

## О вреде курения.



Курение табака приводит к зависимости. У курильщиков достаточно быстро формируется привыкание к никотину, содержащемуся в табачных листьях, что обуславливает сильную потребность закурить снова и снова.

Когда человек пытается бросить курить, у него или нее могут быть симптомы отмены: раздражительность; снижение концентрации внимания; проблемы со сном; повышенный аппетит; мощная тяга к табаку.

Помимо никотина в табачном дыме обнаруживается ряд других опасных химических веществ, таких как смолы, радиоактивный полоний, мышьяк, свинец, висмут, аммиак, органические кислоты. Случаев острого отравления этими веществами практически не наблюдается в связи с тем, что в организм они поступают медленно, дозированно, однако эти вещества приводят к постепенному ухудшению здоровья.

Помимо самого курильщика страдают и те, кто находится вокруг – так называемые пассивные курильщики.

Длительное курение приводит к заболеваниям различных органов и систем.

**Курение увеличивает риск смерти от рака** и других заболеваний у онкологических больных и здоровых людей.

Курение может стать причиной онкологического процесса в любом органе: мочевой пузырь; кровь (острый миелоидный лейкоз); шейка матки; кишечник; пищевод; почки и мочеточники; гортань; печень; ротовая полость (горло, язык, мягкое небо и миндалины); поджелудочная железа; желудок; трахея, бронхи и легкие.



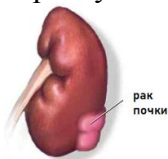
Курение наносит вред сердцу и кровообращению, увеличивает риск развития ишемической болезни сердца, инсульта, заболевания периферических сосудов (поврежденные кровеносные сосуды) и цереброваскулярных заболеваний (поврежденные артерии, которые снабжают мозг кровью).

### Если отказаться от курения.

Спустя год после отказа от курения - риск развития сердечно - сосудистых заболеваний **уменьшается** вдвое, через 15 лет риск аналогичен риску того, кто никогда не курил.



У курящих людей увеличивается риск развития язвы, а также рака желудка. Курение может вызывать рефлюкс – заброс желудочного содержимого, в таком случае кислота из желудка может двигаться в обратную сторону – в пищевод.



Курение является важным фактором риска развития **рака почки**, и чем больше стаж курения, тем выше риск.

**Курение вызывает преждевременное старение кожи** на 10-20 лет.

Отказ от курения предотвращает дальнейшее ухудшение состояния кожи, вызванное курением.

**Курение может привести к снижению костной массы и повышению хрупкости костей.** Женщины должны быть особенно осторожны, поскольку они чаще страдают от развития остеопороза, чем некурящие.

В течение двух лет после прекращения курения риск развития инсульта уменьшится вдвое, и в течение пяти лет он будет таким же, как у некурящих.

**Курение может привести к смертельным заболеваниям, таким как пневмония, эмфизема и рак легких.** Курение вызывает 84% смертей от рака легких и 83% смертей от хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ).

ХОБЛ, прогрессирующая и изнурительная болезнь, является общим названием болезней легких, включая хронический бронхит и эмфизему. Люди с ХОБЛ испытывают трудности с дыханием, прежде всего из-за сужения дыхательных путей и разрушения легочной ткани. Типичные симптомы ХОБЛ включают: одышку при активном состоянии, постоянный кашель с мокротой и частые инфекции органов грудной клетки. Ранние признаки ХОБЛ часто называют «кашлем курильщика», но если люди продолжают курить, то состояние ухудшается, что может сильно повлиять на качество их жизни.

Самый эффективный способ замедлить прогрессирование заболевания - прекращение курения.

Самым серьезным последствием курения для органов ротовой полости - это **риск развития рака губ, языка, горла, гортани и пищевода.**

Кроме того, последствием курения может стать неприятный запах изо рта, изменение цвета эмали зубов, воспалительные заболевания десен и нарушение вкусовых ощущений.

**Курение может вызвать импотенцию у мужчин**, поскольку оно повреждает кровеносные сосуды, которые снабжают кровью половые органы. Это также может оказать влияние на качество семенной жидкости, уменьшить количество сперматозоидов, что приведет к бесплодию.

**Курение у женщин увеличивает риск развития бесплодия, а также развития рака шейки матки.**

Курение во время беременности имеет целый ряд рисков: преждевременные роды; выкидыш; мертворождение; низкий вес при рождении; синдром внезапной детской смерти; детские болезни.

#### **Профилактика последствий, вызванных курением.**

Профилактика табакокурения среди населения заключается в следующем: в повышении цен на сигареты; в соблюдении возрастных ограничений продажи сигарет; в популяризации информации о вреде курения среди подростков, которую они получают в основном по телевидению, со стендов объявлений, во время публичных мероприятий, из сообщений в газетах, журналах, в интернете, по радио, в кинотеатрах.

#### **Задачи в профилактике табакокурения.**

Учителя, медицинские работники, психологи школ должны прививать детям и подросткам понимание ценности здоровья и здорового образа жизни. Необходимо предотвратить начало курения и способствовать прекращению курения среди тех, кто уже курит. Ранняя профилактика достаточно эффективна, т.к. табачная зависимость еще не сформирована и отсутствуют стереотипы поведения.

Мотивация к курению у подростков: любопытство; пример взрослых и друзей; получение удовольствия; боязнь оказаться несовременным, не модным; боязнь отстать от сверстников; самоутверждение; «поддержать компанию»; «от нечего делать».

Факторы, влияющие на распространенность никотиновой зависимости среди школьников: игнорирование занятий спортом; положительное или индифферентное отношение к курению в семье; конфликты в семье; конфликты по месту учебы; трудности адаптации в старших классах; пассивное курение; прием алкоголя.

Как только вы прекратите курить, ваше здоровье улучшится, и ваш организм начнет восстанавливаться.

Знайте! Курение сокращает жизнь мужчины примерно на 12 лет и жизнь женщины примерно на 11 лет.

**Каждая сигарета, которую вы курите, вредна!  
Будьте здоровы!**

