

Прокуратура Амурской области  
ГАУЗ АО Амурский областной наркологический  
диспансер

# **ПАМЯТКА**

**Борьба с курением - борьба за здоровье человека,  
будущих поколений**

2018 год

Всё начинается с одной затяжки,  
А дальше – станешь ты её рабом,  
Спасенье видишь в ней от жизни тяжкой,  
Но жжёшь себя ты пепельным огнём,  
Ну что ж мой друг, решение за тобой-  
Ты вправе сам командовать судьбой  
Ты только можешь жизнь свою спасти  
Подумай, может, ты на правильном пути ?  
Но если все-таки успел свернуть ты на неверный путь,  
То потрудись здоровье ты вернуть !

С 2000 года уровень потребления табака значительно снизился, однако как указано в заявлении Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) этого недостаточно для достижения глобальных целей по снижению смерти людей от сердечно-сосудистых и других неинфекционных заболеваний.

31 мая ежегодно отмечается Международный День без табака, в мире каждый год около 7 млн. людей умирают из-за курения. По данным ВОЗ число курящего населения с 2000 года снизилось с 27% до 20%. Однако таких темпов недостаточно, чтобы добиться снижения на 30% к 2025 году.

Курение обычных сигарет - это одна из наиболее распространенных вредных привычек, отрицательно влияющая на здоровье, как самого курильщика, так и окружающих его людей. Для первых- проблема бросить курить, для вторых – избежать влияния курящих, оградить себя от продуктов курения.

Курение в настоящее время является острой социальной и медицинской проблемой во всем мире.

Многие граждане знают, что употребление табака повышает риск развития рака, однако пробелы в осведомленности о связанных с ним рисках развития сердечно-сосудистых заболеваний вызывают беспокойство, отмечено в документе ВОЗ. Курение, а равно пассивное курение являются основными причинами сердечно-сосудистых заболеваний, сердечных приступов и инсультов. Ежегодно от этих заболеваний умирают 3 миллиона человек.

**Борьба с курением – это борьба за здоровье человека, будущих поколений, за воспитание сознательного отношения к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих.**

#### **Курение вредит здоровью:**

-провоцирует возникновение рака лёгких и другие заболевания дыхательной системы;

-истощает нервные клетки: подростки становятся рассеянными, невнимательными, медленнее соображают и быстро утомляются, у курильщиков со стажем эта пагубная привычка вызывает зависимость и постоянную тягу к курению, в случае невозможности по какой-либо причине – раздражение, агрессию;

-неблагоприятно влияет на деятельность щитовидной железы, нарушает сон, общее состояние здоровья;

-преждевременно изнашивает сердечную мышцу.

В табачном дыме содержится более 4000 химических соединений, а это в 4 раза больше, чем в выхлопах машин. То есть курение сигареты на протяжении одной минуты можно сравнить с тем, что курильщик будет дышать выхлопами машины на протяжении 4 минут. Более 40 соединений особо - опасны.

Первая группа - это смола. Она содержит в себе сильнейшие канцерогенные вещества, которые сильно раздражают ткани бронхов и лёгких. Как известно, канцерогены - это вещества, способствующие развитию рака. По статистике 85 % заболеваний раком лёгких вызвано именно курением. Также курением вызвана большая часть раковых заболеваний полости рта и гортани. Смола также и есть самая главная причина кашля и хронических бронхитов у курильщиков.

Если курильщик наберет в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачный деготь. В нем особенно много веществ, вызывающих рак. Если ухо кролика несколько раз смазать табачным дегтем, то у животного образуется раковая опухоль.

Ко второй группе относится сам **никотин**. Никотин - это наркотическое вещество, которое вызывает психическую и физическую зависимость.

#### **Никотин – яд**

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. При попадании в организм в пропорции 0,5-1 мг на килограмм веса никотин вызывает паралич нервной системы, остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности и смерть.

Смертельная доза для человека весом 60 кг - около 20 сигарет, выкуренных подряд (в зависимости от состояния организма). Для подростков эта доза может быть в два раза меньше. Известны случаи, когда смерть наступала после выкуривания 2-3 сигарет. Курильщики остаются в живых лишь благодаря тому, что растягивают «удовольствие».

