

Вы все еще курите?

На сегодняшний день существует более 60000 научных исследований, подтверждающих вредное воздействие табака на здоровье человека. Курение – самая распространенная причина заболеваемости и преждевременной смертности. Зарегистрировано не менее 24 опасных для жизни заболеваний, являющихся последствием курения. Ускоряются процессы старения организма. Жизнь курильщика в среднем на 7, 5 лет короче. Зажженная сигарета – своего рода химзавод. Табачный дым содержит более 4700 вредных веществ, 43 из которых канцерогенны (вызывают раковые заболевания).

- Подавляющее большинство случаев заболевания раком ротовой полости, губ, глотки, гортани, легких, поджелудочной железы, почек связаны с курением табака.
- Курение – одна из основных причин сердечно – сосудистых заболеваний. Риск возникновения инфаркта миокарда у курильщиков в 5 раз больше, чем у некурящих
- В процессе курения стенки легочных альвеол становятся жесткими и теряют эластичность, в альвеолах накапливается сажа от табачного дыма. Это вызывает гибель альвеол и нарушает газообмен. От нехватки кислорода страдает весь организм.
- По утрам курильщиков мучает сильный кашель с мокротой. Развиваются заболевания дыхательных путей: бронхит, эмфизема легких, астма и др.

Курение разрушает зубы.



ОрелГТУ

Курение загрязняет легкие.



ОрелГТУ

- При курении замедляется обмен веществ, ослабевает чувство голода, что привлекает в ряды курильщиков юных девушек, стремящихся похудеть. Однако курение сказывается на внешнем облике – ядовитые вещества, содержащиеся в табачном дыме, уменьшают эластичность кожи, что приводит к возникновению дряблости кожи и появлению морщин. Ногти и зубы приобретают желтый цвет, появляется неприятный запах изо рта.

Известная фотомодель Клаудиа Шиффер говорит: «Курение очень портит внешность» и предупреждает девушек о вреде алкоголя и курения.

- От курения страдает не только сам курильщик. Три четверти сигаретного дыма выделяются в окружающую среду. В этом дыме содержатся те же самые ядовитые вещества, опасные для здоровья. Вдыхание табачного дыма некурящими называется пассивным курением.

Исследования показывают, что пассивное курение вызывает не только головную боль, кашель, раздражение слизистой оболочки глаз и аллергические реакции, но и приводит к раку легких!

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, если беременная женщина курит, ядовитые вещества передаются плоду, вызывая кислородное голодание. Причем концентрация угарного газа, в крови плода почти в 2 раза выше, чем у матери. При этом дети рождаются со значительным дефицитом веса, ослабленные, увеличивается риск врождённых уродств. Курящие матери более подвержены различным инфекциям. У них чаще, чем у некурящих, случается отслоение плаценты, выкидыш и преждевременные роды.

Предлагаем Вам пройти тест Фагерстрома «На сколько Вы зависимы от никотина?»

1. Через сколько времени после пробуждения Вы закуриваете первую сигарету?

- а) в первые 5 мин – 3 балла; б) от 6 до 30 мин – 2 балла; в) от 31 до 60 мин – 1 балл; г) более часа – 0 баллов

2. Трудно ли Вам воздержаться от курения в местах, где оно запрещено?

- а) да – 1 балл; б) нет – 0 баллов

3. От какой сигареты в течение дня Вам труднее всего отказаться?

- а) от первой – 1 балл; б) от другой – 0 баллов

4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в течение дня?

- а) 10 или меньше – 0 баллов; б) от 10 до 20 – 1 балл; в) от 21 до 30 – 2 балла; г) 31 и более – 3 балла

5. Курите ли Вы в первой половине дня больше чем во второй?

- а) да – 1 балл; б) нет – 0 баллов

6. Продолжаете ли Вы курить, когда Вы больны и вынуждены соблюдать постельный режим в течение всего дня?

- а) да – 1 балл; б) нет – 0 баллов

Суммируйте баллы ответов:

0 – 2 балла: никотиновая зависимость не выявлена;

3 – 6 баллов: слабая или умеренная никотиновая зависимость;

7 – 10 баллов: сильно выраженная никотиновая зависимость.

Задумайтесь, а почему Вы курите? Может быть, пришло время бросить курить?

Мы предлагаем советы и надеемся, что некоторые из них помогут вам избавиться от этой пагубной привычки.

Курение портит кожу.



ОрелГТУ

Первый шаг от сигареты.

- ❖ Постарайтесь не думать о трудностях отказа от курения, которые вас ожидают, и относитесь к своему решению позитивно.
- ❖ Назначьте «День отказа», возможно пусть это будет какая-либо значимая для вас дата.
- ❖ Сообщите о своем решении близким, пусть они вас поддержат.
- ❖ Постарайтесь одновременно уничтожить другие привычки, связанные с курением (утренний кофе с сигаретой, кресло перед телевизором с сигаретой и др.)
- ❖ Покупайте ту марку сигарет, которая вам нравится меньше всего.
- ❖ Постарайтесь сделать так, чтобы курение мешало вам, и курите только тогда, когда вам действительно этого очень сильно захочется.
- ❖ Сокращайте количество выкуренных сигарет.
- ❖ Сократив количество сигарет до минимума, необходимо сказать – НЕТ сигарете!

Полезьа отказа от курения.

Через 20 мин ваш пульс и АД возвращаются к норме.

Через 8 часов концентрация никотина сокращается вдвое, а уровень кислорода возвращается к норме.

Через 24 часа легкие начинают очищаться от продуктов курения.

Через 72 часа дыхание становится более спокойным, бронхиолы расслабляются, энергетический уровень возрастает.

Через 2 – 12 недель улучшается кровообращение, дыхание, ходьба и бег становятся более легкими.

Через 3 – 9 месяцев исчезают проблемы, связанные с кашлем, насморком, затруднением дыхания, на 10 % возрастает функция легких, улучшается общее самочувствие.

Через 5 лет снижается на 50 % риск возникновения сердечных и легочных хронических заболеваний.

Отказаться от курения значит, повысить качество и продолжительность жизни.

Минздрав предупреждает:

- ✓ *Отказ от курения мог бы спасти более 100 миллионов жизней в ближайшие 20 лет.*
- ✓ *Половина нынешних курильщиков погибает от заболеваний, связанных с курением.*

Откажись от табака!

Сохрани здоровье свое и окружающих!

За бесплатной анонимной консультацией можно обращаться в:

ОГУЗ «Орловский наркологический диспансер»
по адресу:

302001, г. Орел,
ул. Карачевская, д. 42 «А»
тел.: 77 – 08 – 75 главный врач
тел.: 77 – 07 – 03 регистратура

Наркологическое отделение при Мценской ЦРБ
по адресу:

303030, Орловская область,
г. Мценск, ул. Тургенева, д. 87
тел.: 8 (246) 2 – 46 – 31 зав. отделением
тел.: 8 (246) 2 – 57 – 43 регистратура

Наркологическое отделение при Ливенской ЦРБ
по адресу:

303801, Орловская область,
г. Ливны, ул. М. Горького, д. 22
тел.: 8 (277) 7 – 14 – 41 зав. отделением.

А также в наркологические кабинеты при ЦРБ
в районах области

ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«Орловский наркологический
диспансер»

**Продажа табачных изделий
лицам до 18 лет запрещена
законом.**

Вы ещё курите?



