



### Памятка для населения

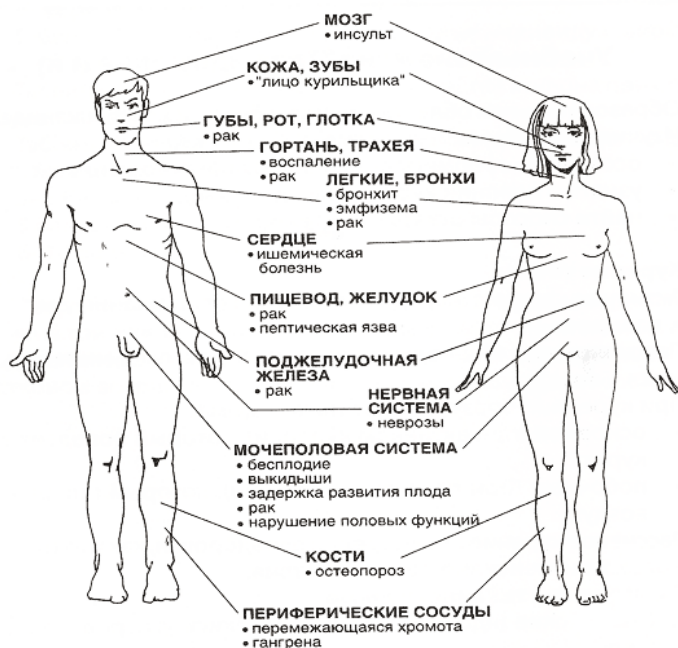
## **ВРЕД КУРЕНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА**

В современном обществе курение является распространённой привычкой среди различных групп населения, в том числе среди женщин, подростков и даже детей. Курение табака – зависимость, можно сказать наркотическая зависимость. Это один из наиболее распространённых видов наркомании, охватывающий большое количество людей и являющийся бытовой наркоманией. Особенно остро ощущается потребность в курении после принятия пищи, спиртных напитков, при отрицательных эмоциях и во время напряжённой работы. При этом сигарета является отвлекающим фактором: переключение сознания на неё помогает отодвинуть неприятные мысли, прервать тяжёлую работу. По ядовитости никотин можно сравнить с ядовитостью синильной кислоты: их смертельные дозы для человека одинаковы – 0,08 мг, к тому же в тот момент, когда курильщик затягивается, температура на кончике сигареты достигает 600°С. При этом активизируются и поступают в организм крайне вредные вещества: окись углерода (угарный газ), синильная кислота, аммиак, мышьяк, радиоактивные полоний, свинец, висмут и другие соединения, способные вызвать злокачественные опухоли.

В нашей стране курит почти треть всего населения в возрасте от 15 лет и старше. По данным Всесоюзной лаборатории по проблемам табакокурения известно, что из 100% систематически курящих лиц лишь 5-7% имеют привычку к курению, а у 93-95% фиксируется табачная зависимость.

Табачная зависимость – это хроническое заболевание, которое имеет законное гражданство в «Международной статистической классификации болезней, травм и причин смерти».

### Пагубное действие курения на организм человека



В настоящее время принято считать, что уровень здоровья современного человека на 50-55% зависит от образа жизни, включающего и, так называемые, вредные привычки, среди которых ведущее место занимает табакокурение. Ежегодно в мире от табака умирает 5 миллионов человек. Ежедневно только в России никотин уносит около 1 тысячи жизней. Доказано, что жизнь человека с никотиновой зависимостью на 9 лет короче, чем у некурящего человека. Однако курильщик не в одночасье становится больным человеком. Переход от здоровья к болезни не является внезапным. Никотин – один из сильнейших известных ядов. Во время выкуривания сигареты в человеческом организме резко повышается давление, пульс учащается, а сосуды сужаются. Чтобы протолкнуть кровь через суженные сосуды, сердце вынуждено работать с большим напряжением, а это способствует развитию ишемической болезни сердца. Как и сердце, от курения страдает мозг, железы внутренней секреции. В минуты мнимого наслаждения от сигареты организм испытывает настоящий стресс, который непоправимо сказывается на здоровье человека. **Пачка сигарет в день – это около 500 рентген облучения в год!** Температура тлеющей сигареты 700-900°С, что соответствует температуре плавления некоторых металлов и стекла.

напряжением, а это способствует развитию ишемической болезни сердца. Как и сердце, от курения страдает мозг, железы внутренней секреции. В минуты мнимого наслаждения от сигареты организм испытывает настоящий стресс, который непоправимо сказывается на здоровье человека. **Пачка сигарет в день – это около 500 рентген облучения в год!** Температура тлеющей сигареты 700-900°С, что соответствует температуре плавления некоторых металлов и стекла.

### Заболевания, которые может вызвать курение:

- заболевания дыхательных путей;
- онкологические заболевания;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- заболевания желудочно-кишечного тракта;
- бесплодие, импотенция и др.

### Вред пассивного курения

Пассивное курение способствует развитию заболеваний, свойственных курильщикам. Вред курения для людей, находящихся в одном помещении с курильщиком, возникает из-за того, что он вынужденно поглощает вещества, выделяемые так называемым «боковым потоком» дыма. Основной поток дыма поступает в лёгкие курильщика, а та часть дыма, которая выделяется в атмосферу, вдыхается всеми, кто находится поблизости.



Пассивное курение неизбежно при регулярном пребывании рядом с курильщиками. Чаще всего пассивными курильщиками являются дети, родители которых курят. В результате такие дети болеют такими заболеваниями, как аллергия, астма, частые простуды и бронхиты. Поэтому настоятельно рекомендуется оградить детей от табачного дыма, а лучше всего – бросить курить.

Курение влияет на всё – волосы, ногти, кожу, все органы организма, даже по внешнему виду можно определить курит человек или нет. Постоянный зловонный запах изо рта, от рук, от одежды и от волос, кашель курильщика по утрам, жёлтые ногти, потемнение зубов.....

Стоит ли губить свою красоту и молодость, а самое главное, здоровье ради минутного удовольствия?

Курением вы губите не только себя, но и близких вам людей, возможно, своих же детей.

**Ни в коем случае нельзя курить при некурящих, особенно при детях!**

### Вред курения для женского организма

Женщина создана для красоты, но вопреки моде, около половины прекрасной половины человечества детородного возраста не прочь выкурить пару сигареток в день, а то и больше. В первую очередь, никотин деградирующее действует на репродуктивную систему. Не зря большинство выкидышей, осложнений во время беременности и родов, случается именно у курящих девушек, а бесплодие – «профессиональное» заболевание каждой второй курильщицы.

Большой вред курение наносит организму беременной женщины и плода. После выкуренной беременной женщиной сигареты, наступает спазм кровеносных сосудов плаценты, и плод находится в состоянии лёгкого кислородного голодания несколько минут! При регулярном курении во время беременности плод находится в состоянии хронической кислородной недостаточности практически постоянно. Следствие этого – задержка внутриутробного развития плода. Это приводит к рождению слабых детей с низким весом, повышается заболеваемость и смертность в первые годы жизни.



**Оказаться в плену у табака может каждый, поэтому лучший способ избавиться от этого – не начинать курить, а если всё же это произошло, как можно быстрее бросить вредную привычку, иначе потом будет поздно.**

**Живите полной жизнью. Помните, что Ваше здоровье только в Ваших руках!**