

**Уголок здоровья**

**«Курить - значит быть  
рабом табака»**

*КГБУСО «Спасский ДИПИ»*

*м/с палатная Левонец И.А.*

*8.09.2021г.*

---

## ТЕМА: «О вреде курения»

**Табакокурение** (или просто **курение**) - вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет. Люди курят для получения удовольствия, из-за сформировавшейся вредной привычки, или по социальным причинам (для общения, за «компанию», «потому что все курят», и т. д.). Согласно данным ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения) около одной трети взрослого мужского населения мира курят табак.

**Табак** был привезен в Испанию Колумбом после открытия Америки, затем распространился по Европе и остальному миру посредством торговли.

**Табачный дым** содержит психоактивные вещества - алкалоиды никотин и гармин, которые в комбинации являются стимулятором ЦНС, а также вызывают слабую эйфорию. Эффекты воздействия никотина включают временное снятие усталости, сонливости, вялости, повышение работоспособности и памяти.

Медицинские исследования указывают на явную связь курения с такими заболеваниями как рак и эмфизема лёгких, заболеваний сердечной системы а также других проблем со здоровьем. По данным ВОЗ за весь XX-й век табакокурение явилось причиной смерти 100 миллионов человек по всему миру и в 21-ом веке эта цифра возрастёт до миллиарда.

Многие курильщики спокойно относятся имеющейся у них вредной привычке. Они убеждены, что курение не наносит большого вреда организму, им неизвестно о пагубных последствиях курения или же они стараются не обращать на это внимания. Как правило, они не знают ничего или имеют весьма туманное представление о реальных последствиях курения.

Серьезный вред, который наносит курение организму человека, не подлежит сомнению. **Табачный дым** содержит более трех тысяч вредных веществ. Все их запомнить невозможно. Но три основные группы токсинов знать надо: **смолы, никотин, токсичные газы (окись углерода, цианистый водород, окись азота и др.)**

**Табачный дым** содержит в четыре раза больше токсичных веществ, чем в выхлопе автомашины. Иными словами, курить сигарету в течение одной минуты - примерно то же самое, что дышать непосредственно выхлопными газами в течение четырех минут. Цианистый водород и окись азота также поражают легкие, усугубляя гипоксию (кислородное голодание) организма.

**Курение** способствует атеросклерозу сосудов. Следствием атеросклероза являются инфаркты миокарда, инсульты, преждевременное старение. Страдают

иммунитет и эндокринная система. Многие мужчины зарабатывают импотенцию. Женщины становятся бесплодными или рожают больных детей. Из-за суженных склерозированных сосудов нарушается кровообращение не только во внутренних органах, но и в руках и ногах. У курильщиков облитерирующий атеросклероз нижних конечностей грозит гангреной. На вскрытии у злостных курильщиков часто выявляются тромбы в различных сосудах.

**Избавиться** от вредной привычки можно самостоятельно или с медицинской помощью (для тех, кто уж совсем слаб волен).

Если человек по-настоящему хочет бросить курить, он вполне может обойтись без медицинской помощи. Всевозможные препараты, жвачки, процедуры, физиотерапия, рефлексотерапия, гипноз и т.д. сами по себе малоэффективны. Более того, они даже могут в каком-то смысле мешать, особенно если вы будете возлагать неоправданно большие надежды на лечение и снимите с себя ответственность за результат.

**При резком отказе от курения** у отдельных курильщиков возможно временное ухудшение самочувствия. Недомогание в переходный период чаще бывает у тех, кто сохраняет двойственное отношение к курению. А те, кто сделал для себя окончательный выбор, легко отказываются от вредной привычки, даже если до этого травили себя никотином десятки лет.

**Совет** тем, кто не верит в свои силы (кто верит тоже), - начните делать регулярные пробежки хотя бы 3-4 раза в неделю и в равномерном медленном темпе. Насыщайте свой отравленный организм кислородом и вы обнаружите, что больше не можете записывать в себя табачный дым, у вас появится к нему отвращение. Нуждающимся в психологической поддержке помогут курсы по избавлению от вредных привычек.

**Подростки** не осознают опасностей, связанных с курением, потому что постоянно наблюдают за тем, как это непринужденно делают их старшие. Еще одним виновником, который приводит молодых людей к курению, является давление со стороны сверстников. Однако, иногда, курение становится результатом своего рода акта открытого неповиновения или просто следствием любопытности. Если у вас появились подозрения того, что ваш подросток начал курить, и если они оправдались, то уделите этому внимание и обучите ребенка опасностям курения.

**Каждый год в мире** от болезней, вызванных курением, умирают миллионы людей. И эта цифра, скорее всего, будет возрастать, по мере того, как все больше молодых людей будут приобретать эту смертельную привычку.

Продолжительное курение приводит к нескольким видам рака. Из-за раннего начала и более длительной подверженности яду, к группе с повышенным

риском относятся молодые люди. А бросить курить так же трудно, как бросить употреблять героин. В настоящее время существуют группы поддержки, призванные помочь людям выбраться из ямы, и начать жить здоровой жизнью. Но легче это сказать, чем сделать.

