

– не очень-то хорошее отношение к своему собственному организму: несколько лет курения могут стать причиной раздражения слизистой оболочки губ, языка, неба, горла, что может привести к еще более серьезным последствиям - возникновению сухого кашля, инфекции ротовой полости, ухудшению обоняния, преждевременному появлению морщин, нарушению нормального ритма дыхания, снижению общей выносливости организма;

– приводит к восприимчивости к заболеваниям, включая простудные и вирусные инфекции.

Кто-то обязательно скажет, мол мой родственник выкуривает по 2 пачки в день вот уже сорок лет – поверьте, он искушает судьбу.

**90% КУРЯЩИХ УТВЕРЖДАЮТ,
ЧТО ХОТЕЛИ БРОСИТЬ КУРИТЬ.**



Быть здоровым в настоящее время – современно. Молодежь стала уделять больше внимания своему физическому развитию. Сознательно или несознательно, но она выбирает здоровье. Уровень здоровья – показатель «количества» здоровья, которым обладает человек. Оно заключается в разнице между человеком, который правильно питается, физически активен, умеет отдыхать, к тому же не курит, и человеком, который ест что попало, мало двигается, спит три часа в сутки, курит и злоупотребляет алкоголем. Уважающие себя люди высоко ценят свое здоровье и, как правило, не курят. Не курит и большинство спортсменов, так как они знают, что курение отрицательно скажется на их результатах. То, как мы относимся к себе, проявляется в нашем отношении к курению и в других поступках, снижающих уровень нашего здоровья.

Не зря народная мудрость гласит: «Курение – это дым, уносящий здоровье!».

ВЫБОР ЗА ВАМИ!



ГБУ РО
«Медицинский информационно-аналитический центр»



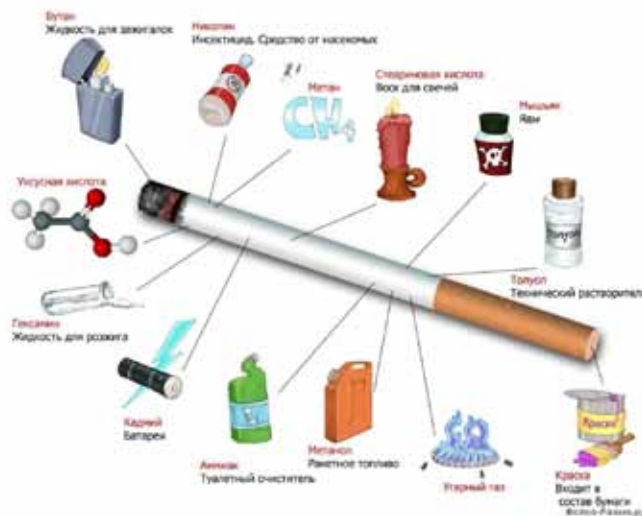
**ВНИМАНИЕ!
ФАКТОР РИСКА –
КУРЕНИЕ!**

(профилактика табакокурения
в подростковом возрасте)

памятка для населения

Всемирная организация здравоохранения в Рамочной конвенции постановила (статья 4.1): «Каждый человек должен быть проинформирован о последствиях для здоровья, наркотическом характере и смертельной опасности в результате употребления табака». Нет никаких сомнений в том, что употребление табака во всем мире достигло масштаба глобальной эпидемии.

Согласно оценкам ВОЗ, сегодня в мире насчитывается приблизительно 1,1 миллиарда курильщиков, которые составляют одну треть населения мира в возрасте 15 лет и старше. Ежегодно во всем мире около 6 млн. человек умирают от заболеваний, напрямую связанных с курением, так и с пассивным курением. К 2030 году это число возрастет до 7,5 миллиона., что составит 10% всех случаев смерти. Согласно оценкам, курение является причиной около 71% случаев рака легких, 42% хронических заболеваний дыхательных путей и приблизительно 10% сердечно-сосудистых заболеваний



Сегодня курение считается первопричиной многих болезней (сердечно-сосудистых заболеваний, рака легких и др.) и короткой продолжительности жизни. Никотин вызывает сужение и склероз кровеносных сосудов, ведет к нарушению кровоснабжения. Возможные последствия: гангрена курильщика, инфаркт миокарда, инсульт головного мозга. Никотин вызывает нарушения механизма самоочищения дыхательных путей.

Вещества, находящиеся в табачном дыме, могут повредить хромосомы клеток мужской спермы. Генетически поврежденные сперматозоиды у курящего отца удваивают риск наличия врожденных нарушений у его детей. Женщины, курящие во время беременности, наносят вред развитию своего ребенка (задержка развития, маленький рост и вес новорожденного, а также возможность получить в подростковом возрасте такое грозное заболевание как диабет).

Продолжительность жизни курильщика на 4-8 лет меньше, чем у некурящих, причем если человек начал курить в 15 лет, то жизнь

сокращается на 8 лет. А если в 25 лет и позже – то приблизительно на 4-5 лет.

ПОЧЕМУ ЖЕ МОЛОДЕЖЬ НАЧИНАЕТ КУРИТЬ?

Основных причин три: курят их друзья, родители, старшие братья и сестры; наличие у молодых людей заниженной самооценки и поиски в изменении своего образа.

Молодежь, как правило, обеспокоена днем сегодняшним – предстоящим свиданием, оценками в школе и институте, отборочными соревнованиями – нежели тем, что с ним будет лет через 10 или 20. Поэтому не мешает напомнить, что:

- с курением связан дурной запах изо рта, пятна на пальцах, пожелтение зубов, неприятный запах от волос, одежды, дыры в прожженных модных джинсах;

- не слишком привлекательные последствия: спустя несколько секунд после первой затяжки в легкие попадают канцерогены, а через несколько минут после первой сигареты учащается сердцебиение, возрастает кровяное давление, возникает раздражение гортани и глаз. в кровь всасывается угарный газ:

