

Информационный материал к мини-акции «Бросай курить!»

Данные ВОЗ

Эксперты ВОЗ подсчитали, что в развитых странах примерно треть всех опухолей человека и смертей от рака связано с курением. Неутешительны прогнозы специалистов и на будущее. В Беларуси, по статистике, в возрасте 30-40 лет вредная зависимость есть у 64% мужчин и 15% женщин. Причем, большинство заядлых курильщиков попробовали сигарету еще в школе. Медики отмечают, что каждый курильщик сокращает себе жизнь на 5-10 лет.

Статистика

По расчетным данным ежегодно в Республике Беларусь лишаются жизни вследствие этой привычки 15500 человек, в том числе 15000 мужчин и 500 женщин. Для сравнения в дорожно-транспортных происшествиях ежегодно гибнет около 2000 человек.

Средняя потеря продолжительности жизни курящих белорусов для всех возрастов составляет 18 лет.

Страшная статистика

Ученые, изучающие продолжительность жизни курящих и некурящих людей, пришли к выводу, что каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 минут.

Состав табачного дыма

Посмотрите внимательно на слайд! 70% курильщиков не могут назвать хотя бы одно химическое вещество табачного дыма, кроме никотина и смолы, упомянутых на пачках сигарет. Никотин - это только одна составная часть табачного дыма. Курильщики вдыхают смертельный коктейль ядовитых химических веществ, включая мышьяк и полоний-210, метан, водород, аргон и цианистый водород..., а также еще более 4000 компонентов, многие из которых являются фармакологически активными, токсичными, мутагенными и канцерогенными (т.е. накапливаются в организме). Также, представляется угрожающим нижеследующий перечень возможных агентов, придающих сигаретному дыму опасный характер: ацетальдегид, ацетон, аммиак, бензол, бутиламин, диметиламин, ДДТ, этиламин, формальдегид, сероводород, гидрохинон, метиловый спирт, метиламин, соединения никеля и пиридин.

Бернард Шоу

Хорошо сказал Бернард Шоу, сравнив сигарету с бикфордовым шнуром, где один конец уже подождён и горит, а с другой стороны сидит дурак и ждёт неизвестно чего. Хотя почему неизвестно? Всем известно, какие последствия курения происходят на физиологическом уровне, а люди продолжают курить.

Болезни, вызываемые курением

Длительное курение приводит к тому, что человек часто болеет, у него снижаются работоспособность, внимание и физическая выносливость. У курящих людей повышается риск возникновения раковых заболеваний, которые ведут к преждевременной смерти или инвалидности. У них часто

возникают конфликты с теми, кто не курит. Курящие люди не способны достичь высоких результатов в спорте, в других видах деятельности, например, пении (голос становится сиплым). У курильщиков меняется внешность, они становятся малопривлекательными.

Атака курения на органы

Сигаретный дым атакует все органы человека. Попадая в кровь, «чудесные» вещества табачного дыма разносятся по всему организму, калеча на своём пути всё, что «попадает под руку». Вот основные, заметьте, далеко не все последствия курения на человеческий организм.

Лёгкие человека

В легких при курении постепенно скапливаются табачный дым и сажа. Мучительный кашель травмирует ткани легкого, снижается их эластичность, накапливается слизь, происходит вздутие легких, значительно ослабевает дыхание. В результате курения на слизистой оболочке лёгких оседают вредные вещества, из-за чего происходит деформация бронхов и, как следствие, развивается хронический бронхит. Курение также повышает вероятность возникновения рака полости рта и рака пищевода. У курильщика может развиваться такое хроническое заболевание, как эмфизема лёгких, связанное с необратимой дегенерацией легочных тканей.

Известно, что от рака лёгких гибнет самое большое число людей, а по данным учёных, причиной 90% случаев заболеваний раком лёгких является курение. Те, кто курит, в несколько раз чаще страдают этим страшным недугом, чем некурящие. Развитию болезни способствуют бензпирен, радон и нитрозамины, присутствующие в табачной смоле.

Сердце человека

Большие изменения происходят в сердечнососудистой системе — учащается пульс, повышается артериальное давление. Никотин заставляет сердце работать более интенсивно, а это ведёт к износу сердечной мышцы, ведь в сутки нужно делать на десять тысяч ударов больше, чем делает сердце того, кто не курит. И как следствие, ишемическая болезнь, стенокардия, инфаркт миокарда. Болезни сердца поражают любителей табака в пятнадцать раз чаще, чем тех, кто не курит.

