

К чему ведет употребление табачных изделий?

(памятка для населения)



Табакокурение представляет собой основную причину преждевременной смертности, которая приводит к гибели не менее 4 миллионов человек ежегодно. Выкуривание только трех сигарет в день мужчинами и двух - женщинами сокращает продолжительность жизни на 1 год. Ни одна отдельно взятая болезнь не наносит такого урона обществу.

Курение – это концентрированная форма загрязнения окружающей среды. Установлено, что

токсичность табачного дыма в 4 раза выше, чем токсичность выхлопных газов автомобиля. Курение вызывает никотиновую зависимость, является причиной многих серьезных и смертельных заболеваний, в том числе рака легких, сердечных заболеваний и эмфиземы. Не думайте, что именно на Ваше здоровье потребление табака никак не повлияет. В табачном дыме содержится несколько десятков различных ядов. Наиболее опасны для здоровья – никотин, канцерогенные вещества и окись углерода. Попадая в организм, никотин воздействует на нервную и сердечно-сосудистую системы, вызывая сужение кровеносных сосудов, в том числе сосудов мозга и сердца.

Действие табачного дыма сказывается на здоровье не только курящих, но и тех, кто находится с ними в одном помещении. Нельзя курить беременным женщинам, это может нанести вред плоду и, помимо прочего, является причиной недостаточного веса ребенка при рождении. Для грудного ребенка пребывание в накуренной комнате вредно, как и воздействие никотина, попадающего в его организм с молоком матери. Не курите в присутствии детей, так как они особенно подвержены воздействию табачного дыма. Даже школьники, вынужденные дышать воздухом, загрязненным табачным дымом, страдают головными болями, головокружением, снижением памяти и внимания. Мнение о том, что курение – личное дело человека является заблуждением. Несмотря на то, что курение является наркотической зависимостью, миллионам людей удастся бросить курить. Верный способ – надеяться на себя и принять единственное решение – отказаться от потребления табака.



Задача общества и каждого человека: помочь молодым не начинать курить, заняться физкультурой и спортом!

Составитель: М.М. Филатова ГБУЗ РНД №2.