



Табак – единственный продукт, который предназначен убивать при употреблении по прямому назначению!

В мире каждые 6 секунд умирает один человек от причин, связанных с табаком, а это 5 млн. человек в год!

Табачный дым содержит > 4000 химических веществ. Нет органа или системы, которые бы не пострадали у курящего человека. Курение сигарет увеличивает риск развития многих заболеваний. Для того чтобы компенсировать снижение поступления кислорода к органам и тканям, сердце и легкие вынуждены работать с большей нагрузкой, в результате чего пульс увеличивается с 72 до 90 ударов в минуту. Если сердце здорового человека перекачивает 6л крови в день, а курящего – на 1,5л больше. Со временем масса сердца увеличивается, часть мышечных волокон замещаются жировой и соединительной тканью, которые не могут обеспечить нормальную работу сердца, все это приводит к быстрому изнашиванию сердечно-сосудистой системы.

При курении образуется два потока: основной - в горящем конусе, во время глубокого вдоха попадает в дыхательные пути курильщика; побочный - между затяжками, попадает в окружающий воздух, а затем в дыхательные пути курильщика и его окружающих.

Ребенок, находящийся в атмосфере табачного дыма, расплачивается нарушением функции органов дыхания и рядом других последствий. Если экспозиция в табачном дыму начинается в раннем детском возрасте, то вероятность заболевания в дальнейшем раком легкого увеличивается. Пассивное курение является непосредственной причиной возникновения астмы у детей. Другие последствия пассивного курения детей: заболевания среднего уха, респираторные инфекции, замедление развития легких. Даже у никогда не куривших детей может развиться пристрастие к никотину, если им приходится постоянно вдыхать клубящийся вокруг взрослых дым. Никотин обнаруживается в крови малышей, чьи родители курят, и даже в крови новорожденных, у которых курят матери.

Взрослые, являющиеся пассивными курильщиками, также имеют повышенный риск онкологических заболеваний, ишемической болезни сердца, болезней легких, в том числе и бронхиальной астмы, а беременные женщины – риск нарушений эмбрионального развития, преждевременных родов.

Миф о «легких» и «мягких» сигаретах – один из маркетинговых ходов табачных компаний, цель – завладеть более молодой и женской аудиторией. В «легких» сигаретах высокое содержание канцерогенов. Многие «легкие» сорта сигарет характеризуются

крайне высоким содержанием смол. При курении таких сигарет вероятность рака легкого снижается незначительно, а риск сердечно-сосудистых заболеваний не снижается вообще. Сигареты с ментолом, представляемые более изысканными, женскими, формируют табачную зависимость быстрее обычных. Высокотехнологичные фильтры сигарет кажутся надежной защитой, но на самом деле являются еще одной уловкой производителей (курильщик и окружающие все равно получают солидную дозу вредных веществ).

Здоровье курящего человека начнет улучшаться в ту самую минуту, когда он решит отказаться от курения!

Через 12 часов окись углерода выйдет из организма полностью, легкие начнут функционировать лучше, уменьшится чувство нехватки воздуха. Через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшатся, функция легких нормализуется, улучшится кровообращение, что позволит легче ходить и бегать. Через 5 лет - риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих.

Преимущества некурения перед курением: экономия бюджета, сохранение собственного здоровья и здоровья близких, привлекательная внешность, сохранение работоспособности и прекрасного самочувствия на долгие годы, освобождение времени на более полезное хобби.

Для того, чтобы жители нашего города и района могли оценить состояние своего здоровья, выявить риски развития хронических заболеваний, пройти тестирование и получить консультации специалистов по коррекции факторов риска, в том числе по курению в КОГБУЗ «Советская ЦРБ» функционирует кабинет профилактики (3 этаж поликлиники кабинет № 315 телефон 2-61-48). Прием ведется бесплатно по полису обязательного медицинского страхования.

Бесплатную наркологическую помощь можно получить:

- прием врача психиатра — нарколога КОГБУЗ «Советская ЦРБ»; 2-98-29

Кировский областной наркологический диспансер:

- прием взрослого населения: г. Киров, Студенческий проезд 7; 8 (8332) 53-66-62;

- помощь детям и подросткам: 8 (8332) 70-80-68

8 (8332) 45-53-70 – «горячая телефонная линия» Кировского областного наркологического диспансера

8-800-200-0-200 - Всероссийская консультативная телефонная линия помощи в отказе от потребления табака.

29 мая 2020г с 15.00 до 16.00 Состоится прямая телефонная линия для населения Советского района по факторам риска развития хронических неинфекционных заболеваний, в том числе по факторам риска заболеваний органов дыхания и значимости ЗОЖ тел: **2-61-48**

Важно научиться самоопределяться по отношению к своему здоровью и здоровью своих близких. Сделайте правильный выбор!

Быть здоровым – здорово!

КОГБУЗ «Советская ЦРБ»
кабинет профилактики