

**Отказ от курения табака
и профилактика
развития заболеваний,
связанных с
употреблением табака**

Курение

В РФ потребление сигарет за последние 10 лет увеличилось на 87%, в основном за счет увеличения курильщиков среди детей и подростков. В настоящее время в стране курят более 40 млн. человек: 63% мужчин, 30% женщин, 40% юношей и 7% девушек. Доля курящих мужчин в России одна из самых высоких в мире. Впрочем, среди этих заядлых курильщиков лишь 13% заявляют, что им нравится вкус и запах табака.

Большинство же хватается за сигарету либо по привычке либо за компанию, либо для поддержания имиджа, либо для самоидентификации.

**В составе табачного дыма выделено
около 4 тыс. веществ, среди которых нет
ни одного полезного.
Только ядов в сигаретном дыме около 300!**



За год курящий 1 пачку
сигарет в день поглощает
легкими 700 г дегтя,
содержащего более 30
канцерогенных веществ.

Если табачной смолой
смазывать ухо кролика, то у
него через 3-4 месяца
начинается рост раковой
опухоли.

Табак содержит радиоактивный полоний- 210. Это вещество испускает альфа-лучи, такие же, как плутониевая атомная бомба.

Они повреждают клетки и вызывают их перерождение. Радиоактивный фон в организме курильщика в 30 раз выше, чем у некурящих.

Сигарета – миниатюрный аналог нейтронной бомбы.

Никотин — основное вещество в табаке, ради которого он применяется. С ним связывается развитие пристрастия к курению.

Никотин быстро всасывается в кровь. С током крови он попадает в мозг уже через 8 секунд. В результате влияния на мозг возникают повышенная возбудимость, тошнота, дрожание рук, снижение чувства голода, уменьшение внимания и способности решать проблемы, и пр.

Влияние курения на внешность человека.

**1.образование микротрещин,
преждевременных морщин;**

2.землистый оттенок кожи;

**3.покраснение глаз, снижение остроты
зрения;**

**4.зубы темнеют, растрескивается зубная
эмаль, воспаляются десны, неприятный
запах изо рта;**

**5.голос становится грубым, хриплым,
появляется кашель**

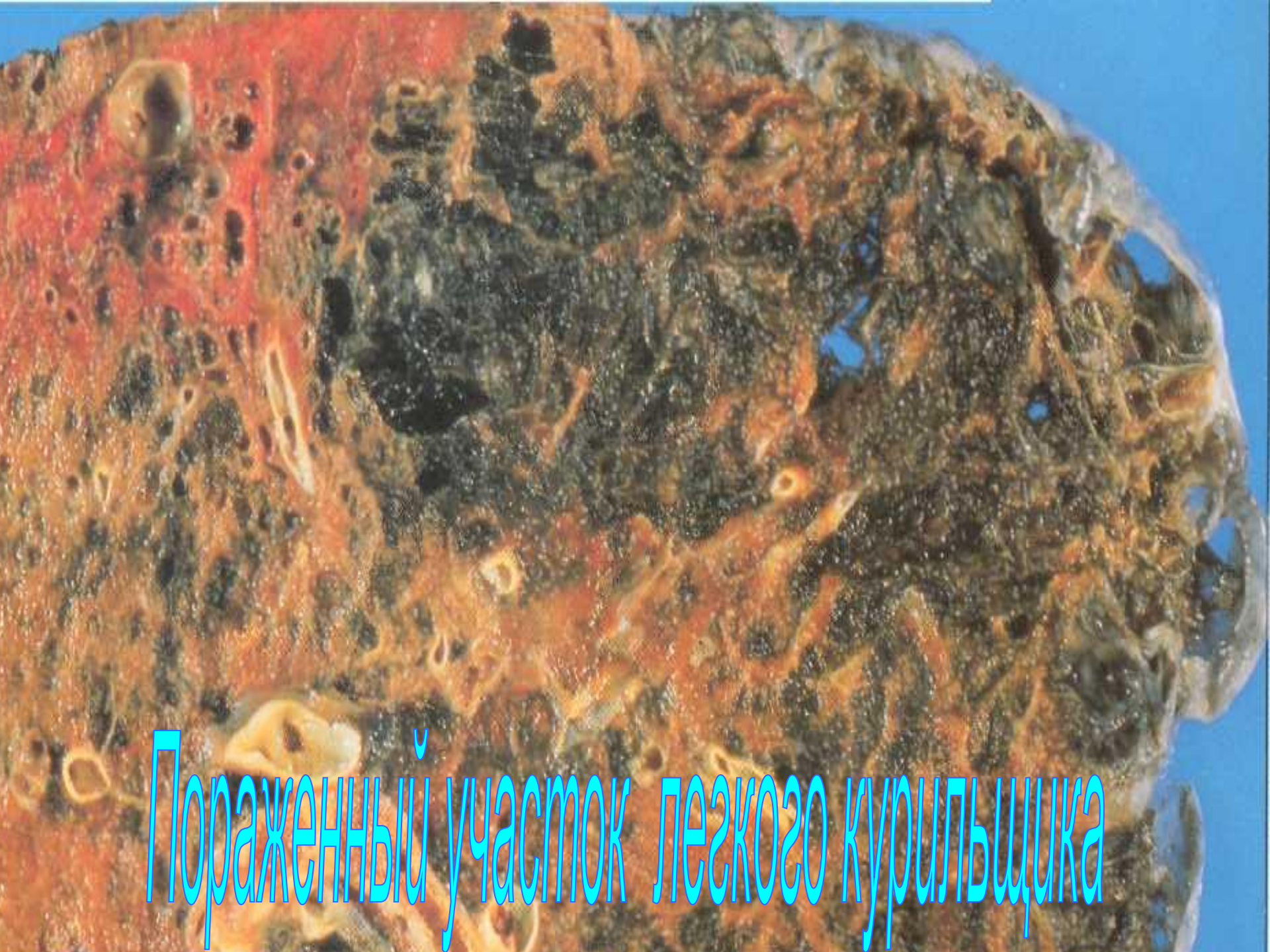
Курящие выглядят старше!

