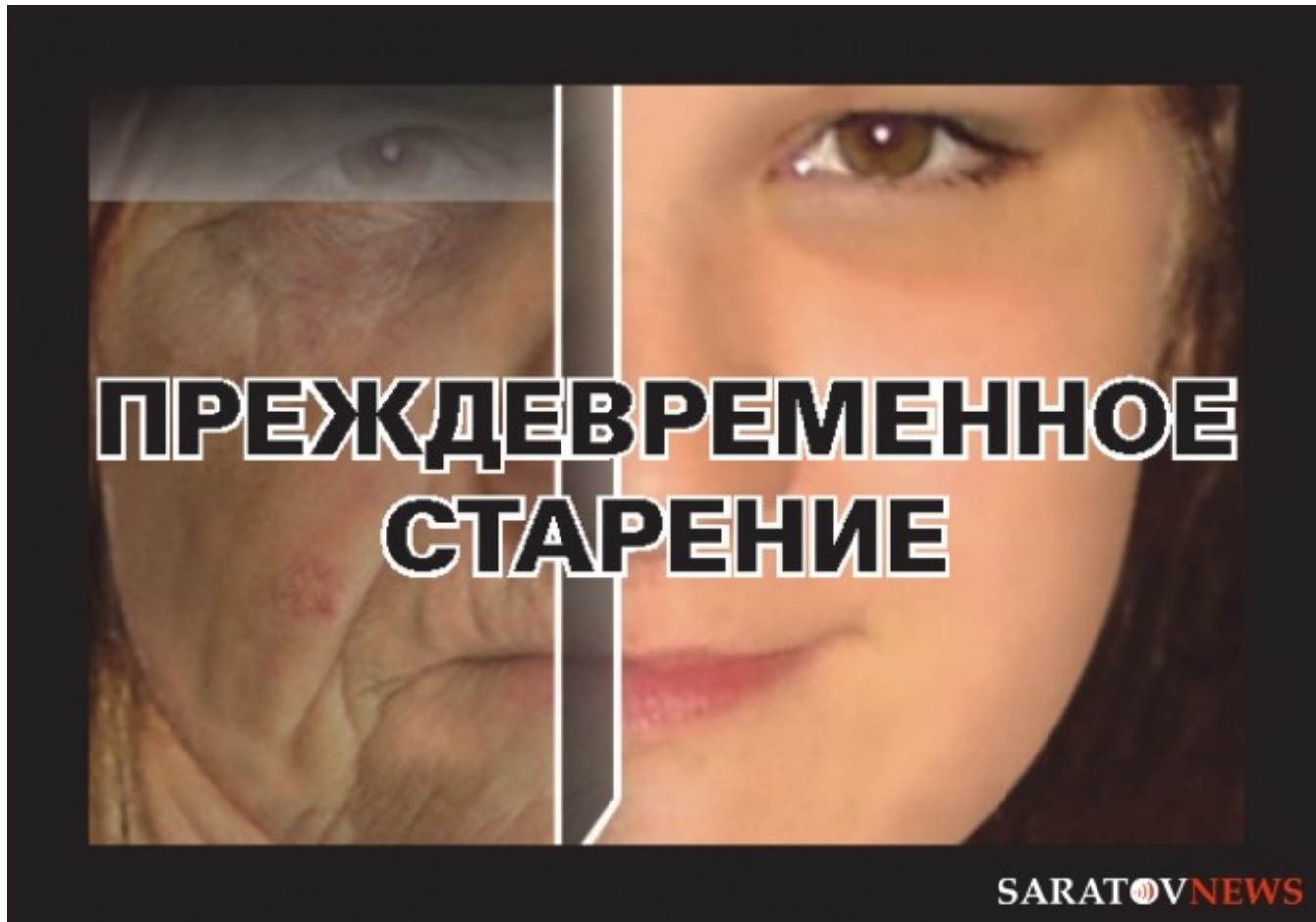


# ЖЕНЩИНА И КУРЕНИЕ



Составила Библиотекарь I категории Вологина Г. В.

**ЭТО УЖЕ НЕ МОДНО!**



**ЕСЛИ ТЫ НЕ КУРИШЬ, ТЫ УБЕРЕЖЕШЬ СЕБЯ ОТ:**

- 25 опасных заболеваний: инсульта, эмфиземы легких, различных видов рака, язвенной болезни желудка, сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза и др.;
- преждевременного старения кожи;
- зубного кариеса и заболеваний десен;
- бесплодия, невынашивания беременности и ряда других проблем.

*Сохрани здоровье, продли свою жизнь и сделай ее полноценной и яркой!*

**Памятка**

г. Белово

# ЖЕНЩИНА И КУРЕНИЕ



Курящая женщина вредит не только своему собственному здоровью, но и здоровью своего будущего ребенка. По последним исследованиям, проведенным на территории Соединенного Королевства процент женщин, скончавшихся от рака легких, куда выше, чем процент женщин, умерших от рака груди.

## ЭКОНОМИКА КУРЕНИЯ

- **Цены** на табачные изделия в России на сегодняшний день остаются одними из **самых низких в мире**.
- В России **рынок сигарет** поделен между **транснациональными корпорациями** (ТНК). Конкуренция между ТНК в России обострена до предела. В связи с бесконечными антитабачными кампаниями в США и ЕС их заинтересованность в России лишь увеличивается.
- В период с 1992 по 2000гг. **ТНК инвестировали** в производство сигарет **в России** более **1,5 млрд долларов**.

Помимо раковых заболеваний курящие женщины страдают и от прочих заболеваний, вызванных пристрастием к курению. Например, за последние годы зарегистрировано большое количество случаев остеопороза (сокращение массы и плотности костей) у женщин. Это заболевание напрямую связано с курением, статистика подтверждает, что женщина, выкуривавшая 20 сигарет в день в течение взрослой жизни, на 5-10% сокращает плотность своих костей к моменту наступления менопаузы.

Курящие женщины старше 35 лет, использующие оральные контрацептивы, более подвержены инсультам, инфарктам и образованию тромбов в ногах.

### Как защитить себя и детей от вынужденного пассивного курения?

Если вы курите и на данный момент не можете отказаться от этой пагубной привычки, но у вас есть дети или некурящий супруг, следующие шаги помогут вам защитить их от вредного воздействия пассивного курения.

- Всегда курите вне дома. Даже, если вы выбрали для курения какую-то одну комнату, дым все равно распространится по остальным помещениям и его ядовитые частички вдохнут ваши родные и близкие;



Просите своих гостей и друзей также курить вне дома;

Не курите в машине во время движения. Даже если вы открываете окна автомобиля, воздушные потоки могут заносить дым обратно в салон, прямо в лицо пассажирам на задних сидениях;

Старайтесь в барах и ресторанах выбирать

некурящие залы или посещайте заведения, в которых запрещено курить;

В аэропортах и на вокзалах старайтесь расположиться подальше от зон курения;

**Старайтесь больше времени проводить на открытом воздухе, если, конечно, погода это позволяет.**