Для сведения: птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести палочку с никотином, собака от ½ капли никотина.

Систематический прием небольших не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению. Никотин включается в обменные процессы, происходящие в организме человека, и становится необходимым. Однако, если некурящий человек в один прием получит значительную дозу никотина, может наступить смерть.

#### **Никотиновая зависимость – болезнь**

Никотиновая зависимость – состояние патологического влечения к табаку, которое рано или поздно развивается у 90 процентов курильщиков. 60% хронических курильщиков, имеющих никотиновую зависимость, честно признают себя наркоманами, которые были бы рады отказаться от своей привычки, но не в состоянии этого сделать.

Именно с никотина начинается приобщение к наркотикам и другим психоактивным веществам. В настоящее время среди молодежи очень распространено психоактивное вещество «насвай»

Доказано, что в состав «насвая», распространенного ранее в Азиатских странах, содержатся в дозах, превышающую норму, химические вещества, как хром (в 17 раз), никель (в 5), кадмий, свинец, мышьяк, канцерогенное вещество - бензопирен и другие. Специалистами Роспотребнадзора в составе насвая помимо перечисленных выявлены ртуть, смола и др. Также это зелье содержит куриный помет, известь, табак, ароматические травы.

По данным медицинских исследований, потребление «насвая» может привести к зависимости. Употребление насвая приводит к развитию онкологических заболеваний (более 80% случаев разрушения зубов, заболеваний языка, губы, гортани были связаны с употреблением насвая); бесплодие, гастрит, язва желудка и другие. Симптомы у «подсевших» на насвай практически такие же как и у наркоманов: неадекватное поведение, ярко выраженная возбудимость, глупая улыбка, обильное слюновыделение.

К третьей группе вредных веществ относят токсичные газы, а именно цианистый водород, азот, окись углерода и другие. Самый главный ядовитый компонент, содержащийся в табачном дыму, - это, конечно, окись углерода, которую ещё называют угарным газом. Он, как известно, образует с гемоглобином очень прочную связь, из-за чего происходит так, что количество гемоглобина, способного переносить кислород, уменьшается, что приводит к кислородному голоданию. По этой причине большое количество курильщиков мучаются постоянным кислородным голоданием. Это отчетливо ощущается ими при физических нагрузках. Особенно это заметно курильщикам при подъеме по лестнице или на пробежке, появляется быстрая одышка. К большой опасности смертельных отравлений относится угарный газ, который абсолютно бесцветный и не имеет запаха.

В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут.

Пачка сигарет в день - это около 500 рентген облучения за год! Температура тлеющей сигареты 700-900 градусов! Легкие курильщика со стажем - черная, гниющая масса. После затяжки никотин попадает в головной мозг, через 7 секунд никотин вызывает спазм сосудов, отсюда нарушение питания тканей кислородом. Спазм мелких сосудов делает кожу увядающей.

Уже давно доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90 % всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75 % и от болезни сердца в примерно 25 % всех случаев. Примерно 25 % регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения. Многие из этого числа смогли бы прожить на 10, 20 или 30 лет дольше. Умершие вследствие курения в среднем потеряют 15 лет своей жизни.

*Курение наносит непоправимый вред здоровью человека,* Нет такого органа, который бы не поражался табаком. Более всего страдают дыхательная, сосудистая, центральная нервная, пищеварительная системы. Поражаются также почки и мочевой пузырь, половые железы и печень.

Инфаркт миокарда, атеросклероз, бронхит и фарингит, язвенная болезнь, рак горла и легких - вот далеко не полный список болезней, вызываемых курением.

*Курение вредит сердцу*, преждевременно изнашивает сердечную мышцу - так часто сердечных сокращений у курящего на 15000 ударов в сутки больше, чем у некурящего, а доставка кислорода тканям и особенно головному мозгу значительно снижена, так как сосуды сужены, плюс к этому угарный газ, который лучше «цепляется» к гемоглобину и не даёт эритроцитам переносить кислород. Этим и объясняется, почему курящие школьники значительно отстают от некурящих.

