

Скажи курению «Нет!»

ФАКТЫ ИЗ ЖИЗНИ:

Мужчина, снимавшийся в рекламе Marlboro, умер от рака легких. Другая фотомодель, мужчина, снимавшийся в рекламе Winston, парализован вследствие курения, он уже больше никогда не сможет лазить по горам, как те смелые парни, которых он изображал в рекламе. Реклама сигарет часто идет на фоне опрятных, безопасных декораций, демонстрирующих здоровый образ жизни, и она никогда не показывает сам процесс курения, а тем более его последствия.



УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?

Ни для кого не секрет, насколько опасно курение, однако же, во всем мире ежедневно **выкуривается около 15 миллиардов сигарет**. В нашей стране **курит почти треть всего населения в возрасте от 15 лет и старше**. Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой - проблемой является **бросить курить**, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также **сохранить свое здоровье от продуктов курения**, поскольку вещества

входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не намного безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и многое другое, что входит в зажатую сигарету.

Табачный дым содержит более 4000 компонентов, многие из которых являются фармакологически активными и канцерогенными. В дыме табака содержится **более 30 ядовитых веществ**: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие. 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина.

Никотин - один из сильнейших известных ядов, в хозяйстве используется как инсектицид.



Последствия курения:

- Постоянное и длительное курение табака приводит к **преждевременному старению**. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курящего желтоватый оттенок белков глаз и кожи, преждевременное ее увядание.

- При курении появляется заметный запах изо рта, воспаляется горло, краснеют глаза.
- Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.
- При курении в кровь поступает большое количество угарного газа, который образует с гемоглобином карбоксигемоглобин – стойкое соединение, которое не участвует в транспорте кислорода, вследствие чего наступает кислородное голодание мозга.
- Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта. В результате хронического воспаления бронхи расширяются, образуются бронхоэктазы с тяжёлыми последствиями пневмосклерозом, эмфиземой легких, с так называемым легочным сердцем, ведущему к недостаточности кровообращения.
- Часто курящие испытывают боли в сердце. Это связано со спазмом коронарных сосудов, питающих мышцу сердца, с развитием стенокардии (коронарная недостаточность сердца). Ухудшается питание сердечной мышцы и, как результат, болезни сердечно-сосудистой системы - гипертония, инфаркты, инсульты.
- Курение может быть и главной причиной стойкого спазма сосудов нижних конечностей, способствующего развитию эндартериита, поражающего преимущественно мужчин. Это заболевание ведет к нарушению питания, гангрене и в итоге к ампутации нижней конечности.

- От веществ, содержащихся в табачном дыму, страдает так же пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта. Среди мужчин, страдающих язвенной болезнью желудка, 96 - 97% курящих.

- Курение является основной причиной возникновения злокачественных новообразований губы, полости рта и глотки, гортани, пищевода, трахеи, бронхов и легких. 95% умерших от рака легких (по статистическим данным, полученным в разных странах) были "злостными" курильщиками, выкуривающими 20-40 сигарет в день.

- **Особенно вредно курение для беременных**, так как это приводит к рождению слабых, с низким весом детей. При регулярном курении во время беременности плод находится в состоянии хронической кислородной недостаточности практически постоянно. Следствие этого – задержка внутриутробного развития плода. Курящая беременная подвергает себя повышенному риску возможного выкидыша, рождения мертвого ребенка или ребенка с низкой массой тела.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине есть термин "пассивное курение". Уровень смертности от сердечных заболеваний в семье, где курит один из супругов, на 20% выше, чем в некурящих семьях. Курение родителей является важным фактором при синдроме внезапной смерти младенца и связано с более высокими уровнями респираторных заболеваний, включая

бронхиты, простуды и пневмонию у детей. Дети отцов, которые курят 20 сигарет в день, имеют на 30% больший риск развития рака, чем дети некурящих отцов.

Большинство людей знают, что табак опасен, но лишь немногие, даже среди профессионалов здравоохранения, осознают, насколько он опасен в реальности! Сигарета – мостик, который ведет курящего к употреблению алкоголя и наркотиков!

Куда можно обратиться родителю, педагогу, ребенку за консультацией с целью профилактики формирования никотиновой зависимости?

**МУ г.о. Балашиха ЦРБ
"Наркологический диспансер"**

- 8-495-529-47-10

МБОУ г.о. Балашиха «Центр психолого-медико-социального сопровождения «Радуга»

- 8-495-524-49-17

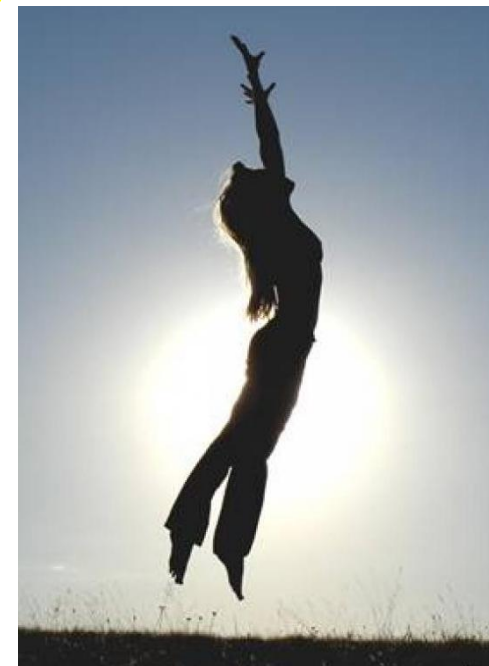
**Досугово-профилактический центр
«Семья» г.о. Балашиха**

-8-495-521-99-83

Управление по образованию
Администрации городского округа
Балашиха

МБОУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения «Радуга»

Будущее начинается сегодня!



**ПАМЯТКА
ДЛЯ УЧАСТНИКОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ
ТАБАКОКУРЕНИЯ**