

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТ

БЕЗВРЕДНОГО ТАБАКА НЕТ!

Исследованиями доказано, что если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь (в среднем) на 4,6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет, то на 5,5 года; если выкуренных сигарет от 20 до 39 – на 6,2 года.



Установлено, что люди, начавшие курить еще до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет.

Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка и в 30 раз – раком легких.

Нет такого органа, который бы не поражался табаком: сердце, почки и мочевого пузыря, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Ученые выяснили, что курение в 2 раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков – полпачки. Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных двух-трех сигарет из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца и прекращалось дыхание.

Сердце у курящего делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, а питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже, так как под влиянием табака кровеносные сосуды у подростка сжимаются. Вот почему у курящих ребят слабеет память, вот почему среди них чаще встречаются плохо успевающие.

Специалисты санитарной службы напоминают, что в табаке содержится масса ядовитых веществ. Среди них наиболее известен никотин: по своей ядовитости он равен синильной кислоте.

Оксид углерода (угарный газ) вступает в соединение с гемоглобином, который является переносчиком кислорода. При курении происходит резкое уменьшение содержания кислорода в крови. А это очень тяжело переносит головной мозг подростка. Аммиак раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи, бронхов. Вот почему у курильщиков не редкость рыхлость десен, язвочки во рту, часто воспаляется зев, что приводит к возникновению ангины. От длительного курения происходит сужение голосовой щели, появляется осиплость голоса.

В последние годы ученые уделяют пристальное внимание веществам, вызывающим рак. К ним, в первую очередь, относятся бензопирен и радиоактивный изотоп полоний-210.

Трудно даже перечислить вредные вещества, содержащиеся в табаке, их ведь насчитали почти 1200! В течение нескольких лет ученые проводили наблюдение над 200 курящими и 200 некурящими школьниками. А теперь посмотрим, какими оказались сравнительные результаты. Оказалось также, что на организм девочки табак действует гораздо сильнее: «вянет кожа», быстрее сипнет голос.

За последние десятилетия ученые выяснили, что у людей некурящих стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам. Причина? Некурящие люди длительное время находились в помещении вместе с курильщиками. При курении в организм человека проникает 20—25 % ядовитых веществ, а 50 % вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух. А им дышат окружающие. Получается, что некурящие «курят». Появился даже специальный термин – «пассивное» курение.

Даже в США, при всем засилии табачной рекламы, десятки миллионов американцев бросили курить. То же самое происходит и в Англии, Швеции, Финляндии и Норвегии. Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить.

Просто запретить людям курить, наверное, пока невозможно, а вот убедить бросить курить можно. Вред табака доказан, многие люди бросили курить, идет борьба против «пассивного» курения...

Если же вести речь о подростках, то нужно заявить более категорично: умственный труд и курение – несовместимы!

При первом курении першит в горле, учащенно бьется сердце, во рту появляется противный вкус. Все эти неприятные ощущения, связанные с первой сигаретой, неслучайны. Это защитная реакция организма, и надо ею воспользоваться – отказаться от следующей сигареты. Пока не наступил час, когда сделать это будет не так легко.

Подумайте об этом. Если вы считаете, что вред, наносимый курением вашему здоровью, маячит где-то далеко, а может быть, и вообще минует вас, – вы ошибаетесь. Посмотрите внимательно на курящую девушку, на цвет ее лица, кожу, пальцы, зубы, обратите внимание на ее голос. Вы можете заметить внешние признаки табачной интоксикации. Некоторые считают, что сигарета придает девушке элегантность. Скорее, наоборот, она придает ей вульгарность.

Очень важно, чтобы курящая девушка сейчас поняла, что в будущем, когда она станет матерью, вред, наносимый курением ее здоровью сегодня, может непоправимо отразиться на развитии ребенка еще задолго до рождения.

***Подумайте обо всем этом. Будьте разумны и воздержитесь от сигареты.
Остановитесь сами и остановите своих близких, знакомых и родных!***

***ТОУ Роспотребнадзора по Алтайскому краю в г.Заринске
телефон 8/38595/22647***

***Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае в г.Заринске»
телефон 8/38595/99014***

***Телефон Единого консультационного центра Роспотребнадзора
8 800 555 49 43 (звонок по России бесплатный)***

***Информация подготовлена учебно-консультационным пунктом
Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае в городе Заринске»
659100 Алтайский край г.Заринск, ул. 25 Пармсъезда д. 14 корп. 2 Тел.: 8 (38595) 99027
E-mail: zarinsk@altcege.ru
2020 г.***