

Курение - это смерть!



Употребление табака – это не столько вредная привычка, сколько серьезная физиологическая и психологическая зависимость. Зависимость от табака является хроническим заболеванием, которое часто требует длительного лечения и неоднократных попыток отказа. Никотин, содержащийся в табаке, признан веществом, вызывающим наркотическую зависимость. Кроме того, не исключено наличие причин социального характера, по которым курение происходит за компанию с иным курящим человеком для более близкого общения людей.

В некоторых социальных группах курение табака является местной традицией.

Во всем мире курят 1 300 000 000 человек, т.е. каждый третий взрослый житель Земли. Курение табака – серьезная медико-социальная проблема и одна из главных предотвратимых причин смертности и инвалидности во всем мире.

Распространенность курения в Российской Федерации является одной из самых высоких в мире. В настоящее время в России курят около 60% мужчин и 30% женщин, в сумме это - 44 млн. человек. Курение способствует высокому уровню смертности населения России, который 2,5 раза выше, чем в странах Европы и низкой продолжительности жизни, которая в России самая низкая среди 53 стран Европейского региона.

Курение табака является наиболее частой причиной респираторных заболеваний, у курильщиков в 6 раз выше риск заболеть хронической обструктивной болезнью легких - ХОБЛ (у 9 курильщиков из 10 – развивается ХОБЛ). Каждый 10-й курильщик заболевает раком легких. В среднем курящие люди сокращают себе жизнь на 10-15 лет. В России ежегодно гибнут более 300 000 человек от болезней связанных с потреблением табака, при этом трое из четырех умирают в возрасте **35-69 лет**.

Вред курения на сердечно-сосудистую систему курильщики часто недооценивают. Риск развития инфаркта у курильщиков составляет на четыре процента выше, чем у некурящего. После выкуривания одной сигареты из-за воспаления сужаются дыхательные пути, активизируется выделение мокроты, развивается кашель, чаще возникают приступы астмы. Никотин из сигаретного дыма провоцирует деление и размножение раковых клеток в легких. Страдают органы дыхания.

После выкуривания одной сигареты происходят изменения в слизистой оболочке полости рта, которые провоцируют развитие злокачественных опухолей. Увеличивается вероятность развития рака поджелудочной железы, устранить опухоль которой практически невозможно не хирургическим, не тем более медикаментозным лечением. Нарушается кровообращение сетчатки глаза, происходят изменения глазного дна – ухудшается центральное зрение.

Не меньший вред, курение наносит репродуктивной системе, приводя к

импотенции и бесплодию. *Вред курения* чувствует еще не родившийся малыш, у которого в утробе курящей матери могут возникнуть серьезные проблемы со здоровьем.

Неужели человечество до сих пор не осознало настоящий **вред курения**?
Не осознало масштаба никотиновой катастрофы?

Бросьте курить! Сегодня. Сейчас.

Таким образом, вреда от курения значительно больше, чем пользы от общения с помощью сигаретки. Никогда не поздно изменить себя и бросить это никому не нужное занятие, которое отбирает у человека не только здоровье, но и финансовые средства.

Будьте здоровы!

Фельдшер кабинета мед. профилактики - Г.Д.Мотовилова