

Памятка для населения

Плата за привычку курить



Одна из основных целей здорового образа жизни – достижение активного долголетия, возможность полноценного выполнения человеком своих социальных функций на склоне лет. **Курение** - привычка, настолько вошедшая в быт, что многие даже не задумываются над ее возможными отрицательными последствиями. Нет такого органа, который бы не поражался табаком. При сгорании сигарет образуется аммиак, летучие канцерогенные нитрозоамины, цианистый водород, окись азота, формальдегид, бензол, хлористый полоний и еще 3900 различных веществ. Вдыхаемый курильщиком дым прежде всего попадает в верхние дыхательные пути, а затем в трахею, из-за дыма происходит хроническое раздражение слизистой оболочки гортани, развивается воспаление, утолщаются, становятся более грубыми. Это приводит к изменению тембра голоса - грубый голос особенно заметно у молодых женщин. При усиленной физической нагрузке у курящего человека появляется одышка, дышит чаще. При этом он очень быстро устает. 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. Если сравнить заболеваемость курящих и некурящих, то у первых она в несколько раз выше. И болезни у курильщиков протекают более тяжело. **Смертность** курильщиков вследствие хронического бронхита в качестве основного заболевания и присоединившейся легочно-сердечной недостаточности при легочном отеке по статистическим данным в 15-20 раз выше по сравнению с некурящими. Поврежденные никотином легкие становятся неустойчивыми и к инфекциям, поэтому курильщики заражаются чаще туберкулезом, и протекает он у них тяжелее. Известно, что человек живет столько, сколько живет его сердце. Среди болезней сердечно-сосудистой системы, на которые курение оказывает существенное влияние, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, атеросклероз сосудов головного мозга. Вероятность инфаркта миокарда у

курящих в 12 раз больше, чем у некурящих. Плохое питание мышцы сердца и усиленная работа сердечно-сосудистой системы приводит к истощению всю систему кровообращения. **Никотин** оказывает разнообразное воздействие на желудочно-кишечный тракт. На поверхности языка имеются специальные сосочки, воспринимающие вкус, у курильщиков вкусовые сосочки атрофируются, а вкусовое восприятие притупляется и исчезает. Курение может явиться причиной ослабления слуха различной интенсивности. Это связано с поражением звукопроводящего, так и звуковоспринимающего аппарата. Определенную роль играет набухание труб и прилив крови к барабанной полости. Может поражаться и слуховой нерв. В качестве проявления интоксикации при злоупотреблении курением происходит нарушение зрения. Курение, как показали исследования последних лет, уменьшает физическую силу, замедляет реакцию, ухудшает память, заметно снижает половую потенцию. У курильщиков чаще, чем у некурящих, рождается неполноценное потомство. Ученые, изучая влияние курения на беременность и плод, обнаружили увеличение частоты самопроизвольных абортов, повышение смертности в предродовом и послеродовом периодах, снижение массы тела новорожденных, ухудшение умственных способностей у выживших детей, рождение детей с аномалиями развития. В борьбе с курением главное внимание нужно обращать не столько на переубеждение курильщиков, которые уже давно курят, сколько на предупредительные появления новых, особенно среди подростков. Борьба с курением – это борьба за крепкое здоровье людей, за высокую работоспособность, за долгую и радостную жизнь. Эту вредную привычку можно победить только сознательным отношением к своему здоровью, здоровью близких и окружающих нас людей. Долг каждого взрослого человека - вносить свой вклад в охрану здоровья детей, оберегая их от вредного воздействия курения.



**Учебно-консультационный центр по защите прав потребителей,
гигиенического обучения и
воспитания населения
г.Барнаул, ул. Пролетарская 146а,
E-mail:uk-centr 7@altge/ru,
Телефон: 8(385 2) 503032
2018г.**