Мозг человека

Никотин вызывает сильное возбуждение клеток коры головного мозга, но через некоторое время эти клетки, устав, затормаживаются, снижают свою деятельность. Нарушение питания головного мозга приводит к ухудшению памяти и внимания, росту утомляемости, утомляемости глаз, ухудшению слуха, снижению скорости чтения, увеличению числа совершаемых ошибок.

Многие из тех, кто курит, страдают атеросклерозом головного мозга, при котором сосуды утратили свою эластичность и просвет между стенками сосудов уменьшился. При нарушении кровообращения мозга и возникновении в сосуде тромба очень высока вероятность инсульта, главной причиной которого является тромбоз центральных сосудов мозга.

Кожа человека

Каждый слышал такой термин - «никотиновое лицо». Что это? А это преждевременные морщины у глаз – «гусиные лапки» и сухая кожа сероватого оттенка. Курящая женщина всегда смотрится старше своих некурящих сверстниц из-за резко очерченных скул, из-за глубоких носогубных складок, которые подчёркивают морщины у уголков губ, и из-за впалых щёк. Во всём этом виноваты токсины, которые есть в сигаретах и которые сужают сосуды, особенно капилляры, находящиеся в верхних слоях кожи и отвечающие за её питание кислородом.

Наукой доказано, что у курильщиков очень большой риск заболеть псориазом – хроническим заболеванием, когда на коже головы, рук, ног и спины появляются большие чешуйчатые пятна очень неприятного вида.

Зубы человека

Смолы и никотин покрывают зубы жёлтым налётом и разрушают эмаль. Часто можно наблюдать, что шейки зубов оголены. Курильщики нередко страдают пародонтозом. Появляется кровоточивость десен, эмаль зубов трескается, меняется их цвет.

В ожидании малыша

Курение и беременность несовместимы, ведь если беременная женщина курит, то у неё многократно возрастает риск выкидыша и преждевременных родов. Курение пагубно отражается и на ребёнке, который может родиться с синдромом Дауна, у него может быть нарушена психика, большая вероятность паховой грыжи и косоглазия. Также доказано, что курение матери может привести к такому страшному диагнозу у малыша, как порок сердца.

Импотенция у мужчин

Если мужчина курит, то у него из-за уменьшенного кровотока и эректильной дисфункции может пропасть потенция. Мужская импотенция напрямую связана с курением, а уровень бесплодия у молодых курящих мужчин намного выше, чем у некурящих.

От вас невкусно пахнет

Те, кто тесно общаются с курильщиком, знают, что такое «сигаретное» дыхание, запах табака от одежды и волос. Это очень неприятно для окружающих, а также небезопасно для их здоровья, ведь они подвергаются воздействию табачных токсинов, которые называют «дым третьих рук». Особенно это вредно для маленьких детей.

Болезни ног

Многих любителей курить может подстергать хроническое заболевание сосудов – эндартериит, которое поражает артерии ног. В результате этого ткани ног, лишённые кровоснабжения, могут отмереть. Это заболевание может перерасти в гангрену с последующей ампутацией нижних конечностей.

Болезни глаз

Из-за курения в глазах происходит замедление обмена микроэлементов, которые защищают органы зрения. У курящего человека глаза могут опухать, слезиться, быть покрасневшими. Ухудшается зрение из-за ослабления зрительного нерва. Из-за сужения сосудов может измениться сетчатка глаза.

Курение очень опасно при глаукоме, так как повышает давление глазного дна, что усугубляет течение этой болезни. В разы чаще у курильщиков может развиться катаракта, которая часто приводит к полной слепоте.

Болезни желудка

Следствием продолжительного курения является ускорение выделения желудком соляной кислоты, которая провоцирует образование язвы желудка. Курение замедляет процесс рубцевания язвы и очень часто приводит к её повторному появлению. Язва, кроме того, может стать причиной рака желудка, вероятность возникновения которого у тех, кто курит, в разы чаще, чем у некурящих.