-вызывает патологию зрительной коры мозга, изменяя цветоощущение и зрительное восприятие в целом, что может негативно повлиять на остроту зрения. 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.

-неблагоприятно воздействуют на щитовидную железу, нарушает сон, общее состояние здоровья.

При курении в организме разрушаются витамины С и В. Сопrotивляемость к заболеваниям снижается.

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).

**Курение истощает нервные клетки:** люди становятся рассеянными, невнимательными, медленнее соображают и быстро утомляются.

Великий немецкий поэт Гёте говорил: «От курения тупеешь. Оно несовместимо с творческой работой».

Табачная эпидемия убивает около 6 млн. людей в год. Эта цифра включает 600 тысяч некурящих людей, причиной смерти которых является вдыхание табачного дыма. Если эту эпидемию не остановить, то к 2030 году число жертв достигнет 80 млн. человек в год.

По данным Амурского областного наркологического диспансера за 2015-2017 г.г. на профилактическом наблюдении в областном наркологическом диспансере ежегодно состоят около 200 несовершеннолетних, употребляющих различные психоактивные вещества и столько же подростков состоят в так называемой «группе риска». Реальная статистика является латентной (скрытой) есть основания полагать, что таких молодых людей значительно больше.

**Другие веские причины бросить курить:**

-Курение является частой причиной пожаров.

-Курение - трата денег. Посчитайте, сколько денег в год вы тратите на сигареты. Сумма получилась немалая. Выкуривая пачку в день, ты тратишь в год на сигареты более 10 тысяч рублей. На эти деньги можно было бы купить массу желанных вещей: одежду, гаджеты или накопить еще на более ценные вещи. 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.

**-Курение больше не считается чем-то модным или утонченным.** На самом деле многие рассматривают это как вредную привычку. Сегодня модно быть здоровым и бодрым.

Если человек начал курить в 15 лет, то продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет. Одна сигарета сокращает жизнь на 12 минут. Курящий человек живет в среднем на 8 лет меньше некурящего.

### **Рекомендации:**

#### ***Как не погубить себя:***

- помнить, что никотин - это яд, вызывающий сильнейшую зависимость;
- стараться меньше находиться в помещениях, где курят;
- взаимодействовать с людьми, которые не увлечены этой вредной привычкой;

- заниматься спортом, вести здоровый образ жизни - курильщик не может достичь серьезных успехов в любом виде спорта, у него снижены резервы работоспособности; никотин снижает память, силу воли, необходимые в любом деле;

- если вы курите - сформировать собственную мотивацию к отказу от курения и как можно быстрее бросить курить. Ведь пока вы молоды все можно исправить, ведь занятия спортом, пребывание на свежем воздухе, проветривание помещения, закаливание организма - все это помогает отказаться от курения, быть здоровым телом и духом.

**Отказ от курения будет полезен и тем, кто сам хочет отказаться от курения, и тем, кто хочет помочь бросить курить другим. Что нужно для того, чтобы отказаться от курения?**

- Принять твердое решение для себя.
- Знать методы отказа от табакокурения.
- Суметь выполнить свое решение.
- Не носите с собой сигареты.
- Объединитесь с другом, чтобы вместе бросить курить
- Не докуривайте сигарету до конца.
- Не затягивайтесь сигаретой. Не курите на пустой желудок. Никогда не курите за компанию. Пейте больше жидкости (воду, соки, некрепкий чай). Займитесь физкультурой, спортом. Применяйте самовнушение.

**-Гражданам, которые не могут самостоятельно избавиться от этой пагубной привычки необходимо обращаться к врачам наркологического диспансера, которые помогут безболезненно решить этот вопрос. Но главное в этом вопросе — желание вести здоровый образ жизни.**

**- Несовершеннолетние старше 15 лет могут обратиться на прием к врачу самостоятельно. При этом врач сохранит анонимность обращения и лечения.**

**- Дети в возрасте до 15 лет обязательно должны обращаться на приём вместе с родителями или лицами их заменяющими.**

**- Взрослым не надо забывать, что они являются примером для своих детей. Поэтому можно «показательно» начать бороться с этой вредной привычкой. Если это сделать трудно и необходимо время, то следует избегать курения на виду у членов семьи, тем более в присутствии детей. Не покупать вещи и предметы с табачной символикой.**

