

# ТАБАЧНОЕ ЗЕЛЬЕ

## О ТОМ, ЧТО НАС ГУБИТ!

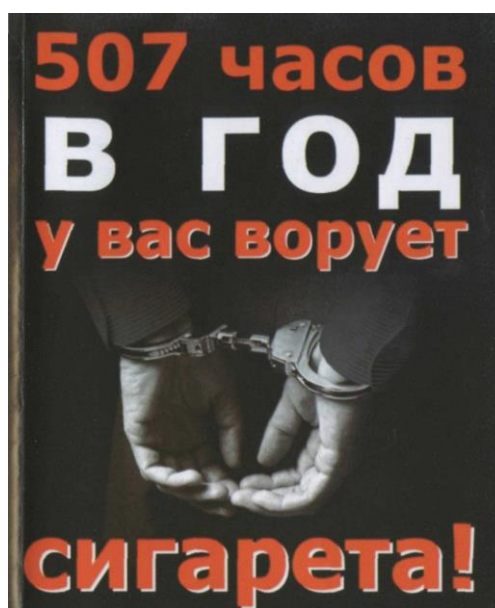
**Враг у тебя в кармане.** Мы летаем в космос и погружаемся в глубины океана, успешно боремся с опасными животными и растениями, стихийными явлениями и смертельными болезнями. Но



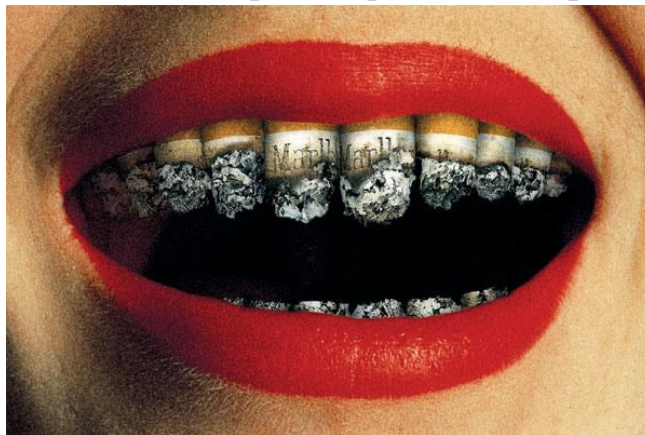
до сих пор остается у нас настойчивый и неумолимый враг - это мы сами, познавшие науку наносить непоправимый урон своему здоровью. С неподражаемой жестокостью мы сокращаем дни своей жизни. Речь пойдет о том, что нас губит - о табакокурении!

В настоящее время потребление табака является причиной каждого десятого случая смерти среди взрослого населения мира, ежегодно приводя к гибели более 5 миллионов человек. Ежегодно курение убивает от 330 до 400 тысяч россиян. Почти 40% взрослого населения России (43,9 млн. человек) потребляют табачные изделия. В 15–19-лет доля систематически курящих табак составляет 39,1%, при этом для мальчиков характерна более высокая распространенность курения (37,0% по сравнению с 22,0% у девочек). 86,4% курящих жителей нашей страны курят ежедневно, выкуривая в среднем по 17 сигарет в день.

**Половина проживет меньше.** Каждая выкуриваемая сигарета сокращает жизнь курящего человека на 12 минут, а общая продолжительность жизни курящих, в среднем, сокращается на 5-7 лет – их годы сокращают болезни, напрямую связанные с курением. Табак содержит более 30 ингредиентов, большинство из которых оказывают токсическое действие на организм курильщика. Особенно опасны табачные смолы, содержащие в себе канцерогены, способные провоцировать развитие раковых опухолей (бензпирен и его производные), а также радиоактивные элементы, в частности, полоний-210. Уровень рака легких в России в 2 раза выше, чем в Америке и в Европе, а 90,0% заболевших раком легких – курильщики!



**Молодость в дыму.** Курение - одна из причин развития **нервных расстройств** у курящих, особенно у подростков и молодых людей. Скрывая свой порок, курят тайком, торопливо затягиваются – при этом в два раза увеличивается концентрация никотина в дыме. Причиной курения в детском возрасте является, прежде всего, любопытство, желание показать себя перед сверстниками, «стать взрослым». В последнее время растет число курящих девушек. В семье, где родители не употребляют табак, число курящих детей не превышает 37,0%, тогда как в семьях, где курят родители, курят 66,0% сыновей и 77,4% дочерей.



**Кальян по кругу – передай болячки другу.** В последнее время стало модным курение **кальяна**, некоторые даже считают его «детской забавой», утверждая, что при прохождении через воду дым фильтруется и очищается от наиболее опасных соединений. Между тем, кальянный дым практически идентичен сигаретному, а по некоторым показателям, например, по угарному газу, даже вреднее. Никотиновая зависимость развивается почти одинаково, несмотря на то, что вода действительно задерживает некоторое количество никотина. Еще одна опосредованная опасность кальяна – традиция раскуривания по кругу. Сменный мундштук не спасает: возбудители туберкулеза, гепатита и прочих заболеваний прекрасно себя чувствуют и в кальянных трубках, и в воде, которой наполнено устройство.



**В капкане.** Что же заставляет курящего человека перед лицом смертельной опасности продолжать курить, бросать и снова возвращаться к курению? Ответ прост: все табачные изделия содержат **никотин** — компонент табака, вызывающий зависимость. Никотин, попавший в организм при курении, быстро проникает в кровоток и уже через 15 секунд достигает головного мозга. Таким образом, по скорости действия на мозг никотин сопоставим с наркотиками, вводимыми внутривенно. Одной из особенностей, обуславливающих пристрастие к табаку, является быстрое разрушение никотина в организме (за 2 часа разрушается половина попавшего в кровь никотина) и быстрое возникновение желания закурить повторно, что и поддерживает формирование болезненной зависимости.

**Неудачные попытки освобождения.** Никотиновая зависимость по своей интенсивности превосходит алкогольную или наркотическую



зависимость: зависимые курят многократно в течение суток, ежедневно на протяжении многих лет жизни, иногда даже при беременности и кормлении грудью, часто при развитии тяжелых последствий курения – инфаркта, инсульта, рака легкого и др. Около 90,0% взрослых курильщиков пытаются прекратить курить самостоятельно. Причиной этого обычно являются проблемы со здоровьем, забота о здоровье семьи или будущем ребенке, желание быть примером для детей, давление

окружающих и желание улучшить свой внешний вид. Некоторые курильщики начинают с того, что переходят на так называемые «легкие» сигареты, но сами не замечают, как изменяют манеру курения и глубже затягиваются для максимального поступления никотина в организм и достижения привычного желаемого состояния. Поэтому перед тем как бросить курить, особенно важно проконсультироваться со специалистом.

***Оглянитесь и удивитесь – как прекрасен мир без табака.***

***Начните новую жизнь!***