Кости человека

Новые исследования показали, что одним из последствий курения могут быть хрупкие кости, что не исключает развития такого страшного заболевания, как остеопороз.

Влияние пассивного курения

Риск сердечных приступов и смерти на 91% выше для тех, кто регулярно находится среди курящих, и на 58% для тех, кто время от времени проводит время среди курящих.

Уровень смертности от сердечных заболеваний в семье, где курит один из супругов, на 20% выше.

Курить или не курить?

Те, кто курят, ведут очень рискованную игру, игру без правил, добровольно засоряя и отравляя свой организм воздействием табачного дыма. Курильщики сами создают у себя внутри маленький Чернобыль, который может рвануть без предупреждения. И что тогда? Катастрофа.

Может, не стоит ждать момента, когда вернуться назад будет уже невозможно, ведь «точка невозврата» будет пройдена. Может, просто взять и не курить, это возможно, стоит только захотеть. Попробуйте, у вас обязательно получится.

Скажи курению нет

По данным исследований, в Беларуси около 30% курящего населения, и более половины из них хотели бы покончить с этой вредной привычкой.

В Беларуси каждый второй мужчина и каждая десятая женщина – курят. Выборочное обследование домашних хозяйств свидетельствует о том, что доля курящего населения в возрасте 16 лет и старше составляет в целом по республике 27%. Удельный вес приверженцев табакокурения среди регионов страны для Витебской области составляет 27,8%.

«Табак – забава для дураков» Гете

В XIX веке великий французский писатель **Оноре де Бальзак** предупреждал: «...табак разрушает тело, мешает умственному развитию и одуряет народ», «от курения тупеешь, оно не совместимо с творческой работой».

Как бросить курить?

- ✓ Определите срок, в течение которого вы хотите бросить курить;
- ✓ Определите ситуации, в которых чаще беретесь за сигарету;

- ✓ Сокращайте количество выкуриваемых в течение дня сигарет;
- ✓ Попробуйте обходиться без сигарет сутки, двое;
- ✓ Больше находитесь на свежем воздухе, делайте гимнастику;
- ✓ Откажитесь от крепкого чая и кофе, острой и соленой еды, употребляйте больше растительной пищи, соков, минеральной воды;
- ✓ Если очень сильно захочется курить, берите конфеты, сухари, жевательную резинку.

1. Не затягивайтесь;
2. Выкуривайте сигарету не более чем на две трети;
3. Выбирайте сигареты с низким содержанием никотина;
4. Меньше держите сигарету во рту;
5. Курите меньше (уменьшите количество выкуриваемых сигарет, не курите натошак, не курите на ходу)!

Борьба с курением во всем мире

Курить запрещено

В Республике Беларусь проводится работа по созданию территорий, свободных от курения, запрещено курение в ряде общественных мест:

- в учреждениях здравоохранения, культуры, образования, спорта;
- на объектах торговли и бытового обслуживания населения;

Курить запрещено

- на объектах общественного питания, кроме объектов, реализующих табачные изделия и имеющих предназначенные для обслуживания граждан (потребителей) помещения с действующей системой вентиляции;
- в помещениях органов государственного управления, местных исполнительных и распорядительных органов;
- на всех видах вокзалов, в аэропортах, подземных переходах, на станциях метрополитена, во всех видах общественного транспорта, вагонах поездов, на судах, в самолетах, за исключением поездов дальнего следования, пассажирских судов и самолетов, в которых предусмотрены места, специально предназначенные для курения.

Чем грозит курение в общественном месте?

Статьей 17.9 Кодекса Республики Беларусь «Об административных правонарушениях» предусмотрена ответственность в виде наложения штрафа в размере до 4 базовых величин.

Право составлять протоколы и рассматривать дела об административных правонарушениях предоставляется уполномоченным должностным лицам органов внутренних дел.

Когда Вы бросите курить...

- ...через 20 минут – после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней;
- через 8 часов – нормализуется содержание кислорода в крови;
- через 2 суток – усилится способность ощущать вкус и запах;

- через неделю – улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе;
- через месяц – станет легче дышать, покинут утомление, головная боль,
- особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель;
- через полгода – пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты – начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок;
- через 1 год – риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину;
- через 5 лет – резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день.

Твое будущее в твоих руках и каким оно будет – выбирать тебе.