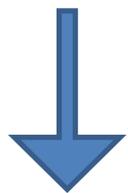


## Мифы и реальность о курении



Будьте добры к курильщикам,  
каждая сигарета может быть для них  
последней !

# Миф 1: Курение – это красиво и модно



## РЕАЛЬНОСТЬ:

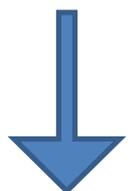
Действительно, когда-то курить было модно. Считалось, что курящий мужчина выглядит мужественным, а курящая женщина – элегантной и независимой. Сейчас, в экономически развитых странах мода на курение постепенно проходит.

Под действием никотина разрушается эластичный слой кожи, нарушаются обменные процессы в организме. Печальный итог – преждевременные морщины, сухая кожа, желтоватый оттенок белков глаз. Кроме того, голос теряет звонкость, становится низким и хриплым, желтеют зубы, разрушается зубная эмаль, появляется постоянный неприятный запах изо рта, волосы секутся и выпадают, ухудшается обоняние и пропадают вкусовые ощущения, появляется сухой кашель и снижается иммунитет.

Сейчас цивилизованное общество культивирует спортивный стиль, спортивную фигуру, регулярные занятия физическими упражнениями, ежедневную гимнастику.

Табакокурение может помешать карьере. Все больше нанимателей отказываются брать на работу курящих.

## Миф 2: Курение – это безвредное занятие



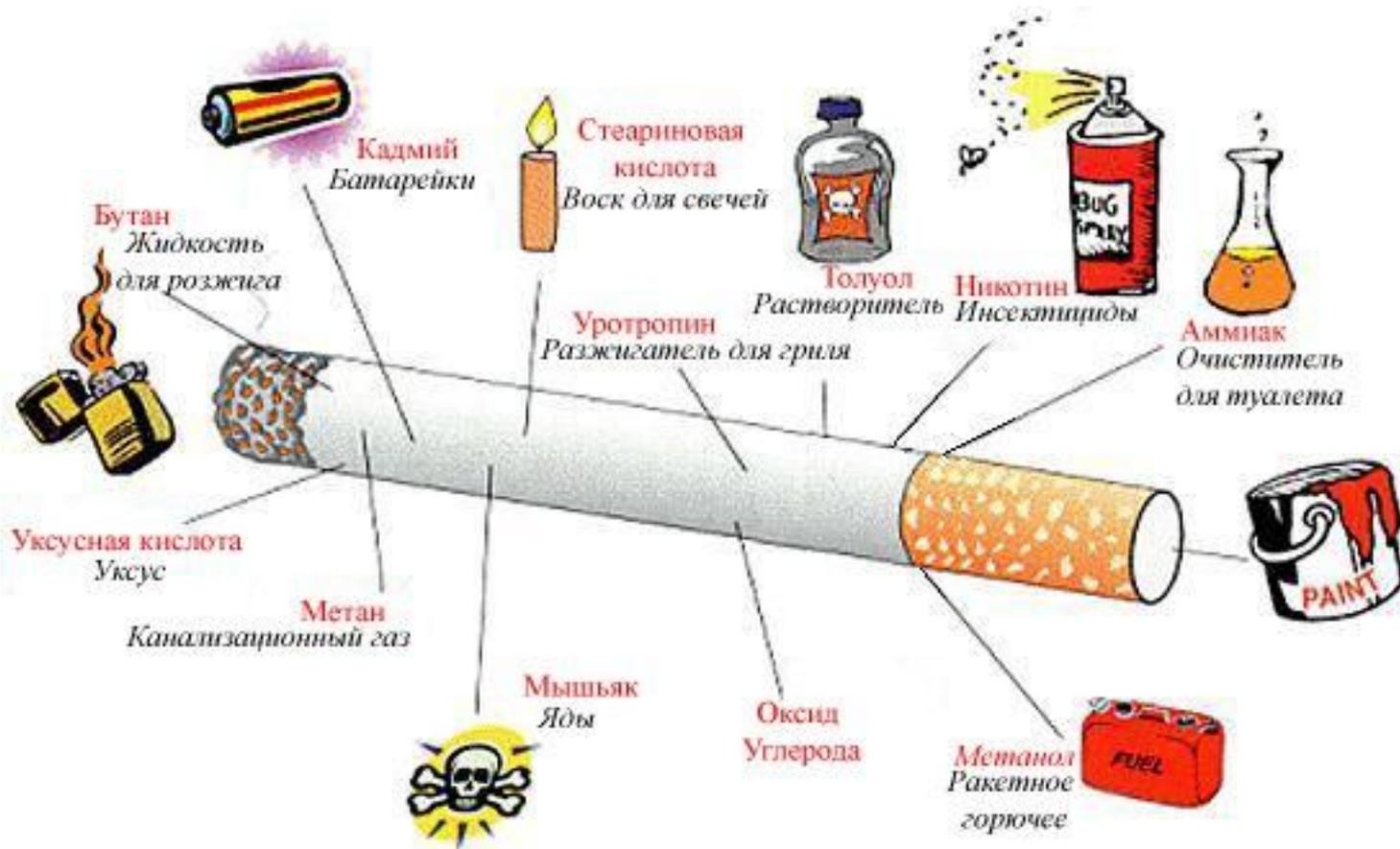
### РЕАЛЬНОСТЬ:

