

## О вреде курения

К негативным последствиям курения табака относятся риск развития сердечно-сосудистых, онкологических, бронхолегочных заболеваний, туберкулез.

Табак можно отнести к «оружию массового поражения». ВОЗ предостерегает население планеты (курильщиками являются более половины всего мужского населения планеты и около четверти женского) от пагубной привычки - одной из самых распространенных эпидемий за всю историю существования человечества - никотиномании, стоящей в одном ряду с алкоголизмом и наркоманией. Смертельная доза никотина для человека - 50-100 мг. При выкуривании в день 20-25 сигарет за 30 лет курильщик пропускает через свои легкие 150-160 килограммов табака и не умирает только оттого, что вводит его небольшими дозами. Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. Учеными установлено, что выкуривание одной пачки сигарет равнозначно дозы радиации в семь раз больше той, которая признана предельно допустимой. А радиация табачного происхождения вкупе с другими канцерогенными веществами - главная причина возникновения рака.

По числу курящих наша страна занимает третье место в мире после Китая и Индии и 4 место в мире по распространённости табакокурения среди подростков. Ни одна отдельно взятая болезнь не наносит такого мощного удара здоровью не только курящего, но и его окружению, как потребление табака. Среди причин общей смертности в России 17,1% приходится на курение. В стране по данным 2009 года курят 65% мужчин и до 30% женщин; из них 80% мужчин и 50% женщин стали курить в подростковом возрасте, то есть до 18 лет. Подростки, начавшие курить рано, имеют больший шанс приобрести в будущем выраженную никотиновую зависимость.

За последние 20 лет число курильщиков в России увеличилось на 440 тысяч человек, и это произошло, в первую очередь, за счет вовлечения в потребление новых социальных групп - молодежи и женщин. В России курят более 3 миллионов подростков: 2,5 миллиона юношей и 0,5 миллиона девушек. Так, среди учащихся профессиональных училищ курит 75% юношей и 64% девушек, из них выраженная табачная зависимость имеется у каждого десятого. В последние годы также наблюдалась отчетливая тенденция к снижению возраста начала курения, который приближается к 8 годам.

Увеличивается распространение курения среди молодых женщин. Так, в возрастной группе 20-29 лет доля курящих женщин в 10 раз больше, чем в возрасте старше 60 лет. Курение матерей во время беременности приводит к рождению детей с низкой массой тела, ребенок может родиться недоношенным, с пороками сердца, недоразвитым спинным мозгом и другими патологиями, что приводит к задержке физического и психического развития ребенка. При курении мать и дитя испытывают «кислородное голодание», потому что материнская кровь, поступающая в организм ребенка, недостаточно насыщена кислородом. Чтобы не нанести вреда здоровью будущего ребенка, женщина должна не курить и избегать пассивного курения.

Высока распространенность и опасность пассивного курения. Особенно пагубно влияние пассивного курения на детей, когда они вдыхают табачный дым курящих дома родителей. Такие дети чаще и тяжелее болеют распространенными и хроническими отитами, чем те, чьи родители не курят. В России около 40 % населения подвергаются пассивному курению дома и на работе. Пребывание в накуреном помещении в течение одного часа действует на человека как 4 сигареты, выкуренные одна за другой. Если человек проводит много времени в прокуренных помещениях, у него могут развиваться те же заболевания, что и у курильщика. Некурящий человек, вынужденный дышать табачным дымом, получает из него больше, чем курящий: смол, никотина и бензпирена - в 2 раза, аммиака – в 3 раза. Табачный дым в 4,5 раза опаснее выхлопных газов автомобилей.

**Помните!**

**Курение запрещено в учреждениях культуры, образования, здравоохранения, в общественном транспорте, магазинах, в поездах и самолетах.**

**Курение при детях повышает у них риск развития никотиновой зависимости, ребенок курящих родителей может унаследовать эту вредную привычку.**

**Не курите и вы сохраните здоровье свое и окружающих!**

**Никогда не поздно бросить курить!  
Бесплатная "Горячая линия"  
Консультативного центра помощи в отказе от потребления табака:  
8-800-200-0-200**