**Не посещать с детьми места, где курят, либо избегать их при виде курящих людей. Чаще бывать на свежем воздухе. Прививать детям увлечения различными видами спорта, в том числе в зимнее время. При этом не стесняться составлять им компанию. Это укрепляет отношения и конечно здоровье членов семьи.**

**- Не следует позволять курить гостям дома.**

**- Если ребенок пристрастился к этой пагубной привычке, то не следует повышать на него голос, наоборот, надо строить доверительные отношения. Не рекомендуется «откупаться» подарками вместо живого общения с ребёнком. Никакой телефон или компьютер не заменят совместного турпохода, игры в настольные или другие игры. А вот приятные семейные чаепития, совместная, в том числе и кулинарная подготовка к ним, душевные беседы могут принести реальный результат. И при этом лишний раз необходимо объяснять печальные последствия курения для молодого организма.**

**Если заметили, что ребёнок курит, совсем не обязательно сразу обращаться к врачу, начать надо с бесед, выяснения причины, возможно, это было на спор, за компанию, из-за сильного волнения и т.д. Надо поговорить о возникших ощущениях, в том числе психофизиологических, ушёл ли после выкуренной сигареты стресс, захотелось ли повторить, как это отразилось на здоровье.**

**Телефоны доверия, по которым можно позвонить:**

**-8-909-810-55-54 (телефон в Амурской области);**

**-8-800-200-0-200 (телефон центра помощи в отказе курения табака, звонок для жителей России бесплатный).**

**Курить может бросить даже заядлый курильщик, с любым стажем курения, и в любом возрасте. Не надо пугаться определенных трудностей, связанных с этим. Они вполне преодолимы. Недаром большинство людей бросают курить самостоятельно, не прибегая к помощи медицины. Залог успеха в твердом желании покончить с этой пагубной для здоровья привычкой.**

**Согласно наблюдениям врачей если человеку удастся бросить курить, то через 20 минут после последней выкуренной сигареты восстанавливается работа сердца, через 10 часов приходит в норму содержание кислорода в крови, через трое суток он будет ощущать вкус и запах. Через неделю нормализуется цвет кожи, исчезает неприятный запах, а через месяц становится лучше дышать, так как объем лёгких увеличится на 15 процентов.**

## **Ответственность за нарушение законодательства**

С целью защиты нынешнего и будущих поколений от губительных последствий для здоровья людей, а также социальных, экологических и экономических последствий потребления табака и воздействия табачного дыма 21.05.2003 в г. Женеве была заключена Рамочная конвенция Всемирной организации здравоохранения по борьбе против табака. Россия присоединилась к Конвенции в 2008 году (Федеральный закон от 24.04.2008 № 51-ФЗ).

В развитие указанного законодательства принят Федеральный закон от 23.02.2013 №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», который вступил в действие с 01.06.2013, за исключением некоторых положений. Данным Законом гарантированы следующие права граждан:

-на благоприятную среду жизнедеятельности без окружающего табачного дыма и охрану здоровья от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака;

-на медицинскую помощь, направленную на прекращение потребления табака и лечение табачной зависимости;

Вместе с тем, граждане обязаны:

-соблюдать нормы законодательства в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака;

-заботиться о формировании у детей отрицательного отношения к потреблению табака, а также недопустимость их вовлечения в процесс потребления табака;

-не осуществлять действия, влекущие за собой нарушение прав других граждан на благоприятную среду жизнедеятельности без окружающего табачного дыма и последствий потребления табака.

Федеральным законом от 23.02.2013 №15-ФЗ (ст.23) также предусмотрено, что за нарушение законодательства в указанной сфере предусмотрена дисциплинарная ответственность (к примеру, за курение на рабочем месте); административная (6.23-6.25, 14.3.1 Кодекса РФ об административных правонарушениях), а также гражданско-правовая ответственность.