Курение – главный фактор риска заболеваний легких, сердца, нервной системы. По данным Всемирной организации здравоохранения 9 из 10 больных раком легких курили. Если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается на 8 лет. Начавшие курить до 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто начал курить после 25 лет.

Ученые Германии установили, что каждая сигарета сокращает жизнь на 12 минут.

# Состав табачного дыма

Кроме никотина и смолы, указанных на пачке сигарет, в табачном дыму содержится более 4000 химических соединений



# Болезни, вызываемые курением

## Злокачественные опухоли

Гортань

Рот и глотка

Пищевод

Трахея, бронхи, лёгкие

Острая миелоидная лейкемия

Желудок

Поджелудочная железа

Почки, уретра

Толстая кишка

Мочевой пузырь

У курящих женщин - рак шейки матки

## Хронические болезни

Инсульт

Слепота, катаракта

Периодонтит

Аневризма аорты

Ишемическая болезнь сердца

Воспаление лёгких

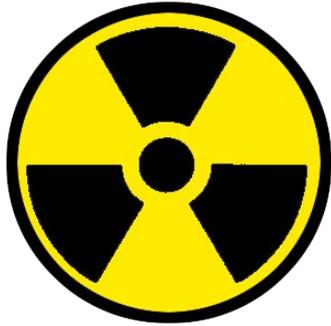
Атеросклероз периферических артерий

Хронический бронхит, астма

Перелом шейки бедра

У курящих женщин - гинекологические заболевания (включая бесплодие)

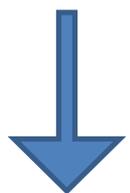




## Карманный Чернобыль

В табачном дыме содержится значительное количество полония-200, который излучает альфа-частицы. При выкуривании одной пачки сигарет человек получает дозу облучения, равную 36 рад, что в 7 раз превышает дозу, установленную соглашением по защите от радиации. А радиация – это импотенция и бесплодие.

## Миф 3: Курение успокаивает нервы



### РЕАЛЬНОСТЬ:

На самом деле компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.п.) не расслабляют, а просто «тормозят» важнейшие участки центральной нервной системы. Зато, привыкнув к сигарете, без нее человек «расслабляться» уже не может.

Курильщик успокаивает ритуал – достал сигарету, прикурил, затянулся, выдохнул. Никотин – не обладает успокаивающим действием, иначе он бы давно применялся в медицине как дешевое средство от стресса.

## Миф 4: Курение способствует концентрации внимания



### РЕАЛЬНОСТЬ:

Стимуляция нервной системы никотином приводит к истощению энергетических возможностей мозга. Табак становится своеобразным стимулятором: при выполнении сложной умственной работы, человек начинает курить одну сигарету за другой, только для того, чтобы эту самую концентрацию внимания не потерять.

У курильщиков сосуды забиваются отложениями кальция больше, чем у людей, не связанных никотиновой зависимостью, ведь курение отрицательно сказывается на кровообращении и, соответственно, снабжении организма, в том числе и мозга, кислородом.

Вывод один: у курящих интеллектуальный потенциал постепенно снижается.

