Министерство здравоохранения и социального развития Чувашской Республики
ГУЗ «Республиканский центр лечебной физкультуры и спортивной медицины»

Не будь рабом сигареты

- Все трубку куришь, Митрич, все сосешь?
- Сосу проклятую, сосу, считай, полвека.
А трубка слушала и дым пускала:
- Врешь!!!
Сосу-то я, пожалуй, человека!
(Поэт Полонтай)

☝ **Знаете ли Вы,** что в последнее время, когда многие из ведущих держав борются за здоровый образ жизни своих граждан, их внутренние рынки табачной продукции отмирают. Производители сигарет, тем не менее, сдаваться и терять миллиардные прибыли не намерены и успешно обретают новые рынки сбыта в развивающихся странах. Россия для табачных магнатов – один из самых лакомых кусков. Мы занимаем уже **4-е место** на планете по числу курильщиков и общему потреблению табачных изделий.

☝ **Знаете ли Вы, что производители табачных изделий** во всем мире прекрасно осведомлены о вредном свойстве своей продукции - вызывать у человека быстрое привыкание к никотину. Это условие и является важнейшим для успешного продвижения табачной продукции на внутренние и международные рынки сбыта.

☝ Знаете ли Вы, что каждая затяжка сигареты содержит:

угарный газ, сероводород, фенол, анилин, уксусную, муравьиную, синильную кислоты, никотин, окись углерода, аммиак, табачный деготь, бензипирен, радиоактивные элементы (полоний, свинец, висмут) - до 3000 вреднейших для человека веществ, многие из которых являются канцерогенными, т.е. вызывают различные опухолевые заболевания.

☝ Откроем истинное лицо табачного дыма.

Доза радиоактивного облучения, получаемая за год человеком, выкуривающим полторы пачки в день, равна дозе 300 рентгеновских обследований. Виной тому - радиоактивные элементы, высвобождающиеся при курении.

Злостное курение по тяжести воздействия на организм человека приравнивается к участию в ликвидации последствий Чернобыльской аварии

Суммарный показатель токсичности, ядовитости табачного дыма в 4,5 раза превышает такой же показатель для выхлопных газов автомобилей. Одна сигарета – страшнее химкомбината.

Никотин активно *разрушает витамин С*, потребность в котором у нас крайне высока. Выкуривание одной сигареты уничтожает такое количество витамина С, сколько содержится в одном апельсине. Человек, выкуривающий одну пачку сигарет в день, должен съесть 20 апельсинов, чтобы восстановить нормальный баланс витамина С в организме, что не каждому под силу.

Никотин вызывает рефлекторный спазм (сужение) сосудов, что *приводит к заболеваниям различных органов,* т.к. при суженных сосудах к ним поступает гораздо меньше кислорода, чем необходимо.

☝ Какие болезни покупает курильщик?

☹ *Рак* губы, легких, трахеит, бронхит, пневмония и т.д. Органы дыхания первыми принимают на себя табачную атаку и страдают они наиболее часто. Легкие курильщика имеют траурно-черный цвет, из них почти сочится табачный деготь.

☹ *Облитерирующий эндартериит (спазм артерий нижних конечностей)* – «профессиональная» болезнь курильщиков. При спазме сосудов кровоснабжение тканей уменьшается. Оставшиеся без O_2 клетки погибают – развивается гангрена, и тогда неминуема ампутация ноги.

«В поисках очередной жертвы»

☹ *Стенокардия, инфаркт миокарда.* После выкуренной сигареты резко увеличиваются в крови вещества (адреналин, норадреналин), которые побуждают сердечную мышцу работать в более учащенном ритме. Сердце курящего человека делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего. Постоянная излишняя нагрузка ведет к изнашиванию сердечной мышцы. Положение усугубляется еще и тем, что миокард не получает того количества кислорода, которое необходимо ему при такой интенсивной работе. Кроме этого, кровь, циркулирующая в организме курильщика, вынуждена нести на себе вместо O_2 «мертвый груз» - молекулы угарного газа.

☹ *Гастрит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки.*

☹ Шансов стать *импотентом* у курильщиков в 2 раза больше, чем у не курящего мужчины, потому что при курении сужаются кровеносные сосуды и в половых органах. В 11% случаев половая слабость у мужчин – результат курения.

☹ У курящих подростков приостанавливается рост, половое развитие, замедляется физическое и психическое развитие.

И это только малая часть болезней, которые вызывает зависимость табака.

Большинство молодых людей начинают курить, чтобы выглядеть взрослыми. Они действительно выглядят старше своих некурящих сверстников, когда появляются ранние морщинки и болезни.

Как бросить курить?

Зависимость от никотина может быть психологической и физической. Бороться с психологическим компонентом легче: выбросить пепельницы, не покупать сигареты.

С физической зависимостью дело обстоит не так просто: организм требует очередной дозы никотина и на её отсутствие отвечает депрессией, бессонницей, тревогой. Обычно все возвращается на круги своя в первую же неделю воздержания. В этот момент могут помочь никотинзаменяющие препараты.

За более подробной информацией обратитесь к врачу

в ГУЗ «Республиканский наркологический диспансер», по телефону:
42-29-91 (регистратура); 62-56-19 (анонимный кабинет);
62-63-63 (подростковое отделение).

Подготовлено отделом гигиенического обучения и межведомственного взаимодействия
ГУЗ «Республиканский центр лечебной физкультуры и спортивной медицины»,
пр. Ленина, 32а, тел. 20-15-97

г. Чебоксары – 2008 г.