**Курение не запрещено** законом и маленькие дети, пойманные с сигаретой, не получают за это наказания. Следовательно, порочный круг продолжается. Если вы родитель и обнаружили, что ваш подросток курит, то вам необходимо немедленно принять меры, чтобы помочь ребенку избавиться от пагубной привычки. Курение смертельно, и в данном случае не должно быть места эвфемизму.

**Курильщики** знают, что их пристрастие вредит им, но они предполагают, что их курение повредит только им самим. Однако, в течение последних лет все больше появляется сведений о том, что Пассивное курение способствует развитию у некурящих заболеваний, свойственных курильщикам.

*Положительные последствия тем, кто планирует бросить курить - после того, как вы покончите с вредной привычкой, ваше здоровье улучшится практически мгновенно, так утверждают американские исследователи.*

*Исследование также приводит причины, по которым лучше не начинать курить: смертность во время исследования среди женщин, которые начали курить в 17 лет, была выше, чем среди тех, кто приобрел эту вредную привычку в 26 лет и позже. По мнению таблоидов, эта новость воодушевит тех курильщиков, которые хотят избавиться от этой привычки.*

*Еще более воодушевляющей для тех, кто хочет бросить курить, является информация о том, что положительный эффект отказа от курения проявляется быстро.*

*Положительный эффект проявляется в течение первых пяти лет в 61% случаев в отношении ишемической болезни сердца, в 42% случаев в отношении инсульта, в 21% случаев в отношении рака легких.*

### **Только факты:**

1. В России курят 70,5% мужчин, а среди старшеклассников в крупных городах не обходятся без сигареты 30-47% юношей и 25-32% девушек. Ежегодно в России выкуривается 25 млрд сигарет.

2. Мужчины и женщины курят по разным причинам. Это удалось установить в ходе эксперимента калифорнийским ученым. Оказалось, что мужчины, по большей части курят, когда чем-то раздражены или рассержены. Женщины тянутся за сигаретой, когда чувствуют эмоциональный подъем или получают

удовольствие. Правда, и те и другие используют курение в качестве средства для того, чтобы смягчить грусть или подавленное состояние.

3. В Китае 20% населения земного шара и 25% всех курильщиков. Здесь производится больше сигарет, чем в какой-либо другой стране. По прогнозам ученых, к 2025 году более двух миллионов китайцев умрут от болезней, виновники которых - сигареты.

4. В Зимбабве одна треть всех фермеров и 12% всех рабочих заняты в табачной промышленности.

5. Установлено, что дети курят наиболее рекламируемые сигаретные бренды.

6. 49.7% австралийских аборигенов курят.

7. Оттава - город для некурящих. По решению властей с 1 сентября 2001 года курение было запрещено во всех общественных местах, больницах в помещении государственных органов, в ресторанах, а также барах и частных клубах. Исключается также отведение специальных мест для курения. Следить за выполнением запрета будут сотрудники правоохранительных органов. Штрафовать нарушителей начали с 4 сентября. Первое нарушение обходится примерно в 250 канадских долларов, последующие - до 5000 канадских долларов.

8. Поддерживают новый закон общественные организации, медики и профсоюзы. Все они не только заботятся о здоровье своих сограждан, но и борются против социальной расточительности: распространение курения ведет к увеличению заболеваний, что оборачивается большими затратами на больничные, а также возможными исками к фирмам, не предупредившим своих сотрудников о вреде курения на рабочем месте.

9. В Европе и США гонения на курильщиков тоже неуклонно усиливаются. В США готовится новый жесткий законопроект, запрещающий курение почти во всех общественных местах. Действующий в настоящее время закон, принятый в 1995 году, запрещает курение в ресторанах, насчитывающих более 35 мест, в офисных зданиях и даже в частных конторах, где работает более трех сотрудников. В случае же принятия нового закона курить можно будет только в специализированных барах и в ночных клубах. Есть штаты, где законы против курения особенно суровые. В Калифорнии, например, курение запрещено во всех без исключения общественных местах.

10. Витамин С опасен для курильщиков. Это выяснили австралийские ученые. Все дело в том, что во время курения в организм среди прочей гадости проникает тяжелый металл кадмий, в сочетании с которым безвредный витамин С может провоцировать появление раковых клеток. Кадмий из организма практически не выводится, поэтому, как предупреждают ученые, злоупотреблять витамином С (то есть, потреблять более 0,25 г в день) не

*рекомендуется даже в том случае, если вы бросили курить несколько лет назад.*

*11. В Сингапуре курение строго запрещено в общественном транспорте, такси, лифтах, (кино)театрах, общественных заведениях, кондиционированных ресторанах и торговых центрах.*

*12. В Лос-Анжелесе, на бульваре Санта Моника установлено табло, отсчитывающее количество умерших от пристрастия к сигарете. Начинается отсчет 1 января, а заканчивается 31 декабря каждого года. Цифра, успевающая "набежать", впечатляет...*