

31 мая — Всемирный день без табака.

Курение — одна из наиболее значимых проблем современности.

С курением связана каждая пятая смерть в мире. 90% случаев практически неизлечимого рака легкого и 80% рака пищевода, гортани, полости рта — также результат курения, а это почти миллион смертей ежегодно! Из 100 случаев туберкулеза легких 95 приходится на курильщиков. Активное курение отнимает до 10 лет жизни, да к тому же делает людей инвалидами. В среднем каждая сигарета сокращает продолжительность жизни на 6-7 минут.

Никотин быстро включается в процесс обмена веществ у человека и становится необходимым, а человек **НИКОТИНОЗАВИСИМЫМ**.

Ядовитые вещества, содержащиеся в табачном дыме, кровь разносит по нашему организму за 21-23 секунды, а никотин и продукты его распада выделяются с мочой на протяжении 10-15 часов после курения, а также выводится через печень, легкие, почки, отравляя все на своем пути.

В табаке смолистые вещества содержатся в значительных количествах. При курении они легко попадают в организм. Подсчитано в год, при выкуривании пачки сигарет в день, человек поглощает до 700 грамм дегтя, в котором насчитывается до ста канцерогенных продуктов, самым опасным из них является бензопилен.

Радиоактивные вещества табачного дыма избирательно накапливаются в легочной ткани, костном мозге, лимфатических узлах, эндокринных железах, задерживаются там на многие месяцы и годы. Табачные радиоизотопы, особенно полоний-210 и свинец-210 — главная причина развития злокачественных опухолей. Они являются основной причиной генетических нарушений у курящих.

Опасным химическим соединением табачного дыма является — угарный газ. В основном, по его вине у курящих развивается ишемическая болезнь сердца. Угарный газ приводит к постепенному возникновению кислородной недостаточности в организме курящих.

Пассивное курение так же, как и активное, и даже еще в большей степени представляет серьезную угрозу, особенно для женщин и детей. Десятки тысяч людей, которые никогда не курили в своей жизни, ежегодно умирают от болезней, причиной которых является вдыхание вторичного табачного дыма. Он содержит несколько тысяч химических веществ, из которых не менее 250 обладают подтвержденными канцерогенными или иными токсическими свойствами.

45% детей вынуждены быть пассивными курильщиками дома.

Частота курения в России одна из самых высоких среди индустриально развитых стран, особенно среди мужчин трудоспособного возраста — 70,5%

Тревожна тенденция к росту числа курящих среди детей и подростков. В возрасте 16-17 лет курят 45% юношей и 16% девушек. Средний возраст, когда дети начинают курить 9,5 лет — и это крайне тревожно. Курящие дети и подростки отстают в физическом и интеллектуальном развитии от некурящих сверстников.

Распространенность курения среди молодых женщин(18-19 лет) составляет(18-19 лет) 36%. Дым оказывает крайне негативное влияние на женский организм: вызывает бесплодие, а у беременных чаще происходят выкидыши.

Опасно курение во время беременности и кормления ребенка. Кровь матери поступает к плоду, вместе с ней будущему ребенку поставляются вредные вещества. Они замедляют рост плода и на 25% повышают риск внутриутробной гибели ребенка, а также могут привести к преждевременным родам.

Лабораторные данные показывают, что в одном литре молока курящей женщины, которая кормит ребенка, содержится до 0,5 миллиграмма никотина, не говоря уже о других ядах. Дети курящих матерей часто болеют заболеваниями

верхних дыхательных путей, в том числе таким серьезным, как астма и в два раза чаще встречаются дефекты развития.

Табачная индустрия для своего собственного выживания обязана рекрутировать в год не менее 300000 новых курильщиков взамен тех, кто умирает ежегодно в РФ от болезней, вызванных курением. Реклама, в которую вкладывается до 80 млн. долларов в год, в первую очередь, направлена на детей и подростков, которые более подвержены воздействию, чем взрослые.

