



# Акция « Я не курю и это здорово! »

Подготовили специалисты  
Североурального отдела Управления  
Роспотребнадзора и ФБУЗ «Центр  
гигиены и безопасности пищевых  
продуктов и продовольственного  
обучения»

# Что такое курение?

Курение — пиролитическая ингаляция (вдыхание дыма) препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха...



# Что такое никотин?

Многие растения производят никотин и хранят его в своих листьях. Он горький и токсичный в больших дозах. Таким способом они защищаются от животных.

Именно никотин делает курение сигарет таким увлекательным. Психоактивация вызывает приятные ощущения снижения стресса и тревоги, снимая напряжение и беспокойство. Такая реакция вызывает привыкание к сигаретам. По этой причине курильщикам трудно бросить курить.

Никотин в больших дозах способен убить человека. летальная доза для человека — всего 100 мг.



В сигаретах довольно много никотина — примерно 10-20 мг. Но почему же тогда курильщики он так быстро «не убивает»? Дело в том, что большая часть никотина уничтожается при горении, после оставшаяся часть задерживается в фильтре, а человек уже получает остатки.

Никотин — это лёгкий вид наркотика. Вызывает сильную зависимость. И зависимость эта не слабее кокаиновой или алкогольной.

# Что вдыхает в себя курильщик?



Многие из этих компонентов известны как яды и токсины.

К примеру, отравление метанолом вызывает поражение зрительного нерва и слепоту, синильная кислота в зависимости от дозы провоцирует тошноту, поражение центральной нервной системы вызывает недостаток кислорода.

Понятно, что табачный дым содержит микродозы этих веществ, если задуматься о том, что все это поступает в организм годами ежедневно с каждой выкуренной сигаретой, становится понятно, безвредным табачный дым быть не может.

■ В семье, где курит хотя бы один из родителей, уже есть пассивное курение ребенка, а как следствие этого – большая вероятность того, что и сам ребенок, рано или поздно попробует курить. Ведь у него с раннего детства уже есть наглядный пример для подражания.



## Почему подростки начинают курить?

- Из любопытства
- За компанию
- Стремление показать себя «крутым»
- Слабая воля
- Нечем занять досуг
- непонимание опасности курения



# Статистика курения



Согласно последней статистике, современные ребята выкуривают свою первую сигарету в возрасте 10-12 лет.

в мире насчитывается более миллиарда курильщиков, в России их несколько десятков миллионов;

ежегодно от причин, вызванных никотиновой зависимостью, умирает примерно 5 миллионов человек, к 2030 году эта цифра может вырасти до 10 миллионов;

по мнению статистиков, в ближайшие десятилетия табак унесет жизни 20 миллионов россиян; существует более сотни способов бросить курить, но чаще причиной отказаться от пагубной привычки становится смертельно опасная болезнь, которая настигла курильщика;

60% людей, бросивших курить, были удивлены, насколько легко им это далось.



*Не все курильщики болеют раком лёгких, но все больные раком лёгких - курильщики*

- Так же сильно токсические вещества и никотин сказываются на уме ребенка. Чем младше курящий подросток, тем сильнее нарушается кровоснабжение мозга под действием никотина. У курящих школьников ухудшаются координация движений, способности к логике, объем кратковременной памяти, внимание.

