

Памятка по табакокурению



Табакокурение - это вид бытовой наркомании, наиболее распространенной формой, которой является никотинизм.

О вреде табакокурения известно каждому. Об этом даже написано на каждой пачке сигарет. Однако люди курят для получения удовольствия, из-за сформировавшейся вредной привычки, или по социальным причинам (для общения, за "компанию", "потому что все курят").

С дымом Вы вдыхаете: никотин, окись углерода, продукты сгорания бумаги, табачных листьев и веществ, используемых при их технологической обработке.

Никотин вызывает психологическую зависимость. Если человек начал курить, он уже не может чувствовать себя хорошо, не покурив. Чем человек моложе, тем ему труднее отказаться от этой вредной привычки.

Окись углерода способствует формированию и отложению холестерина на стенках сосудов, что затрудняет кровоток и может привести к ишемической болезни сердца, инфаркту миокарда, мозговому инсульту; ухудшает зрение и слух.

Продукты сгорания вызывают развитие злокачественных опухолей, обладают местным раздражающим действием. Мельчайшие частицы дыма в легких охлаждаются и образуют клейкую "массу", затрудняющую газообмен между кровью и воздухом. Дыхание делается затрудненным и болезненным. Эта "масса" может парализовать в носу и горле миллионы ворсинок, выводящих микробы и болезнетворные субстанции из организма.

Многие люди начинают свое оздоровление с отказа от табакокурения, которое считается одной из самых опасных привычек. Тем не менее, во всем мире курят 1,3 миллиарда людей и, если не принимать срочные меры, 650 тысяч из них преждевременно умрут из-за употребления табака.



Борьба с табакокурением сложна, но и в ней можно победить, если правильно подойти к этому вопросу.

С чего же начать?

В первую очередь постарайтесь поменьше общаться с людьми, с которыми вы обычно курите на работе или дома.

Постарайтесь общаться со спортсменами или просто людьми, которые не увлечены этой смертельной привычкой.

Ну и конечно, просто постарайтесь держать себя в руках в любых ситуациях.

Для успешной борьбы с курением очень важно, чтобы желание прекратить курить было именно Вашим решением.

**БРОСЬ КУРИТЬ!
БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ!**

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в РО"