**Статья 6.23 Кодекса РФ об административной ответственности (далее- КоАП РФ) – «Вовлечение несовершеннолетнего в процесс потребления табака»**

1. Вовлечение несовершеннолетнего в процесс потребления табака – влечёт наложение административного штрафа на граждан в размере от одной тысячи до двух тысяч рублей.



2. Те же действия, совершенные родителями или иными законными представителями несовершеннолетнего, - влекут наложение административного штрафа на граждан в размере от двух тысяч до трёх тысяч рублей.

**Статья 6.24 КоАП РФ – «Нарушение установленного Федеральным законом запрета курения табака на отдельных территориях, в помещениях и на объектах»**

1. Нарушение установленного федеральным законом запрета курения табака на отдельных территориях, в помещениях и на объектах, за исключением случаев, предусмотренных частью 2 настоящей статьи, - влечёт наложение административного штрафа на граждан в размере от пятисот до одной тысячи пятисот рублей.

2. Нарушение установленного федеральным законом запрета курения табака на детских площадках – влечёт наложение административного штрафа на граждан в размере от двух тысяч до трёх тысяч рублей.

**Статья 6.25. Несоблюдение требований к знаку о запрете курения, к выделению и оснащению специальных мест для курения табака либо неисполнение обязанностей по контролю за соблюдением норм законодательства в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака:**

1. Несоблюдение требований к знаку о запрете курения, обозначающему территории, здания и объекты, где курение запрещено, и к порядку его размещения – влечёт наложение административного штрафа на должностных лиц в размере десяти тысяч до двадцати тысяч рублей; на юридических лиц – от тридцати тысяч до шестидесяти тысяч рублей.

2. Несоблюдение требований к выделению и оснащению специальных мест на открытом воздухе для курения табака либо выделению и оборудованию изолированных помещений для курения табака – влечет наложение административного штрафа на должностных лиц в размере от двадцати до тридцати тысяч рублей; на юридических лиц – от пятидесяти тысяч до восьмидесяти тысяч рублей.

3. Неисполнение индивидуальным предпринимателем или юридическим лицом обязанностей по контролю за соблюдением норм законодательства в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака на территориях и в помещениях, используемых для осуществления своей деятельности, - влечёт наложение административного штрафа на индивидуальных предпринимателей в размере от тридцати тысяч до сорока тысяч рублей; на юридических лиц – от шестидесяти тысяч до девяноста тысяч рублей.

**Статьей 14.3.1 КоАП РФ – «Спонсорство табака, стимулирование продажи табака, табачной продукции или табачных изделий и (или) потребления табака либо реклама табака, табачной продукции, табачных**

**изделий или курительных принадлежностей» (предусмотрена ответственность – административный штраф до шестисот тысяч рублей).**

**При этом частью 2 и 3 ст.14.3.1 КоАП РФ предусмотрена за демонстрацию табачных изделий или процесса потребления табака во вновь созданных и предназначенных для взрослых аудиовизуальных произведениях...либо публичное исполнение, сообщение в эфир, по кабелю или любое другое использование указанных произведений....**

**Положениями части 4 указанной нормы предусмотрена ответственность за нарушение рекламодателем, рекламопроизводителем или рекламораспространителем запрета рекламы табака, табачной продукции, табачных изделий или курительных принадлежностей – наказание на юридических лиц – до шестисот тысяч рублей.**

**Запрет продажи насвая (психоактивного вещества содержится в положениях, содержащихся в п.9 ст. 19 ФЗ от 23.02.2013 года №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».**

**Согласно ч.2 ст. 14.53 Кодекса РФ об административных правонарушениях – «Несоблюдение ограничений и нарушение запретов в сфере торговли табачной продукцией и табачными изделиями» ответственность для граждан в виде штрафа до 4-х тысяч рублей, для должностных лиц – до 12 тысяч рублей, на юридических лиц – до 60 тысяч рублей.**

**Вот уже пять лет в России действуют указанные антитабачные нормы. За время действия антитабачного закона число курильщиков сократилось на четверть (по данным общественной организации «Лига здоровья нации» и проводить просвещение населения, оказывать противодействие курильщикам необходимо продолжать.**

**Прокуратура Амурской области**

**ГАУЗ АО «Амурский областной  
наркологический диспансер»**