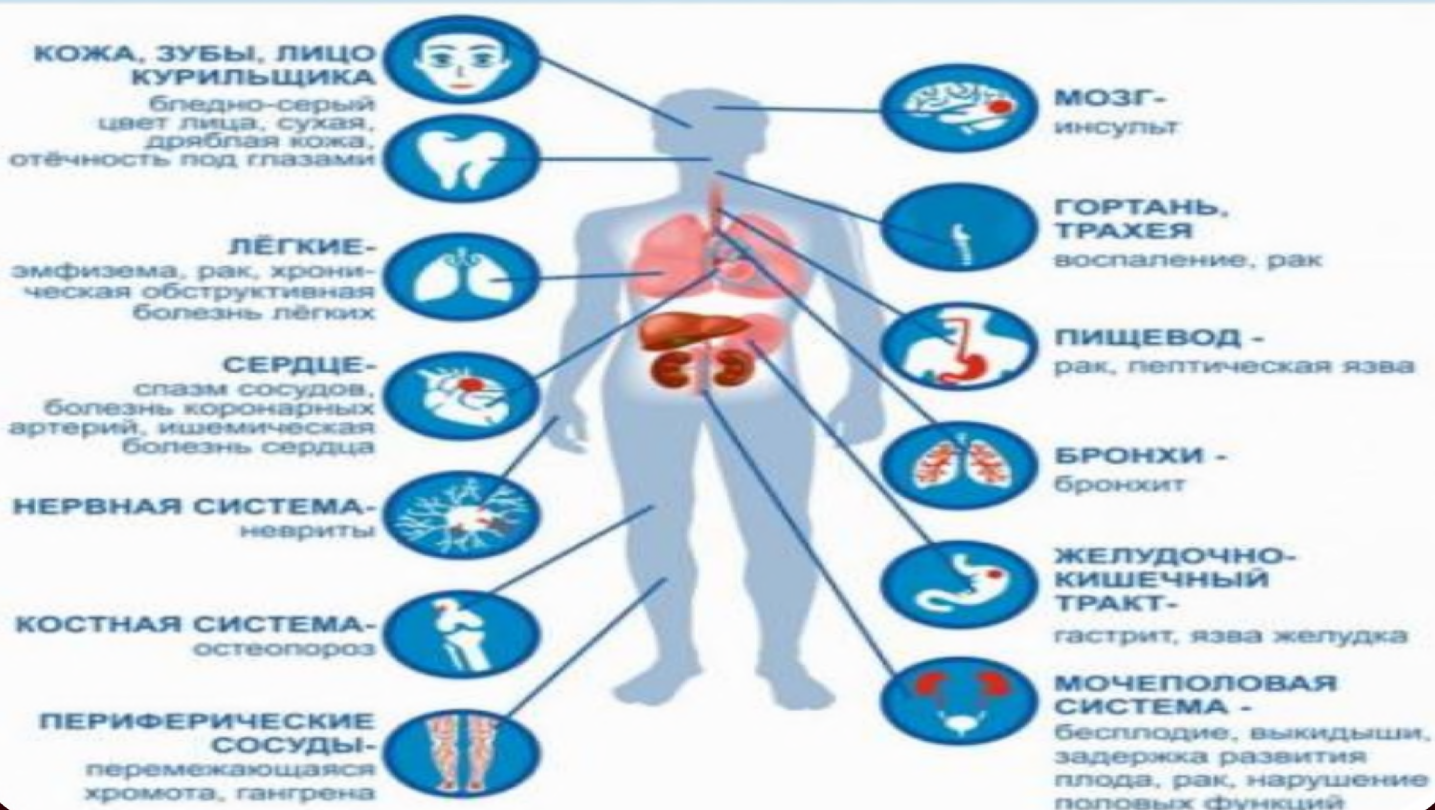




• Раннее увлечение табаком приводит к тому, что став взрослым, человеку трудно отказаться от никотиновой зависимости. У ребенка очень быстро формируется никотиновая зависимость. Потому что в этом возрасте нервная система не зрелая, и воздействие психоактивного вещества — табак вызывает гораздо сильный эффект для здоровья ребенка, чем у взрослого человека.



# ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ

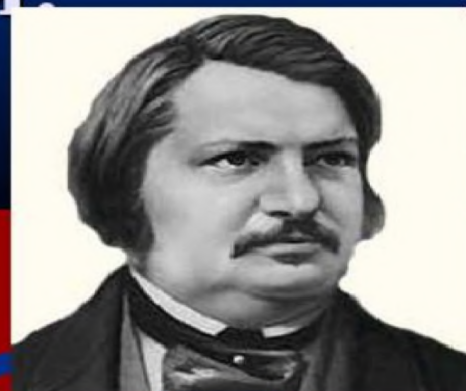


## Великие люди о курении.

**Табак приносит вред  
телу, разрушает разум,  
отупляет целые нации.**

**Оноре де**

**Бальзак**



Курение - это забава  
(игра)  
для дураков.

Гете

В России царь Михаил Фёдорович издал свод законов, в которых говорилось, что курильщиков табака следует наказывать шестьюдесятью палочными ударами по подошвам ног. А торговцам табака «пороть ноздри», резать носы и ссылать в дальние города.



## Борьба с курением

- Англия – вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате.
- Дания – запрещено курить в общественных местах.
- Сингапур – курение – 500 долларов штраф. Нет рекламы на табачные изделия.
- Финляндия – врачи установили 1 день - 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет.
- Япония г. Ваки – решение: 3 дня в месяц без курения.
- Франция – После антитабачной кампании число курильщиков сократилось более, чем на 2 млн. человек.

## Закон об ограничении курения табака

- **2001 год** – принятие закона «Об ограничении курения табака».
- **2004 год** – внесены изменения в данный закон.
- **2007 год** – кафе и рестораны обязали организовать зоны свободные от курения.
- **2008 год** – принят закон о присоединении России к Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака.



# Когда вы откажетесь от сигарет.

**... через 20 минут**  
После последней сигареты артериальное давление нормализуется, восстанавливается работа сердца

**... через 8 часов**  
Нормализуется содержание кислорода в крови

**... через 2 суток**  
Восстанавливается способность различать вкус и запах

**... через неделю**  
Улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе

**... через месяц**  
Станет легче дышать, исчезнет головная боль, перестанет беспокоить кашель

**... через полгода**  
Улучшатся спортивные показатели – начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок

**... через год**  
Риск развития коронарной болезни сердца снизится на половину по сравнению с курильщиками

**... через 5 лет**  
Резко уменьшится вероятность умереть от легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку



# ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ



ЖИЗНЬ

ВАМ НЕ ЖАЛЬ?