Зачем Вы, по собственной воли, во вред своему здоровью, обогащаете табачных магнатов? Посчитайте в конце месяца деньги сэкономленные на сигаретах и Вы удивитесь. А в конце года!...

ПОМНИТЕ: Курением Вы губите не только себя, но и близких Вам людей, возможно, своих детей!
Отказаться от табака не поздно никогда.
Берегите здоровье своё и своих близких.

Инструктор по гигиеническому обучению населения
Ежкова Любовь Федоровна.

31 – мая ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ.

Курение – одна из наиболее значимых проблем современного человечества.

Курение табака является основной причиной заболеваний и преждевременной смерти людей в мире.

По данным ООН по торговле и развитию, курильщики во всем мире расходуют ежегодно на покупку четырех триллионов сигарет от 85 до 100 миллиардов долларов. В среднем на каждого жителя земли приходится по 1000 сигарет в год. Если учесть, сто в процессе курения принимают невольное участие пассивные курильщики, курение можно назвать общепланетарным явлением.

Каждый день от последствий курения умирают 10000 человек, каждый год – около 4 млн. Учитывая динамику прироста курильщиков, эксперты прогнозируют, что жертвами табака к 2020 году ежегодно станут 10 млн. человек. Частота курения в России одна из самых высоких среди индустриально развитых стран, особенно среди мужчин трудоспособного возраста – 70,5% являются регулярными курильщиками.

Тревожная тенденция к росту числа курящих среди детей и подростков. В возрасте 16 – 17 лет курят 45% юношей и 16% девушек.

52,1% всех раковых заболеваний у мужчин связано с курением табака. В связи с увеличением потребления табака заболеваемость раком легких в стране выросла в 10 раз, 20 – 30% случаев смерти от ишемической болезни сердца и 10 – 15% заболеваний сосудов головного мозга также непосредственно связано с курением. В России ежегодно от причин, связанных с табакокурением, умирает 300000 человек. При этом в возрастном интервале 35 – 69 лет 42% всех случаев смертей связано с курением.

Никотин быстро включается в процесс обмена веществ у человека и становится необходимым, а человек никотинозависимым. Ядовитые вещества, содержащиеся в табачном дыме, кровь разносит по нашему организму за 21 – 23 сек., а никотин и продукты его распада выделяются с мочой на протяжении 10 – 15 часов после курения. В год, при выкуривании пачки сигарет в день, человек поглощает до 700 грамм дегтя, в котором насчитывается до ста канцерогенных продуктов, самым опасным из них является бензопирен. Радиоактивные вещества табачного дыма избирательно накапливаются в легочной ткани, костном мозге, лимфатических узлах, эндокринных железах, задерживаясь там на многие месяцы и годы. Табачные радиоизотопы, особенно полоний – 210 и свинец – 210 – главная причина развития злокачественных опухолей. Они являются основной причиной развития злокачественных опухолей. Они являются основной причиной генетических нарушений у курящих. Опасным химическим соединением табачного дыма – является угарный газ. В основном, по его вине у курящих развивается ишемическая болезнь сердца. Угарный газ приводит к постепенному возникновению кислородной недостаточности в организме курящих.

Пассивное курение так же, как и активное, и даже еще в большей степени представляет серьезную угрозу, особенно для женщин и детей. Среди пассивных курильщиков заметно возрастает число сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе ишемическая болезнь сердца с более высокой предрасположенностью к инфаркту миокарда; приводит к нарушениям репродуктивной функции женщин; распаду витаминов (в первую очередь у детей), что делает организм менее приспособленным к поражающим факторам внешней среды.

**КУРЕНИЕ ПРИНОСИТ ВРЕД НЕ ТОЛЬКО ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ, НО И ЗДОРОВЬЮ ВАШИМ
БЛИЗКИМ И ОКРУЖАЮЩИХ
ВАС ЛЮДЕЙ.**

БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ СВОЕ И ОКРУЖАЮЩИХ – БРОСЬТЕ КУРИТЬ!

Старший фельдшер ОМК
Ежкова Любовь Федоровна