

**«Яд, который не действует сразу,
не становится менее опасным»**

Табак и мы

Мы живём в мире, где табак ежегодно убивает 365 млн. людей. В Беларуси курят по разным опросам 30,5% и выше населения. В стране от болезней, связанных с курением, умирает

около 15 тысяч человек в год.

Не все, наверное, знают, что ядовитых веществ в табачном дыму более 500. Это окись углерода, никотин, синильная кислота, сероводород, фенол, табачный деготь и др. Не менее 15 веществ, которые содержатся в табачном дыму, могут способствовать возникновению онкологических заболеваний.

Список заболеваний, прямо связанных с курением, обширен и зловещ. Это хронический бронхит, туберкулёз, заболевания сердца, кровеносных сосудов, язва желудка и 12 - перстной кишки.



Убедительно доказана связь табакокурения с 12 формами рака:

- полости рта и глотки;
- поджелудочной железы;
- лёгкого, пищевода, гортани;
- почечных лоханок, мочевого пузыря.



Когда подросток закурит?

Курение, начатое в подростковом возрасте, а ещё хуже в детском возрасте, отнимает у человека 10-12 лет жизни. У курящего подростка нарушается обмен веществ - ухудшается усвоение сахара очень нужного для питания мозга, мышц и других тканей.

Курение способствует разрушению витаминов в организме, в частности витамина С. Поэтому курящие подростки худеют и они менее сильные

и

выносливые, чем некурящие. У курящих наблюдается постоянное кислородное голодание. Под действием никотина суживаются сосуды мозга, вследствие чего уменьшается приток крови к мозгу. Возникает притупление памяти, сообразительности, появляется вялость, повышенная раздражительность, утомляемость.

Девушка и сигарета.

В моде на сигарету есть скрытое для девушек зло: утрата свежести кожи и чистоты голоса, морщинки, отталкивающий запах изо рта, кашель, потеря женственности. Природой женщине уготована высокая миссия - продолжать человеческий род. У курящих женщин рождаются дети ослабленные, часто болеют.

Если вы не курите.

- Ваша жизнь будет длиннее на 10-20 лет, и это будут годы без одышки, сердечных болей и неврозов.
- У Вас на 90% меньше риск умереть от рака лёгких, на 75% - от хронического бронхита и эмфиземы, на 25% от болезней сердца и сосудов.
- Вы будете выглядеть лучше, кожа будет чище и здоровее, а зубы белее. При этом одежда и волосы не будут пахнуть табачным дымом.
- Вы сохраните здоровье своим будущим детям.
- Ваши близкие не будут задыхаться в табачном дыму.



Пассивное курение

Необходимо также знать, если человек не курит, но находится в компании дымящих курильщиков, то он получает такую же дозу яда, что и курильщики.

Самые лучшие способы бросить курить:

- Никотинозаместительная терапия может помочь курильщику с большим стажем: на первых порах пригодятся жвачки и пластыри с никотином.
- Управление стрессом является необходимым условием успешной борьбы с сигаретами. Снять тяжелый стресс помогут успокаивающие чаи, массаж, расслабляющая музыка и т.д. Кстати, никогда не бросайте курить в одиночку - в компании это делать значительно веселее. И элемент соперничества появляется.
- В первые несколько месяцев необходимо исключить из употребления алкоголь, напитки, блюда, а также виды активности (например, походы в ночные клубы), которые могут подстегнуть ваше желание закурить снова. Обязательно проведите генеральную уборку в доме, вычистите все пепельницы, пройдите с пылесосом по коврам, протрите полки и столики.
- Активно двигайтесь - физические упражнения и даже простые прогулки с собакой помогут отвлечься от мыслей о сигаретах.
- В диете налегайте на фрукты и овощи, а также молочные продукты с низким содержанием жира. Исследо-

ватели из Университета Дьюка считают, что из-за этой еды вкус сигарет становится отвратительным.

- Обязательно установите для себя награду, которую вы получите, отказавшись от курения.
- Помните о том, что в случае неудачи надо пробовать снова и снова. Почти все вначале срываются, но это не повод ставить на себе крест.

И не забывайте, что делаете вы это ради своего здоровья, своего будущего.



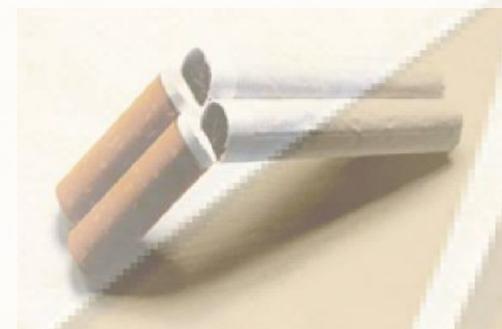
На базе Новополоцкого психоневрологического диспансера проводится лечение табакокурения, профилактическое антиалкогольное лечение с применением иглорефлексотерапии. Телефон для справок: 53-96-77.

Бобрук Л.А., зав.кабинетом
формирования здорового образа жизни
УЗ Новополоцкая ЦГБ»

Тир.1000 экз.Т

УЗ «Новополоцкая центральная городская
больница»
Кабинет формирования здорового образа
жизни

факты курящего мира



г. Новополоцк

2015 г.