

Не прокури себя

(памятка для населения)



Ежегодно курение убивает около 500 000 жителей России, из которых около 80 % умирает в трудоспособном возрасте. Из всех смертей, обусловленных курением, 50 % приходится на сердечно - сосудистые заболевания, 25 % –на злокачественные новообразования и 25 % –на другие причины смерти. Курящие мужчины возрастной группы 35–74 лет живут меньше в среднем на 17,7 лет.

- В составе табака и табачного дыма выявлено до 300 различных веществ, большая часть которых вредоносна – никотин, сероводород, уксусная, муравьиная, синильная, масляная кислоты, пиридин, этилен, изопрен, бензпирен, угарный газ, углекислый газ, различные смолы, радиоактивный полоний, никель.

- Вредно как активное, так и пассивное курение. Интересен факт: нахождение в прокуренном помещении в течение часа идентично 4 выкуренным сигаретам!

Основной вредоносный компонент - **НИКОТИН**. В первую очередь, действие никотина связано с повреждением сосудистой стенки – именно это является важным звеном в развитии сердечно - сосудистых заболеваний. Кроме того, никотин повышает время свертывания крови, способствуя ее сгущению и ускоренному тромбообразованию, повышает артериальное давление, влияет на жировой обмен. Содержание жиров в крови у курильщиков существенно выше, чем у некурящих. Со временем это приводит к прогрессированию атеросклероза. И как следствие, возникают все условия для развития таких грозных заболеваний, как инфаркт миокарда и инсульт.

Угарный газ: при курении образуется карбоксигемоглобин – нерасщепляющееся соединение, который препятствует доставке кислорода ко всем органам и тканям, снижает резерв питания сердца и оказывает повреждающее действие на миокард.

При курении страдают и другие органы и системы:

- развивается язвенная болезнь желудка и 12перстной кишки;
- раздражение табачным дымом слизистых оболочек полости рта, носа, гортани, трахеи и бронхов, что приводит к поражению голосовых связок, бронхов и трахеи, развитию хронического бронхита, рака легких, рака гортани, ротовой полости, пищевода.

- **Если вы курите**, единственное правильное решение для улучшения здоровья и увеличения продолжительности жизни - **бросить эту привычку**.

- **Если вы не курите, то не начинайте!** Избегайте мест и ситуаций, в которых вы подвергаетесь воздействию дыма, чтобы не подвергать себя пассивному курению.

- **Отказаться от курения нелегко, но это и не так трудно, как кажется.** Более 90% бывших курильщиков использовали резкий отказ от курения.

- **Если не получилось самостоятельно бросить курить - обязательно обратитесь к врачу.** В настоящее время для лечения никотиновой зависимости широко используется множество способов:

- адекватная психотерапия;
- ряд препаратов в виде жвачек, пластырей, ингаляторов и таблеток, которые облегчат состояние в период выздоровления.

ПОМНИТЕ – ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА. НЕ СОКРАЩАЙТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ!