



ГАУЗ «Республиканский центр
медицинской профилактики»

Адрес ГАУЗ «РЦМП»: 420021 г. Казань,
ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 278-96-11
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

Адрес Центра здоровья ГАУЗ «РЦМП»:
420021 г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 570-55-08
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

© Фолиант, 2018
Тираж 5000 экз. Отпечатано в ООО «Фолиант»,
420111 г. Казань, ул. Профсоюзная, 17в.

О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

Казань
2018



В настоящее время курение табака признается Всемирной Организацией Здравоохранения основной причиной неинфекционных заболеваний и преждевременной смерти людей во многих странах. Каждый день в мире от последствий «вредной привычки» умирает свыше 10 тыс. человек. В России ежегодно от причин, связанных с курением табака, умирает 300 тыс. человек.

В последние годы растет число курящих детей и подростков. Первая проба курения у мальчиков происходит в 10–11 лет; у девочек – в 13 лет. В России постоянно курят в возрасте 16–17 лет 45% юношей и 16% девушек. В Республике Татарстан, в казанских школах, курят постоянно 30% юношей и девушек.

СРЕДИ МОТИВОВ ПЕРВОЙ ПРОБЫ КУРЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ЯВЛЯЕТСЯ:

- Любопытство
- Влияние сверстников
- Подражание взрослым
- Негативное влияние рекламы и СМИ (кино, видеофильмы)
- Уход от проблем
- Стрессы, неврозы

Курение табака является самой распространенной причиной смерти, которую можно предотвратить!

Все знают, что курение вредно, но не понимают НАСКОЛЬКО ЭТО ОПАСНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!



Если вы курите, НЕМЕДЛЕННО бросайте курить!

ВЛИЯНИЕ ТАБАКА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

- Никотин, находящийся в сигаретах, вызывает сильнейшее пристрастие и нарушение функции мозга.
- Курение уменьшает приток крови к коже. Она становится морщинистой и блестящей.
- Чем больше Вы курите, тем больше у Вас вероятность появления катаракты, которая ведет к слепоте.
- Курение вызывает рак языка и ротовой полости. Слюна курильщика не может нейтрализовать бактерии во рту.
- От смолы, содержащейся в табачном дыме, желтеют пальцы, ногти покрываются пятнами.
- Курение является причиной рака пищевода.
- У курильщика появляется красно-серая сыпь, вызывающая зуд.
- Курение вызывает повышение артериального давления, сужение кровеносных сосудов и учащение сердцебиения.
- У курильщика в 20 раз выше вероятность рака легких, бронхиальной астмы и эмфиземы.
- Курение вызывает язву желудка, которая часто обостряется.



Плюсы жизни без табака для ПОДРОСТКОВ

- Уверенность в себе, освобождение от зависимости.
- Высокая самооценка.
- Карьерный рост.
- Восстановление и улучшение памяти, мышления.
- Здоровый цвет лица.
- Отсутствие одышки при занятиях физической культурой и спортом.
- Повышение выносливости организма.
- Отсутствие запаха от волос и одежды.
- Возможность тратить деньги с большей пользой и удовольствием.
- Отсутствие чувства вины за курение перед родителями.
- Хороший пример младшим братьям и сестрам.
- Отсутствие почвы ссоры с любимым (любимой).



БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕ ОКРУЖАЮЩИХ ВАС ЛЮДЕЙ!

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

Пассивное курение убивает людей вокруг курильщика. В боковом потоке дыма курильщика в 4 раза больше канцерогенов и вредных веществ, образующихся из-за низкой температуры горения. Постоянное пассивное курение приводит к развитию коронарной болезни сердца и других сердечно-сосудистых заболеваний и сокращает жизнь в среднем на 5 лет. Один час, проведенный в одной комнате с курящим человеком, в сотни раз увеличивает вероятность развития рака легкого у некурящего.

В Российской Федерации около 80% детей и взрослых подвергаются ежедневному пассивному курению. Это семьи, в которых есть курящий, а также ряд профессий, которые связаны с ежедневным пассивным курением – официанты, бармены и т. д.



Только запрет курения сигарет в общественных местах может полностью защитить некурящих людей от пассивного курения!