

КУРИТЬ - ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ!

МИФЫ О ПОЛЬЗЕ КУРЕНИЯ

Миф 1 – курит все. Это не так. Большая часть человечества не курит. Мода на курение проходит. Сейчас общество культивирует спортивный стиль.

Миф 2 – все взрослые курят. Это не так. В нашей стране 40 % мужчин и 90 % женщин не курят.

Миф 3 – бросить курить легко. Это не так. Многие курильщики пытались бросить курить хотя бы раз в жизни, это у них не получалось. С первой попытки это удается лишь одному курильщику.

Миф 4 – курить немного - это не вредно. Это не так. Курение – главный фактор заболеваний легких, сердца, нервной системы. Установлено, что каждая сигарета сокращает жизнь на 12 минут.

Миф 5 – курение опасно только для тех, кто курит. Это не так. Медики установили, что пассивные курильщики тоже становятся жертвами табака.

Миф 6 – курение помогает оставаться стройным. Это не так. Есть много полных людей, которые по собственному желанию продолжают курить.

ЧТО ТАКОЕ НИКОТИН

Никотин – это сильнейший наркотический яд растительного происхождения. В чистом виде никотин – это прозрачная маслянистая жидкость со жгучим вкусом. Именно такой вкус ощущает курильщик, когда докуривает окурки, где оседает никотин.

В фильтре сигареты может накопиться такое количество никотина, которого достаточно, чтобы убить мышь. Воробья, голубя и другие птицы погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку смоченную никотином. Кролики погибают от 1% капли никотина, собаки – от 1/4 капли.

Говорят, что капля никотина убивает лошадь, но если быть более точным, то одна капля никотина азартит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей массой до палуты каждая.

Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.

ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

• Болит лёгкие, трудно дышать, появляется кашель, воспаляется голосовые связки, голос грубеет. Курение приводит к раку губы, языка, горла, лёгких.

• Под воздействием табачных веществ увеличивается нагрузка на сердце, что приводит к возникновению тяжелых сердечных заболеваний.

• Курение вызывает пожелтение зубов и ногтей, а также увеличивает число морщин. Цвет лица также становится желтоватым, т.к. частицы дыма проникают в кожу.

• Эффект никотина на желудок – нарушение нормального прохождения пищи, курение приводит к гастриту и язвенной болезни желудка.

• У курящих ухудшается слух и зрение, память, внимание, снижается скорость чтения, увеличивается число совершаемых ошибок.

• Курение замедляет рост и развитие некоторых органов.

ТРИМИ РЕШЕНИЕ!

У каждого человека поздно или рано, но возникает такая ситуация, когда надо принять решение – выкурить первую сигарету, или нет. Как же вести себя в подобной ситуации?

1. Сделать перерыв и сказать: «Я подумаю об этом и завтра скажу вам своё решение»

2. Уметь сказать «Нет!»: «Спасибо, что вы мне предложили, но я не могу сделать это»

3. Использовать перерыв правильно:

• Выясни, как в подобной ситуации поступали другие;

• Попроси помощи у взрослого или уважаемого человека;

• Собрав информацию, будь настойчив в своём желании. Говори прямо: «Нет, спасибо, я не хочу сигаретку»;

• Отказывай так, чтобы окружающие почувствовали твою решительность.



СКАЖИ «НЕТ» табакокурению!



Курение - это психологическое расстройство, основными признаками которого являются привычка к периодическому закуриванию в определенных ситуациях, потребность в курении и сам процесс курения табака.

В состав табачного дыма, образующегося при курении, входит более 4000 негативно влияющих на здоровье компонентов, среди них - никотин, угарный газ, смоль.

Никотин в чистом виде - это яд нервнопаралитического действия, легко проникающий через слизистые оболочки полости рта, носа, бронхов, желудка и нарушающий основные моторные функции организма: дыхание, сокращение сердечной мышцы и мышечной активности в целом.



ЗАДУМАЙСЯ:

Если смочить никотином конец стеклянной палочки и прикоснуться ею к клюву воробья, птица погибает.

Капля никотина в аквариуме убивает всех рыб в нем.

Если задумому курильщику поставить пивяку, то она очень скоро отваливается и погибает.

По данным Всемирной организации здравоохранения, на долю табака приходится одна из десяти смертей среди взрослого населения, к 2030 году этот показатель будет составлять один к шести, или 10 млн. смертей в год - это больше, чем какая-либо другая отдельно взятая причина преждевременной смерти!



