**Министерство здравоохранения Астраханской области**

**ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»**



**ВРЕД КУРЕНИЯ**

**ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА**



 Табакокурение – одна из вреднейших привычек человечества. Первый из царей Романовых Алексей после опустошительного пожара в Москве в 1634 году запретил курение под страхом смертной казни. Уличённых в курении наказывали поркой, отрезанием ушей или носа.

С неподражаемой жестокостью мы сокращаем дни своей жизни. Потребление табачных изделий – это основная причина предотвратимой смертности в мире. 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает только то, что эта доза вводится в организм не сразу, а по частям. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества и др.

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.

Каждый из нас осознаёт всю серьёзность последствий курения табачных изделий. Но, зная, к чему приводит курение, многие продолжают выжигать «табачные палочки». Обеспокоенность вызывает тот факт, что развитие пагубной привычки затрагивает молодое поколение, беременных женщин и детей.

Дети, рождённые от курящих женщин, появляются на свет с низким весом, часто болеют, развиваются медленнее, чем их сверстники, чаще умирают в детстве. Живущие в прокуренных помещениях дети, чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания. У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмонии и повышается риск развития серьёзных заболеваний. Табачный дым влияет на обмен веществ, ухудшает усвояемость сахара и разрушает витамин «С», необходимый ребёнку в период роста. В возрасте 5-9 лет у ребёнка нарушается функция лёгких. Вследствие этого происходит снижение способностей к физической деятельности, требующей выносливости и напряжения. У детей, матери которых курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам, эпилепсии. Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии.

Статистические данные утверждают, что по сравнению с некурящими у длительно курящих в 12 раз чаще возникает инфаркт миокарда, в 10 раз - язва желудка.

Курение разрушает лёгкие. Развивается хроническая обструктивная болезнь лёгких, появляются изнуряющий кашель и одышка

из-за хронического недостатка кислорода и воспаления бронхов.

Курильщики составляют 96-100% всех больных раком лёгких.

Табачные изделия готовятся из высушенных листьев табака, которые содержат **никотин – ЯД**, действующий на нервную систему. Установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте, рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток центральной нервной системы. Расстройство нервной системы проявляется снижением работоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти. Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, в частности на надпочечники, которые при этом выделяют в кровь адреналин, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления, учащение сердечных сокращений.

**К негативным последствиям курения также относятся:**

* *жёлтые зубы, пальцы рук и ногти;*
* *неприятный запах изо рта и от волос;*
* *курение приводит к неизлечимым болезням, снижает физическую активность;*
* *организм раньше стареет;*
* *частая причина пожаров;*
* *окурки сильно загрязняют улицы и помещения.*

**Плюсы отказа от курения:**

* *многократное уменьшение риска развития рака лёгких, болезней сердца и сосудов;*
* *повышение иммунитета к простудным заболеваниям;*
* *избавление от неприятного запаха;*
* *повышение выносливости к физическим нагрузкам;*
* *экономия денег на другие расходы.*

Около 80% курильщиков пытаются прекратить курить самостоятельно. Причиной этого являются проблемы со здоровьем, забота о здоровье семьи и давление окружающих.

1. В первую очередь следует твердо верить в то, что вы сможете обходиться без табака.
2. Установите точную дату, когда вы откажитесь от сигарет навсегда.
3. Уберите все пепельницы, сигаретные пачки, спички и зажигалки.
4. Пейте больше жидкости.
5. Сообщите друзьям и близким, что вы не курите. Попросите их проявить снисходительность, поддержать вас. Предупредите окружающих, что некоторое время вы можете быть раздражительны.
6. Желание закурить приходит волнообразно, постарайтесь пережить такой приступ без сигареты.
7. Больше физической активности – это не только отвлекает от курения, но и очищает дыхание, снимает напряжение (возьмите в привычку совершать несколько раз в день пешие прогулки).
8. Найдите человека, который тоже решил бросить вредную привычку. Вместе преодолевать никотиновую зависимость легче.
9. Не ищите повода закурить вновь: стрессовая ситуация или праздник – не причина для того, чтобы вернуться к старой привычке, никогда не курите за компанию, стоит позволить себе одну сигарету, за ней последует вторая, третья….
10. Избегайте общения с курильщиками.
11. Заведите копилку и откладывайте в неё деньги, которые ежедневно тратили на сигареты. Порадуйте себя, на те деньги, которые раньше уходили у вас на сигареты, купите себе что-нибудь особенно приятное и желанное.
12. Оглянитесь и вспомните, что каждый день, свободный от сигарет, приносит пользу вашему здоровью, вашей семье и вашему карману.

**ОЧЕНЬ ВАЖНО ЗНАТЬ!**

* **Если ты стоишь перед выбором, сделай его в пользу здоровья.**
* **Силён тот, кто побеждает себя.**
* **Если ты не избавишься от вредных привычек, то они избавятся от тебя!**
* **Сумел побороть в себе тягу к вредным привычкам, помоги в этом другу.**
* **Оглянись: вокруг много интересных занятий.**
* **Каждый день говори себе: «Моё здоровье в моих руках!».**

**ПОМНИ!**

**Табак и здоровье – несовместимы!**

**Никотин – наркотический яд!**