

Многолетнее курение способствует возникновению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Курение плохо сказывается и на слухе. 20 выкуренных за день сигарет ослабляют восприятие разговорной речи. Курильщик собственоручно сокращает свою жизнь на 3-8 лет.

Безопасных сигарет не существует. Заявления табачных компаний о разработке сигарет с минимально возможной дозой никотина – стопроцентно рекламный ход, поскольку на здоровье человека влияет не столько никотин, а в большей степени содержащиеся в табачном дыме канцерогены, токсические вещества, продукты горения.

Курение сказывается на внешности женщины отрицательнее, чем на внешности мужчин. У представительниц прекрасного пола кожа на лице стареет быстрее, теряет эластичность, а в уголках рта и глаз появляются глубокие морщины. Зато у мужчин в 8 случаях из 10 в связи с курением развивается сужение кровеносных сосудов в половых органах и как следствие этого – импотенция. Шансов стать импотентом у курильщика в 2 раза больше, чем у некурящих.

К сожалению, сегодня сигареты в России доступны практически любому. Пачка сигарет часто стоит дешевле, чем буханка хлеба или литр молока.

В России принят Федеральный Закон от 10.07.2001 № 87 – ФЗ "Об ограничении курения табака". Однако механизмы его реализации не разработаны и, фактически, Закон не работает и требует доработки.

Сейчас Россия занимает первое место в мире по потреблению табака на душу населения, а также третье место в мире по общему объему его потребления – после Китая (с его 1,3 млрд населения) и США (более 300 млн).

На сегодняшний день реальность такова. В 2006 г. в России от заболеваний, связанных с курением табака, умерло 400 тыс. россиян (почти 20% от общей смертности). Сегодня в нашей стране курят 65% мужчин, 30% женщин и более 50% подростков. Курение является одной из главных причин того, что 70% младенцев появляются на свет с уже выраженными нарушениями в здоровье, что с этим связано 90% случаев рака легких и т.п.

**Бросай курить!**

**Живи здоровым!**

МДОУ ЦРР - детский сад «Улыбка»

Памятка

**ТАБАК - оружие массового поражения.**



Составила

педагог-психолог Макушина Ю.Н.

Никотиновая зависимость – заболевание, которое не имеет аналог среди других болезней по своей распространенности и системности поражения как самого курящего, так и лиц, подвергающихся пассивному курению.

В международной классификации болезней никотиновая зависимость находится в рубрике "Психические и поведенческие расстройства, связанные с приемом психоактивных веществ".

Каждые шесть секунд в мире умирает человек от болезней, вызванных потреблением табака, в год – 3,5 миллиона человек.



В настоящее время уже не возникает сомнения в том, что смолы табачного дыма провоцируют онкологические заболевания, и прежде всего рак легких.

Никотин – один из самых сильных ядов растительного происхождения. Птицы погибают, если к их клюву поднести стеклянную палочку, смоченную никотином; кролик погибает от  $\frac{1}{4}$  капли, собака – от 4. Для человека смертельная доза – 2-3 капли; это примерно 20-25 сигарет.



По данным ВОЗ во всем мире курение становится одной из главных причин смертности, которую можно было бы предотвратить. Если так удет я альше, продолжаться и через 20 лет курение станет основной причиной смерти и инвалидности во всем мире и будет уносить больше жизней, чем СПИД, туберкулез, материнская смертность, дорожно-транспортные происшествия, убийства и самоубийства, вместе взятые. Выкуривая пачку сигарет, человек вводит в организм

свыше 400 миллилитров угарного газа, отчего концентрация гемоглобина в крови возрастает до 7-10%. Таким образом, все органы и системы курильщика постоянно сидят на голодном кислородном пайке

В момент затяжки загораются табак и папиросная бумага, при этом образуется около 1200 вредных веществ, в том числе окись углерода, сажа, бензпирен, муравьиная и синильная кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы... Выделяются смолы, вызывающие рак. И все это попадает в организм курильщика.



Табачные изделия содержат около 4000 химических соединений, а табачный дым – около 5000 химических соединений, из которых примерно 60 вызывают рак

Курение может привести к раку губы, языка, гортани, трахеи, легких. Сердце курильщика делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем некурящего, и быстрее изнашивается. Никотин и другие компоненты табака поражают и органы пищеварения.