

ВАЖНО!

Вдыхаешь – убиваешь себя,
выдыхая – других! Если вам захочется
выкурить очередную сигарету, вспомните,
что отравлению никотином подвергаетесь
не только вы сами, но и все окружающие,
находящиеся рядом с вами.

БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!

Если вы не можете сделать это
самостоятельно, не хватает силы воли,
обратитесь за помощью к психотерапевту.
Доктор обязательно поможет вам вновь
стать здоровым.

Или позвоните на Всероссийскую
телефонную линию помощи в отказе от
потребления табака:

8-800-200-0-200

Костромская «горячая линия»
по отказу от курения:

8-800-707-57-02

ежедневно с 13.00 до 15.00;
суббота, воскресенье выходной



ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики
Костромской области»

Тел.: (4942) 45-01-35

Адрес: г. Кострома, ул. Ленина, 151

E-mail: cmp@lpu.dzo-kostroma.ru

ok.ru/zdorovaya.kostroma/

vk.com/zdorovaya_kostroma

КУРЕНИЕ УБИВАЕТ

ЗАДУМАЙТЕСЬ



В России курят гораздо чаще, чем в любом
другом государстве. В нашей стране от
пагубной привычки страдает каждая десятая
женщина, заядлыми курильщиками сегодня
можно назвать 50-60% российских мужчин
(среди некоторых категорий граждан эта
цифра достигает 95%).



В сигаретный дым выходит огромное количество вредных веществ, которые вызывают очень опасные заболевания.

В СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА ВХОДЯТ:

- **Смолы.** В них содержатся канцерогены, которые вызывают патологические изменения в легких, бронхах. Именно смола, вызывает характерный утренний кашель курильщика.

- **Синильная кислота.** Это ядовитое вещество, которое выделяется из табака при курении. Оно разрушает легкие, усугубляя при этом проблему недостатка кислорода.

- **Никотин.** Это настоящее наркотическое вещество, которое оказывает возбуждающее действие и быстро вызывает привыкание. Кроме того, никотин повышает артериальное давление.

- **Вредные газы.** Табачный дым содержит угарный газ, который разрушает гемоглобин, от чего органы и ткани организма страдают от недостатка кислорода. Поэтому курильщики задыхаются даже от небольшой физической нагрузки, их одолевает одышка. Монооксид не имеет выраженного запаха, поэтому человек не задумывается о его присутствии и может получить серьезное отравление.

ПОМНИТЕ!

В табачном дыме содержится в несколько раз больше угарного газа, чем в выхлопе автомобиля. Поэтому курение сигареты в течение одной минуты равнозначно по вредному воздействию с 5 минутами вдыхания выхлопа от работающего мотора.

ВРЕД ТАБАКОКУРЕНИЯ ДЛЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ



Никотин, содержащийся в табачном дыме, очень сильно действует на нервную систему. Он оказывает вначале возбуждающее действие, а затем угнетает работу нервной системы. Также никотин отрицательно влияет на умственную деятельность человека: ухудшается память, снижается работоспособность и появляется бессонница.

ВРЕД ТАБАКОКУРЕНИЯ ДЛЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ



Вредные вещества, которые содержатся в табачном дыме, ослабляют сопротивляемость лёгких к различным инфекциям. У курящих людей нормальное функционирование лёгких нарушено. В процессе курения может возникнуть рак любого органа.

Чаще всего у курильщиков наблюдается рак легких, горла, а также ротовой полости. У людей, которые не курят, такие заболевания встречаются крайне редко.

ВРЕД ТАБАКОКУРЕНИЯ ДЛЯ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ



Сердечно-сосудистые заболевания самые распространенные среди любителей сигаретного дыма. Длительное курение может вызвать спазм сосудов, что в свою очередь, приводит к внезапной смерти. Вредная привычка провоцирует развитие ишемической болезни сердца. Именно это заболевание является одной из основных причин смертности в нашей стране.

СИГАРЕТА И ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



Курящие дамы чаще других страдают от бесплодия. Если же беременность и наступает, то позже, чем у женщин, ведущих здоровый образ жизни. Кроме того, у них раньше наступает климакс, а значит, их организм быстрее стареет.

КОЖА, ДЫХАНИЕ, ЭМАЛЬ ЗУБОВ



Табачный дым отвратительно пахнет сам по себе, он въедается в одежду, кожу человека, им пахнет изо рта. Любители выкуривать сигарету каждый 1-2 часа имеют все шансы заполучить серо-желтый налет на зубах, дурной запах изо рта, от волос.