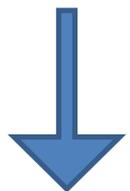
# Миф 5: Курение помогает оставаться стройным



## РЕАЛЬНОСТЬ:

Иногда люди жалуются, что начали набирать вес, отказавшись от сигарет. Отсюда и неверный вывод о связи табакокурения и похудения. Дело вовсе не в сигаретах, а в том, что люди начинают «заедать» стресс, возникающий при отказе от курения, и едят от нечего делать в ситуациях, когда раньше закуривали. В том, что отказаться от табака сложно, нет ничего удивительного – табачная зависимость по силе не уступает героиновой. Также курение может вызвать сбои в работе эндокринной системы организма и привести к некоторой потере веса. Это не то похудение, к которому стоит стремиться. Сбои на гормональном уровне это слишком высокая цена за несколько килограммов.

# Миф 6: Существуют безопасные способы курения



## РЕАЛЬНОСТЬ:

«Легкие», ментоловые и с «пониженным содержанием смол» сигареты также вредны для здоровья, как и обычные.

Ощущение их меньшей «вредности» искусно сформировано табачной рекламой. Даже в «легких» сигаретах содержится достаточно никотина для формирования сильной зависимости. К тому же, перейдя на «легкие» сорта, организм продолжает требовать определенную дозу никотина и курильщики склонны увеличивать количество выкуриваемых сигарет, сильнее и чаще затягиваться, увеличивая дозу полученного никотина и смол. Сигареты с ментолом, представляемые более изысканными, женскими, освежающе ароматными, формируют табачную зависимость быстрее обычных. Высокотехнологичные фильтры сигарет, хотя и кажутся надежной защитой, на самом деле являются еще одной уловкой производителей – курильщик и окружающие все равно получают солидную дозу вредных веществ, никотина и дыма.

Более чем в 40 странах мира, в том числе в Канаде, США, Бразилии, Аргентине, Австралии, Японии, России, странах ЕС, запрещено законом указывать на пачках сигарет пометок «лайт», «ультра-лайт», «натуральные», а также других надписей, которые могут внушить, что сигареты данной марки представляют более слабый, чем обычно риск для здоровья.

# Электронные сигареты

Считается, что по сравнению с обычным курением, вред электронных сигарет минимален. Однако достоверно сказать об этом можно будет лишь через 10-20 лет, когда это изделие пройдет испытанием временем, а заядлые электрокурильщики будут всесторонне обследованы на предмет имеющихся проблем со здоровьем. Впрочем, некоторые факты настораживают уже сейчас.

Часто курильщику, перешедшему с обычных сигарет на электронные, не хватает тех ощущений, которые он получал, вдыхая табачный дым. Пытаясь добиться прежних ощущений, многие курильщики пытаются увеличить крепость жидкости, чтобы получить нужный эффект. А это – прямой путь к передозировке никотина.

Еще одна ловушка, ожидающая электрокурильщиков – соблазн курить чаще и больше. Осознание того, что е-сигарета «практически безвредна», и курить ее можно «где угодно и сколько угодно», часто играет с потребителями злую шутку. Человек начинает курить (парить) не в пример больше тому, как делал это раньше, искренне считая, что особого вреда организму не наносит.

Результат – все та же передозировка никотина со всеми вытекающими «прелестями» — головокружением, головной болью, тошнотой, повышенным слюноотделением, болью в животе, диареей и выраженной общей слабостью.

Еще один аспект вреда электронных сигарет заключается в невозможности курильщика самостоятельно проконтролировать состав готовых жидкостей и картриджей. Не так давно Администрацией по контролю за пищевыми продуктами и лекарственными средствами США была произведена экспертиза продукции нескольких производителей электронных сигарет. В частности, тестировались жидкости и картриджи для электронных сигарет. Выяснилось, что нередко в жидкостях присутствовали незаявленные в составе вредные примеси, например, нитросамин – вещество, способное спровоцировать онкологические заболевания.

В ряде случаев в безникотиновых картриджах был обнаружен никотин. Вероятно, недобросовестные производители таким образом пытаются продлить срок отвыкания потребителя от сигареты, подкармливая живущего внутри каждого курильщика малыми дозами «никотинового монстра».

Использование в общественных местах электронных сигарет запрещено законом в Италии, Британии, Греции, Турции, США, ОАЭ, Финляндии, Мексике, Израиле, Канаде, Дании, Норвегии, Бразилии, Нидерландах, Новой Зеландии, Панаме, Сингапуре, Литве, Эстонии.