**От болезней, связанных
с курением, ежегодно
умирают 220 тыс.
человек.**

**Курение вызывает рост
болезней сердечно-
сосудистой системы,
приводит к хроническим
заболеваниям легких и
провоцирует многие
онкологические заболевания.**

В результате курения повышается риск заболеваемости:

- раком нижней губы, трахеи, бронхов, легких, гортани, пищевода, желудка, мочевого пузыря, матки, поджелудочной железы;**
- атеросклерозом, тромбозом, эндартериитом;**
- воспалительными поражениями десен и зубов;**
- инфекциями;**
- гастритом**



Пораженный участок легкого курильщика

У женщин снижается выработка гормонов, необходимых для рождения детей. У курящих чаще бывает бесплодие, внематочная беременность, выкидыши, рождение ребенка с низким весом, врожденными дефектами. Чаще наблюдается синдром внезапной смерти младенца.



Курение и секс.

Курение нарушает психологическую составляющую интимных отношений.

Отравление дымом ускоряет разрушение мужских и женских половых гормонов. У мужчин уменьшается выработка спермы, в ней увеличивается количество неполноценных сперматозоидов.

Пассивное курение.

**Некурящий человек, находящийся
в одном помещении с
курильщиками, вдыхает количество
дыма, эквивалентное активному
выкуриванию 3-х сигарет в день,
причем более вредного состава.**

**У детей до 2-х лет,
проживающих с курящими
родителями, в 2 раза чаще
возникают заболевания легких,
астматические состояния. Более
чем в 30% отитов с
последующей глухотой
причиной является курение
родителей. Сыновья курильщиц
(доказанный факт) в 2 раза чаще
совершают противоправные
действия.**

**Если вы себя любите, то
не разрешайте курить
около себя, тем более в
комнате, где вы живете,
работаете.**

Богатые табачники через наемных политиков и руководителей средств массовой информации продолжают «табачную войну». В этой войне у

нас имеется огромный ресурс, который не использован в полной мере. Это сами люди. Они в этой

войне пока участвуют в роли «пушечного мяса», пассивно отдают свои деньги табачникам, безропотно страдают от болезней и преждевременно умирают, не оказывая никакого сопротивления.

Сравнительное содержание смол в Российских и Американских сигаретах.

Марка сигарет	Российская версия	Американская версия
Kent	20,2 мг	13,0 мг
Winston	19,0 мг	15,0 мг
Camel	19,2 мг	16,0 мг
Marlboro	21,5 мг	16,0 мг
L&M	16,7 мг	14,0 мг