ВАЖНО ЗНАТЬ:

Смертность от рака легкого у курильщиков в 20 раз выше, чем у некурящих, курильщики в 13 раз чаще страдают стенокардией и в 10 раз чаще язвой желудка.

Сердце курящего человека делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего, а значит, сердце курящего изнашивается намного быстрее.

Мало того, что курение отнимет жизнь в прямом смысле этого слова, так ещё на сам процесс курения тратится огромное количество времени!

Пагубное воздействие табака сказывается не только на здоровье курильщиков, но и на их ближайшем окружении:

Некурящий, находясь в комнате с курящим, вдыхает до 80% всех веществ табачного дыма, который уже через 5 секунд в организме вызывает токсическое отравление.

Более 60% женщин, страдающих раком легких, - жены курящих. Пассивное курение ведет к снижению трудоспособности, как физической, так и умственной.

Из общего числа детей со злокачественными опухолями 60% - это пассивные курильщики.



ПОМНИ:

Чтобы не подчиняться влиянию окружающей тебя курящей среды, лучше держаться от нее в стороне, искать себе единомышленников и поддержку из числа некурящих!

Легче один раз отказаться, чем потом бороться с зависимостью! Самое главное - быть верным себе!

ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ

Мифы и правда

Производители электронных сигарет позиционируют свою продукцию как способ «безопасного» курения и даже как способ отказа от курения и лечения табачной зависимости. Так ли это?



МИФ 1: электронные сигареты безвредны и их можно курить вместо обычных сигарет

Безопасны?

- Электронные сигареты не безопасны – их аэрозоли содержат высокотоксичный никотин и другие химические токсины и канцерогены (карболовые соединения, тяжёлые металлы)
- Состав жидкостей для электронных сигарет не регулируется никакими стандартами. Заявленное на упаковке содержание никотина и других химических веществ часто не совпадает с фактическим составом жидкости.
- Содержащийся в жидкости для заправки электронных сигарет сульфат никотина – мощный нейротоксин, который при попадании в организм через кожу или желудок способен вызвать тяжёлые отравления вплоть до смертельного исхода.

МИФ 2: они безвредны для окружения, их можно курить там, где курить нельзя

Безвредны?

- Пары, выпускаемые электронными сигаретами, не безвредны для окружающих. Содержание высокотоксичных химических веществ и никотина в парах электронных сигарет делает их очень опасными для окружающих.
- Курить электронные сигареты в местах, запрещённых для курения, нельзя, так как потребление всего, что имитирует курение, в общественных местах запрещено Федеральным законом № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

МИФ 3: они помогают бросить курить

- Нет никаких фактов, доказывающих эффективность применения электронных сигарет как средства лечения табачной зависимости. Напротив, серьёзные международные исследования показывают, что применение электронных сигарет не помогает курильщикам отказаться от табака.

Кому это выгодно?

Если не запретить электронные сигареты, то они могут вернуть былую моду на курение. Многие табачные компании сами заняты производством электронных сигарет. Они знают: пока будут разрешены электронные сигареты, и пока новые курильщики будут их пробовать, никогда не иссякнут ряды потребителей табачной продукции.

БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ!

Доказано, что треть подростков, попробовавших электронные сигареты, никогда не курили. Попробовав электронные сигареты из любопытства, они быстро становятся постоянными потребителями электронных сигарет и традиционных табачных изделий – «двойными» курильщиками.

ПОМНИТЕ!

- Электронные сигареты сами вызывают и поддерживают никотиновую зависимость, порой большую, чем табачные изделия
- Потребители электронных сигарет наносят непоправимый вред своему здоровью
- Потребление электронных сигарет сводит к нулю все шансы курильщика полностью отказаться от курения

ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ!



Источник: ФГБУ "Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины" Минздрава России

Заказчик: Государственное казенное учреждение здравоохранения «Волгоградский областной центр медицинской профилактики», Волгоград.
400081 Волгоград, ул. политрука Тимофеева, д. 5 Телефон/факс: (8442) 36-26-20, e-mail: vosp@vomiac.ru
Отпечатано: ООО «ПринТерраДизайн» 400087, г. Волгоград, ул. Невская, д. 11А, кв. 8.
Тираж 1500. Подписано в печать 20 ноября 2015 г.