# Кальян

Кальян не является безопасной альтернативой курению сигарет. Насыщение организма необходимой дозой никотина при помощи кальяна происходит за 20-80 минут. За обычный одночасовой сеанс курения кальяна человек вдыхает в 100–200 раз большее количество дыма по сравнению с выкуренной сигаретой.

Кальянный дым, даже пройдя через водяной фильтр, содержит большое количество частиц токсичных веществ, в т.ч. окиси углерода, солей тяжёлых металлов и химических соединений, вызывающих рак.

Ни водяной фильтр кальяна, ни прочие дополнительные средства защиты не обеспечивают безопасности курения кальяна для здоровья и не исключают возникновения зависимости.

Общее использование мундштука кальяна несколькими курильщиками содержит риск заражения каким-либо тяжёлым инфекционным заболеванием, в том числе туберкулёзом и воспалением печени.

Нахождение в обществе курителей кальяна такое же пассивное курение, оно угрожает здоровью некурящего, оказывая действие, равносильное пребыванию в помещении, задымлённом сигаретой. При этом добавляются продукты сгорания используемого в качестве горючего вещества для кальяна древесного угля в виде окиси углерода и других химических соединений.

Курить кальян в общественных местах запрещено законом в Германии, Франции, Турции, ОАЭ, Казахстане, Украине, Италии, Австрии, Беларуси, Швеции, Кувейте.

## Миф 7: Курение опасно только для тех, кто курит.



### РЕАЛЬНОСТЬ:

При анализе дыма от сгорания сигареты (вторичный дым) установлено, что в нем по сравнению с основным дымом, поглощаемым курильщиком в 5 раз больше угарного газа, в 3 раза больше смол и никотина, в 10 раз больше аммиака. Например, никотин при курении: 20% остается в организме курящего, 25% разрушается при сгорании, 5% остается в окурке, 50% – уходит в воздух. 1 час в накуренном помещении равен 1 выкуренной сигарете.

# Болезни пассивного курильщика

## У взрослых

Инсульт

Риниты, рак носовых пазух

Рак лёгких

Ишемическая болезнь сердца

Рак груди

Атеросклероз сосудов

Хронический бронхит,  
бронхиальная астма,  
повреждения лёгких

У беременных - выкидыши  
или преждевременные роды,  
рождение  
недоношенных детей

