

# ТАБАК: ВО СКОЛЬКО ОН ВАМ?

Курение может вам дорого обойтись, и не.

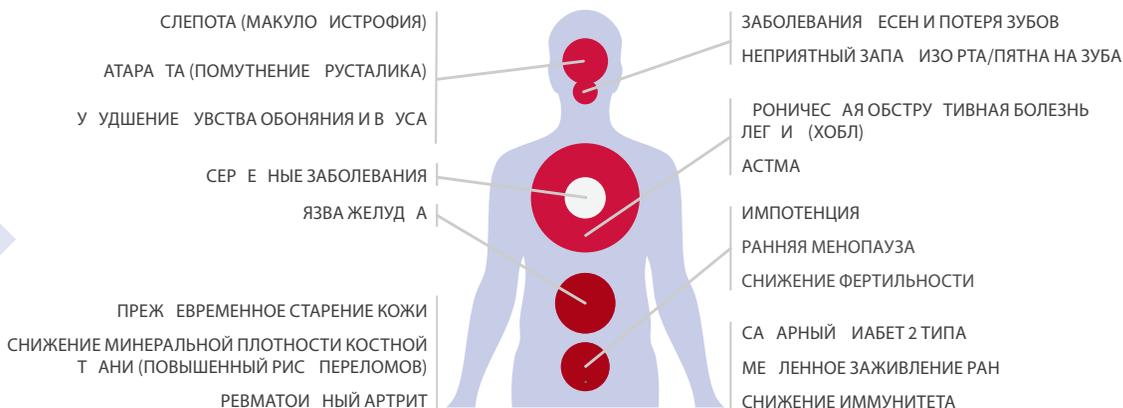


Каждый год употребление табака становится причиной 1 из 5 смертей в США: от курения сигарет умирает больше американцев, чем от ВИЧ, огнестрельного оружия, наркотиков, алкоголя и в автомобильных авариях вместе взятых.

## ДЕЛО НЕ ТОЛЬКО В СМЕРТЕЛЬНЫХ ИСХОДАХ – КУРЕНИЕ ВРЕДНО ПО МНОГИМ ПРИЧИНАМ.

В сигаретном дыме содержится более 7000 химических веществ и соединений.

Сотни из них токсичны, и по крайней мере 69 вызывают рак. Прочие проблемы со здоровьем включают следующее:



ПОВЫШЕНИЕ РИС А РАЗВИТИЯ МНОГИХ ОН ОЛОГИ ЕС И ЗАБОЛЕВАНИЙ

## А КАК ЖЕ ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ?

Люди, которые сами не курят, могут вдыхать сигаретный дым курильщиков. Это может происходить дома, на работе, на учебе, в машине или в общественных местах. Табачный дым может оседать на тканях и поверхностях и причинять вред несколько месяцев (а иногда лет) после того, как кто-то выкурит сигарету в помещении.

Пассивное курения опасно в любом количестве. Установлена его связь с несколькими онкологическими заболеваниями у детей и взрослых. Пассивное курение также негативно влияет на сердце и кровеносные сосуды и повышает риск инфаркта и инсульта у некурящих.

Некоторые исследования также выявили связь между пассивным курением и изменениями психического и эмоционального состояния, например депрессией.

Защита дома от дыма – пожалуй, одна из самых важных мер, которые вы можете принять для сохранения здоровья своей семьи. Растущий детский организм наиболее беззащитен перед токсичными веществами в табачном дыме. Подумайте сами: дома мы проводим больше времени, чем в каком-либо другом месте. Дом без дыма защищает ваших родных, гостей и даже домашних животных.

## В КАКУЮ СУММУ ОБХОДИТСЯ КУРЕНИЕ?

Допустим, человек выкуривает пачку сигарет в день (20 шт.)  
В США средняя стоимость пачки сигарет – **6,36 доллара.**

- За один месяц это примерно **191 доллар.**
- За один год это примерно **2300 долларов.**
- За 10 лет это примерно **23 тысячи долларов.**

*Источник: Кампания по защите детей от дыма (Campaign for Tobacco-Free Kids), январь 2018 г.*

## БРОСИТЬ КУРИТЬ НЕПРОСТО, НО ВОЗМОЖНО.

Бросить курить непросто, но существуют ресурсы, которые помогут вам встать на этот путь. Чтобы повысить вероятность успешного отказа от курения и сократить риск развития онкологических заболеваний, вам нужно составить план действий и понимать, с чем имеете дело, какие у вас есть варианты и куда можно обратиться за помощью.

Чтобы сделать первый шаг, посоветуйтесь с медработником. Кроме того, информацию и помощь вы можете получить в любой момент по телефону горячей линии отказа от курения 1-800-QUIT-NOW (784-8669).



cancer.org | 1.800.227.2345