

Знаменательная дата - Всемирный день без табака отмечается 31 мая

Зависимость от табака признана одной из самых распространенных эпидемий за всю историю человечества - никотиноманией.

По данным ВОЗ приверженность здоровому образу жизни населения России очень низкая. В России постоянно курят 40-45 млн. человек. Темп роста курящих в нашей стране один из самых высоких в мире: за последние три года количество сигарет, выкуриваемых в стране, увеличивается на 2-5% в год, число курильщиков ежегодно возрастает на 1,5-2%. Повышается распространенность курения среди женщин, детей, подростков и молодежи. По экспертным оценкам, в настоящее время Россия находится на 4 месте в мире по распространённости табакокурения среди подростков. Из 33,4% курящих подростков 13-15 лет 29,8% составляют девочки и 40,6% - мальчики. Результаты многих исследований свидетельствуют, что возраст начинающих курильщиков уменьшился за последние 25 лет с 20 лет до 15 лет.

Многочисленные научные исследования подтверждают связь развития хронического бронхита и хронических заболеваний легких с курением. Курение увеличивает риск развития тяжелых респираторных и сердечно-сосудистых заболеваний. Наблюдается высокая смертность лиц от неинфекционных заболеваний, в т.ч. от болезней, связанных с курением. Более 60% некурящих минимум час в неделю вынуждены дышать воздухом, отравленным табачным дымом, становясь при этом пассивными курильщиками, что представляет не менее серьезную опасность.

Курение является причиной смерти и страданий миллионов людей в мире. Считается, что за год в мире из-за никотина умирает примерно 6 миллионов человек, включая пассивных курильщиков, кто пострадал из-за вторичного табачного дыма. Табак убивает до половины употребляющих его людей: каждые 6 секунд из-за него умирает один человек.

ВОЗ прогнозирует, что при отсутствии должных мер к 2030 году количество умирающих из-за курения достигнет 8 миллионов человек ежегодно. По данным ВОЗ в России от болезней, связанных с курением ежегодно умирает 220 000 человек.

Перед мировым сообществом была поставлена задача — добиться того, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла. Однако курение табака остается актуальной проблемой, а борьба с табачной эпидемией продолжается.

В текущем году Всемирный день без табака проводится под девизом **«Табак и болезни сердца»**. Табак представляет угрозу для здоровья сердца во всем мире. Употребление табака является одним из важнейших факторов риска развития ишемической болезни сердца, инсульта и болезни периферических сосудов. От сердечно-сосудистых заболеваний умирает больше людей, чем от любой другой причины смерти в мире, а употребление табака и воздействие вторичного табачного дыма (пассивное курение) приводит примерно к 12% всех случаев смерти от болезней сердца. Употребление табака яв-

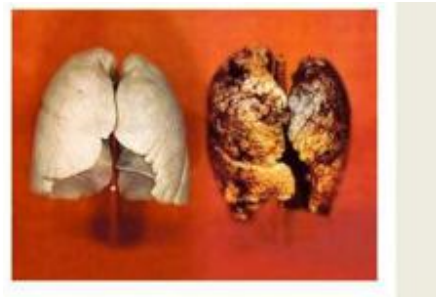
ляется второй причиной сердечно-сосудистых заболеваний после высокого кровяного давления.

Курение табака относится к поведенческим характеристикам человека, взаимосвязанным с его психосоматическими особенностями. Поэтому в основе «антикурительной» работы должен быть поиск замены курения мыслью курильщика о необходимости и реальной возможности прекращения курения.

День отказа от курения призван указать любителям сигарет на риск, которому они подвергают организм, акцентируя внимание не столько на запрете, сколько на пропаганде преимуществ здорового образа жизни.

Как действует никотин на организм?

- У курящих людей страдает качество жизни: они чаще болеют, испытывают одышку, страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями.
- Курение вызывает склероз сосудов и является ведущим фактором, повышающим риск инфаркта миокарда, инсульта, заболеваний артерий сердечной мышцы и мозга.
- Курящие люди теряют в среднем 14 лет жизни.
- Курящий, постоянно заглатывая слюну, вводит в желудок канцерогенные вещества. На долю курящих приходится 90% всех установленных случаев рака легких. Первопричиной рака легких у курящих может являться наличие в табачном дегте радиоактивных веществ – полония, свинца, висмута.
- Курение способствует развитию облитерирующего эндартериита – поражению кровеносных сосудов нижних конечностей, что может привести к гангрене.
- Курение после каждого приема пищи - хроническое отравление никотином - вызывает нарушение функционирования желудочно-кишечного тракта из-за расстройства вегетативной нервной системы.
- У курильщиков снижаются репродуктивные способности.
- Курение в 10% случаев является причиной импотенции.
- Курящие женщины рано стареют.
- У курившей во время беременности женщины ребенок рождается никотинозависимым.
- Курящая мать еще до рождения отравляет своего ребенка никотином, т.к. еще не родившийся ребенок фактически курит со своей мамой.



МОЛОДЕЖИ о КУРЕНИИ



Защити себя от курения!

- *Выбери свободу - не начинай курить!*
- *Занимайся спортом! Спорт – надежная защита от курения!*
- *Объяви бой стрессам! Не пытайся снять стресс с помощью табака!*
- *Чередуй периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом!*
- *Найди альтернативу вредной привычке – веди здоровый образ жизни!*

Помни! Быть здоровым – современно!

Курить - здоровью вредить!



ция.

- **Откажись от курения – оно укорачивает!**
 - Никотин оказывает разрушительное действие на весь организм человека;
 - У курящих юношей - подростков наиболее страдает сердечно - сосудистая, эндокринная и нервная системы; у курящих девушек – подростков нарушается детородная функция.
- **Раннее приобщение к курению формирует стойкую табачную зависимость в зрелом возрасте!**
 - Частые жалобы курильщиков – стойкое снижение артериального давления и нарушение сердечного ритма, кашель и одышка;
 - Начавшие курить до 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака легких, чем те, кто начал курить после 25 лет.
- **Курение препятствует достижению высоких спортивных результатов!**
 - У курильщиков более 10% гемоглобина блокируется угарным газом, что препятствует поступлению кислорода к тканям и органам;
 - Одышка, возникающая у курящих спортсменов, соответствует нахождению на высоте 2000м и способствует возникновению эффекта кислородного голодания.

▪ **Помни! Твой враг - пассивное курение – вдыхание некурящим человеком сигаретного дыма!**

- Дети, находящиеся в накуренном помещении, фактически тоже курят;
- Курение в присутствии детей приобщает их к курению;
- Пребывание в закрытом помещении, где курят в течение 8 часов, соответствует курению более 5 сигарет;
- Пассивное курение является важным фактором риска развития рака легкого.

Откажись от курения!

Здоровый образ жизни – установка на здоровье!

Когда Вы бросите курить...

- ... **через 20 минут** после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней
- ... **через 8 часов** нормализуется содержание кислорода в крови
- ... **через двое суток** усилится способность ощущать вкус и запах
- ... **через неделю** улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, изо рта
- ... **через полгода** нормализуется пульс, улучшатся спортивные результаты
- ... **через один год** риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину
- ... **через 5 лет** резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку сигарет в день.

ВЫБОР ЗА ВАМИ!