## У детей

Опухоли мозга

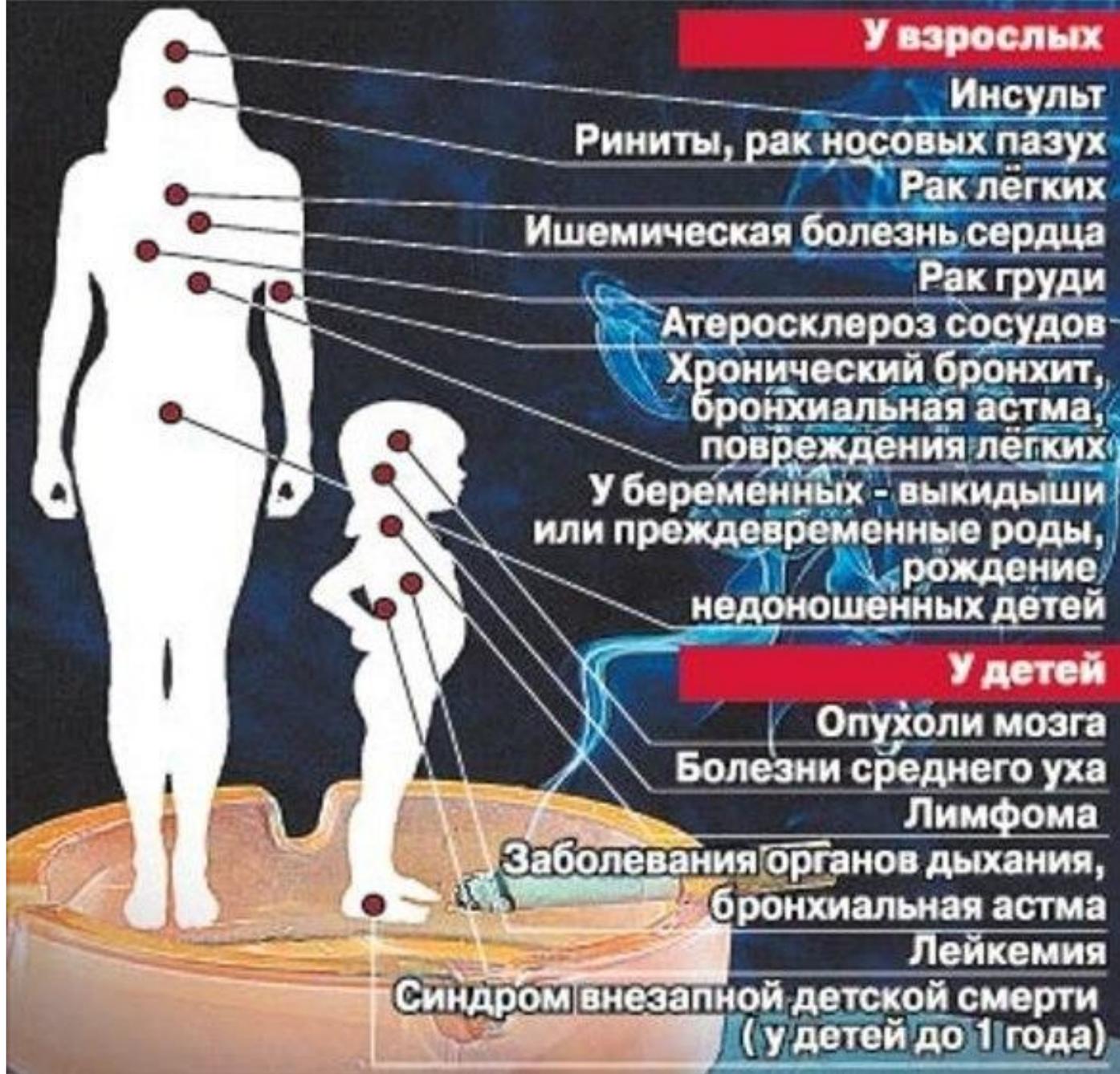
Болезни среднего уха

Лимфома

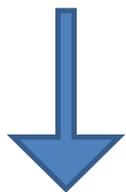
Заболевания органов дыхания,  
бронхиальная астма

Лейкемия

Синдром внезапной детской смерти  
(у детей до 1 года)



Миф 8: Бросать курить бесполезно –  
здоровье уже не восстановишь.



**РЕАЛЬНОСТЬ:**

Избавление от табачной зависимости всегда оказывает благотворное влияние на организм и существенно снижает нагрузку на сердце и легкие.

# 20 минут - и давление в норме!

## Что происходит с организмом, если человек отказывается от сигареты

Давление нормализуется, пульс замедляется до нормы

20 минут

Уменьшается вероятность инфаркта

24 часа

Уменьшаются кашель, утомляемость и одышка; в лёгких возобновляется рост ресничек, благодаря чему возрастает возможность бороться с инфекциями

2 недели - 3 месяца

1-9 месяцев

Заболеваемость и смертность от сердечно-сосудистых заболеваний снижается до уровня никогда не куривших, причём вне зависимости от стажа курения и количества выкуренных в прошлом сигарет

5 лет

8 часов

Содержание окиси углерода в крови снижается до нормы, восстанавливается нормальный уровень кислорода в крови

Улучшается кровообращение; объём работы, выполняемой лёгкими, увеличивается на 30%, исчезают лейкоплакии - предопухольные изменения на слизистой рта

1 год

Риск ишемической болезни сердца снижается в 2 раза по сравнению с курильщиками. Как правило, после года исчезает психологическая зависимость от никотина

2 года

Риск смерти от рака лёгкого снижается в 2 раза

Благодарим за предоставленную информацию **Владимира Левшина**, руководителя отделения оценки эффективности и внедрения методов профилактики опухолей РОНЦ им. Блохина.

СЛОМАЙ

ееё

пока она не сломала

ТЕБЯ...

## Интересный факт:

В среднем курильщик за каждые 10 лет курения «прокуривает» одну машину среднего класса.

Это, например, Mazda6, Ford Focus, Chevrolet Lacetti, Skoda Octavia, Audi A4