



## **БРОСИТЬ КУРИТЬ ПОРОЙ НЕ ПРОСТО, НО ВСЕГДА ВОЗМОЖНО!**

Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днем без табака, основной целью которого является привлечение внимания людей к рискам для здоровья, связанным с употреблением табака, и призыв к снижению масштабов употребления табака.

Курение является отдельной самой значительной предотвратимой причиной смерти и в настоящее время, по данным ВОЗ, приводит к смерти каждого десятого взрослого человека в мире. Ежегодно от «табачной эпидемии» в мире умирает около 6 миллионов человек (более 600 тысяч из которых, не являясь курильщиками, умирают из-за воздействия вторичного табачного дыма). При отсутствии действий к 2030 году эта цифра вырастет до 8 миллионов человек.

В России от причин, связанных с курением, ежегодно преждевременно умирают около 300 тысяч человек. Это больше, чем от дорожно-транспортных происшествий, употребления наркотиков или от СПИД. По статистике, в нашей стране курят около 40% населения.

### **Вред курения на организм человека безмерно велик!**

Табак и табачный дым содержат более 3000 химических соединений, более 60 из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли. Давно доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90 % всех случаев.

Никотин и оксид углерода (угарный газ) влияют на функции **сердечно-сосудистой системы** и вызывают изменения обмена веществ, повышение артериального давления крови, частоты сердечных сокращений, в связи с чем повышается нагрузка на сердце, увеличивается риск развития аритмий, возникновения тромбозов.

Важное значение имеет тот факт, что у курильщиков повышен уровень холестерина в крови по сравнению с некурящими, поэтому у курящих появляется риск развития атеросклероза.

Среди болезней ССС, на которые курение оказывает существенное влияние можно выделить ишемическую болезнь



сердца, атеросклероз сосудов головного мозга и периферических сосудов.

Существуют заболевания, вызываемые в основном только курением. Это – облитерирующий эндартериит (заболевание сосудов ног). Происходит сужение сосудов и приток крови к тканям и клеткам сильно нарушается. Самое страшное последствие этого заболевания – ампутация конечности (ей). В среднем, каждый год в нашей стране производятся около 20 тысяч операций по ампутации ног из-за облитерирующего эндартериита.

У курящих мужчин в 3 раза чаще встречаются случаи импотенции по сравнению с некурящими. Так и женщины, которые курят, страдают фригидностью в 2,5 раза чаще по сравнению с некурящими. Это связано с тем, что никотин способствует сужению сосудов половых органов.

**Курение в разы повышает риск развития опасных заболеваний, являющихся основной причиной инвалидности и смертности, таких как инфаркт миокарда, внезапная остановка сердца, инсульты, а так же онкологические заболевания.**

Курение — основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического обструктивного заболевания легких (хронический бронхит и эмфизема), пневмонии.

Под влиянием курения снижается также и острота зрения. Ученые многие годы говорили о вреде курения для глаз, но только современные исследования смогли подтвердить горькую для курильщиков правду: содержащиеся в сигарете вещества действительно опасны для зрения, из-за них нарушается кровоснабжение сосудистой оболочки и сетчатки глаза. Каждому курильщику, а особенно тем, у кого за плечами большой стаж курения, в любой момент грозит образование закупорки сосудов, а от этого можно полностью лишиться зрения.

Клинические испытания, проводимые в течение последних лет, доказали, что кожа курящего человека стареет быстрее, чем некурящего. Например, доказано, что кожа сорокалетней женщины, курящей много лет, может быть такой же разрушенной, как кожа семидесятилетней некурящей.

Курение наносит вред не только физическому, но и психологическому здоровью человека. Курильщики нервно истощены больше, чем другие. Они расшатывают свою нервную систему, живя от сигареты до сигареты и готовы вспыхнуть по незначительному поводу. Вследствие нарушения правильного течения нервных процессов человек становится раздражительным, неуживчивым, у него развивается, как говорят, «тяжёлый характер».

Помимо того, что курение негативно влияет на физическое и психологическое здоровье нашего организма, существует масса других причин бросить курить:

- К негативным последствиям курения также относят неприятный вкус во рту утром, желтые зубы, неприятный запах изо рта и от волос.
- Сон курильщика всегда хуже, чем у человека его же типа, но некурящего.
- Курение притупляет вкус и запах. Эти чувства возвращаются к человеку только спустя некоторое время, после отказа от курения.
- Курильщики причиняют большой вред окружающим. От пассивного курения ежегодно умирает более 600 тысяч человек, треть из которых – дети.
- Курение является частой причиной пожаров.
- Курение — трата денег. Посчитайте, сколько денег в год вы тратите на сигареты. Сумма получилась немалая. На эти деньги можно купить реально что-нибудь полезное.

- Курение — трата времени. В среднем курильщик тратит на курение от 10 до 15 суток в год! Если вы мне не верите, то давайте посчитаем. Средний курильщик выкуривает 20 сигарет в сутки, а на одну сигарету уходит примерно 3 минуты. Отсюда следует, что в сутки уходит 1 час на перекур, а в год 365 часов.

Неужели такое количество причин не заставит вас бросить курить раз и навсегда?

Сделайте это сегодня, ведь Всемирный день без табака – отличный повод бросить курить!

**Бросайте курить прямо сейчас!!!**