

**Пассивное курение** Табачный дым вредит здоровью не только курильщика, но и окружающих его людей. Хотя обычно курильщики стараются избавить других от дыма, большинство людей не знает,

**Риски нахождения в загрязненной табачным дымом среде для некурящих:**

- возникновение астмы у взрослых и детей
- обострение астмы, аллергические реакции
- возникновение легочных и ушных инфекций
- хроническая обструктивная болезнь легких
- рак легких
- болезни сердечно-сосудистой системы — инфаркт, инсульт
- преждевременные роды и недовес у новорожденного
- выкидыш и нарушения развития плода
- психологические проблемы у детей — депрессия, тревожность, гиперактивность, недоразвитость и пр.



**Курение - это не только суицид, но еще и убийство.**

## 25 причин для отказа от курения

**Курение не является само собой разумеющимся занятием. Выбери из предложенных наиболее мотивирующую тебя.**

1. Вы проживете дольше.
2. Здоровье будет лучше.
3. Существенно снизится риск тяжелых хронических заболеваний, вызванных потреблением табака.
4. Вам гораздо легче дышать, легкие сильнее и чище.
5. Исчезнет «кашель курильщика».
6. От вас больше не разит табаком, а зубы белее и крепче.
7. Ваши волосы гораздо более здоровы и лучше пахнут.
8. Ваша одежда больше не прокурена.
9. Кончики ваших пальцев больше не пахнут табаком и не желтеют.
10. Вы не стареете так быстро, как курильщики.
11. Ваша кожа выглядит свежее.
12. У вас больше энергии и сил.
13. Вы можете бежать или заниматься спортом быстрее и дольше.
14. У вас остается больше денег, ведь если курить в день по пачке сигарет, которая стоит 3 евро, в год на курение уходит 1095 евро.
15. Еда гораздо вкуснее. У вас заметно улучшилось обоняние.
16. У вас больше времени.
17. Сейчас проще бросить, чем потом.
18. Вы больше не вредите своему и чужому здоровью. Рядом с вами приятнее находиться.
19. Вы можете найти новых друзей из числа некурящих.
20. Вам больше не нужно беспокоиться, где бы взять сигарет.
21. Вы служите примером для других.
22. Вы лучше спите.
23. Вам больше не нужно скрывать свое курение от родителей и близких.
24. Вы можете быть более уверены в том, что оставите здоровое потомство.
25. Ваш мозг работает быстрее, а концентрация лучше.

Фельдшер КОУ СУВШ №2  
Аминаева Айгуль Вадимовна

БУ «Сургутская городская  
клиническая поликлиника №4»  
Детская поликлиника .

# Курение вред, так скажем ему НЕТ!



**Перестань  
уничтожать свое тело**



Сургут 2019 год

## Какие вещества содержатся в сигаретном дыму

**Сигарета** – это далеко не безобидная игрушка, состоящая из листьев табака и бумаги. При ее горении выделяется свыше 4 тысяч опасных химических веществ. Именно они и наносят основной вред организму при курении.

Вместе с дымом от сигареты вы вдыхаете:

- **смолы** – смесь твердых частиц. Большинство из них являются канцерогенами и оседают в легких;
- **мышьяк** – самый вредный химический элемент в составе сигарет. Оказывает негативное влияние на сердечно-сосудистую систему, провоцирует развитие раковых опухолей;
- **бензол** – токсичное химическое соединение органического происхождения. Вызывает лейкоз и другие формы рака;
- **полоний** – радиоактивный элемент. Оказывает радиационное воздействие на организм изнутри;
- **формальдегид** – токсичное химическое вещество. Вызывает заболевания легких и дыхательных путей;
- **другие вещества** – вдыхаемые с табачным дымом вредные соединения через кровеносную систему проходят по всему организму человека, нанося серьезный ущерб внутренним органам.



## Влияние курения на организм человека

### Ваши легкие и дыхательные пути

Основной вред от курения в организме приходится на систему дыхания, поскольку табачный дым проникает туда в первую очередь. Вредные вещества поражают ткани дыхательных путей, замедляют работу ресничек трахеи. Смолы оседают на альвеолах легких, что приводит к уменьшению площади для газообмена. Оксид азота сужает бронхи, существенно затрудняя дыхание. Угарный газ, аммиак и цианистый водород затрудняют выведение токсинов из дыхательных путей. В итоге все вдыхаемые вещества и микроорганизмы оседают в тканях легких, откуда всасываются в кровь и разносятся по всему организму, провоцируя широкий перечень заболеваний.

### Ваше сердце и кровеносные сосуды

Никотин способствует сужению сосудов, что со временем приводит к атрофированию мелких капилляров конечностей. Угарный газ, накапливаясь в артериях, замедляет ток крови, а связываясь с гемоглобином, провоцирует состояние гипоксии – недостатка кислорода. Усиление секреции адреналина повышает артериальное давление и приводит к ускорению частоты сердечных сокращений. Подобные последствия курения не только ухудшают общее самочувствие, снижают активность и работоспособность, но и наносят вред всем органам и системам в организме. Кроме того, курение опасно из-за повышения уровня холестерина в крови, что приводит к риску образованию тромбов, инфаркта и инсульта.

## Влияние курения на здоровье: какие заболевания развиваются по причине курения

**Рак.** Наиболее негативными последствиями пристрастия к сигаретам являются онкологические заболевания бронхов, легких, трахеи, гортани, пищевода, мочевого пузыря и поджелудочной железы. Кроме того, страдают почки, органы репродуктивной и кровеносной систем.

**Заболевания сердечно-сосудистой системы.** Это такие последствия курения, как ишемическая болезнь сердца, болезнь Бюргера, нарушения в периферических сосудах, инсульты, тромбозы и др.

**Патологии органов пищеварения.** Курение вредит и здоровью желудочно-кишечного тракта, вызывая образование полипов толстого кишечника, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, гастроуденит и др.

**Болезни дыхательной системы.** Курение сигарет провоцирует развитие или усугубляет течение бронхиальной астмы, хронического ринита, туберкулеза, хронической обструктивной болезни легких и бронхита, а также увеличивает частоту заболеваемости ОРЗ и гриппом.

**Заболевания полости рта.** Следствием курения сигарет может стать не только пожелтение эмали, но и такие серьезные патологии, как некротический язвенный гингивит, пародонтит, онкологические поражения слизистых оболочек.

**Нарушения опорно-двигательного аппарата.** Курение сигарет оказывает негативное влияние и на скелет человека. Оно пагубно сказывается на состоянии сухожилий и связок, а также мышечной ткани. Под влиянием курения в организме ухудшается усвоение кальция, развивается остеопороз, возрастает частота переломов и риск формирования ревматоидного артрита.

**Болезни глаз.** Опасность курения заключается и в провоцировании таких патологий, как макулярная дистрофия (поражение сетчатки), нистагм (аномальные движения глазных яблок), табачная амблиопия (утрата зрения), диабетическая ретинопатия (поражение сосудов сетчатки глаз при сахарном диабете), катаракта и др.

**Заболевания репродуктивной системы.** Курение вредно и для половых органов. Наиболее частыми последствиями у женщин являются менструальные дисфункции, снижение фертильности, ановуляторные циклы, ранняя менопауза. Под влиянием курения здоровье мужчин страдает не меньше. У них отмечается снижение фертильности, эректильная дисфункция, уменьшение количества сперматозоидов в семенной жидкости, ухудшение их качества и подвижности.