

**Нетоксичной сигаретой может считаться та, которая не горит.**

В момент затяжки дымом сигареты температура на ее конце достигает 600 градусов и выше. В таких термических условиях происходит возгонка табака и папиросной бумаги и в организм



попадает около 200 вредных веществ в момент затяжки, в том числе окись углерода, сажа, бензопирен, муравьиная, синильная кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы.

Выкуривание одной сигареты эквивалентно пребыванию на оживленной автомагистрали в течение 36 часов.



Окись углерода (угарный газ) соединяется с гемоглобином, при этом кровь переносит меньше кислорода. А это очень тяжело переносит головной мозг подростка.

Аммиак раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи, бронхов. Вот почему у курильщиков не редкость рыхлость десен, язвочки во рту, часто воспаляется зев, что приводит к возникновению ангин. От длительного курения происходит сужение голосовой щели, появляется осиплость голоса, может присоединиться бронхит, туберкулез, хроническая обструктивная болезнь легких.



**Если Вы еще не успели попробовать курить - никогда не пробуйте!**

**Если Вы курите - как можно скорее расстаньтесь с этой привычкой! Бросить курить может каждый, если сильно этого пожелает.**



● Попросите помощи у врача или медицинской сестры. Задайте вопрос о специальных таблетках, жевательных резинках, кожных пластырях, которые могут помочь бросить курить.

● Установите дату, когда вы бросаете курить. Скажите вашей семье и друзьям, что вы пытаетесь бросить курить. Попросите их не держать сигареты дома. Попросите курящих не курить или выходить для курения из помещения.

● Держитесь подальше от мест и людей, которые могут вас соблазнить курением. Не держите пепельницы дома.

● Занимайте себя. Занимайте свои руки. Попробуйте держать в руках карандаш вместо сигареты.

● Если тяга усиливается, жуйте жевательную резинку или палочку для чистки зубов. Ешьте фрукты или овощи. Пейте воду.

● Думайте о том, что вы бросили курить, только один раз в день.

**Если вы снова закурили, не отчаивайтесь! Сделайте новую попытку. Некоторые пытались бросить курить много раз, прежде чем покончить с курением навсегда.**

Вы сможете поговорить о своих проблемах, получить консультацию у психолога и врача-нарколога в Областном наркологическом диспансере по адресу:

г.Брянск, ул.Калинина, 125  
тел.: 74-39-14, 66-37-50



АДМИНИСТРАЦИЯ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ

ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ

БРЯНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ  
НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР

ОБЛАСТНАЯ ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА  
"СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ  
ПРОФИЛАКТИКИ ПРАВОНАРУШЕНИЙ  
И УСИЛЕНИЕ БОРЬБЫ С ПРЕСТУПНОСТЬЮ  
В БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ (2007-2009г.г.)"

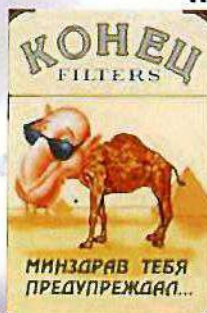
**Быть  
здоровым -  
круто!**





## Курение является самой распространенной вредной привычкой на планете.

### Последствия курения:



Когда вы вдыхаете сигаретный дым, он, проходя через ваш рот и горло, попадает в легкие. В дыме содержится более 4 тыс. химических, включая высокотоксичные и вещества вызывающие рак. Например, формальдегид, бензол, мышьяк и прочие. Эти вещества взаимодействуют с тканями организма, когда контактируют с ними. Когда дым достигает легких, он

осаждается в виде смол.

Большое количество химических веществ попадает в кровь через легкие. Окись углерода (точно такая же, как в автомобильный выхлопе!) замещает часть кислорода в крови. Это вызывает недостаток кислорода во всех органах, в том числе и в мозге.



Один из химических элементов попадающих в кровь **НИКОТИН**. Его регулярное применение ведет к никотиновой зависимости.

Курение приводит к выраженным изменениям внутренних органов; чаще всего поражаются органы дыхания, так как они первые вступают в контакт с продуктами курения, сердечно-сосудистая система, желудочно-кишечный тракт.

От рака лёгких гибнет больше людей, чем от любого другого вида рака.

Кроме рака лёгких, курение вызывает также эмфизему лёгких - хроническое заболевание, связанное с необратимой дегенерацией лёгочной ткани. Помимо этого, курение увеличивает вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, в частности инфаркта. Курение также увеличивает вероятность рака лёгких у окружающих (т. н. пассивное курение). Согласно некоторым данным, каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 12 минут.

К негативным последствиям курения относятся жёлтые зубы, неприятный запах изо рта, неприятный запах от волос, неприятный вкус во рту по утрам.

### Курение частая причина пожаров.

Окурки сильно захламляют улицы и помещения.

По некоторым данным, курение усиливает алкогольное опьянение в полтора-два раза.

Курение ведет ко многим осложнениям при беременности, таким как недоношенный ребенок и уменьшение способности к деторождению. Курящие женщины также могут испытывать более раннее наступление менопаузы.

Борьба с курением требует, прежде всего, систематической антирекламы табака. Необходимы также запрет рекламы табака и запрет курения в общественных местах.

В 1995 году в связи с принятием Федерального закона «О рекламе» введены серьезные ограничения на рекламу табачных изделий, как в средствах массовой информации, так и на наружную рекламу. В 2005 году принят Федеральный закон «Об ограничении курения табака».



9 декабря 2005 года, Госдума РФ приняла в первом чтении законопроект, который предусматривает наказание за табакокурение вне специально отведенных для этого мест.

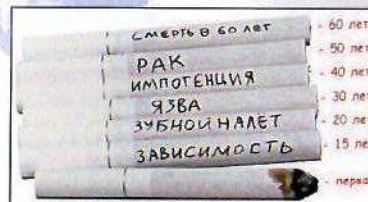
Во многих странах курение в общественных местах запрещено законом. Практически на всех европейских авиалиниях курение запрещено в течение всего полёта. Мнение о том, что привычки отрицательно влияющие на здоровье человека являются его личным делом, глубоко порочно. Пребывание в течение восьми часов в помещении, где курят, приводит к воздействию табачного дыма, соответствующего курению более пяти сигарет. Дети курящих родителей в большей степени подвержены заболеваниям органов дыхания, чем дети некурящих. Расстройство сна и аппетита, повышенная раздражительность, плохая успеваемость и даже отставание в физическом развитии - вот перечень явлений, причина которых в пачке сигарет.



**Международный день отказа от курения (World No Tobacco day) отмечается в мире 31 мая.**

**Резолюцией WHA42.19 (1988) Всемирная организация здравоохранения устанавливает 31 мая как Международный день отказа от курения.**

День отказа от курения (Great American Smokeout) отмечается также в третий четверг ноября. Он был установлен Американским онкологическим обществом (American Cancer Society) в 1977 году.



Всемирная организация здравоохранения утверждает, что курение - это «заразная» болезнь, передающаяся через рекламу и спонсирование. Табачные

компании ежегодно тратят сотни миллионов долларов на спонсорскую поддержку спортивных соревнований по всему миру. Реклама и продажа сигарет во время этих соревнований вовлекает в курение молодежь.

По данным ВОЗ, известно более 25 заболеваний, которые развиваются, либо их течение ухудшается под влиянием курения (сердечнососудистые, легочные и онкологические заболевания). Потеря продолжительности жизни, связанная с курением, составляет около 10 лет. Табачная зависимость, по МКБ-10, включена в раздел [F10-F19] "Психические расстройства и расстройства поведения, вызванные употреблением психоактивных веществ".

