

# Профилактика табакокурения

Курение - одна из самых распространенных причин смерти, которую можно предотвратить. По данным ВОЗ, в мире 1,1 млрд человек курят, из них 300 млн. в развитых странах и 800 млн. в развивающихся.

В период с 1950 до 2000 года табак убил 60 млн. людей в развитых странах; 4 млн. человек ежегодно умирают от болезней, связанных с табакокурением; К 2050 году число жертв курения превысит 500 млн.

К 2020 году курение станет причиной 1/3 смертей среди взрослого населения. Курение табака стало проблемой не только самих курильщиков, но и окружающих их людей.

В семьях, где один из супругов курит, риск возникновения рака легких у некурящей «половины» на 30% выше, чем в некурящих семьях;

В 80-90 % случаев курение является причиной хронических заболеваний органов сердца;

30% всех сердечно - сосудистых заболеваний вызвано курением;

85% рака легких вызвано курением.

## *Табак и его свойства.*

Табак - однолетнее растение семейства пасленовых. Прежде чем получить специальный табак, его листья подвергают специальной обработке, состоящей из нескольких стадий: сортировка, вяление, ферментация, сушка. После этого листья, в достаточной степени измельченные, используются для приготовления табачных изделий. Табак отличается от других растений семейства пасленовых тем, что в его состав входит никотин. Табачный дым это целая «химическая лаборатория» и других ядовитых веществ: пиридина, синильной кислоты, аммиака, окиси углерода, эфирных масел, табачного дегтя и т.д.

## *Состав табачного дыма*

**Никотин** - главная составная часть табачного дыма. В чистом виде он представляет собой бесцветную маслянистую жидкость с неприятным запахом, горькую на вкус. Это один из самых сильных растительных ядов. Смертельная доза для человека - является 50-75 мг никотина. Никотин, поступающий в организм с табачным дымом, составляет примерно 1/25 часть всего его количества, содержащегося в табаке, т.е. при выкуривании 20-25 сигарет в день человек поглощает смертельную дозу никотина. Несмотря на смертельные дозы, смерть не наступает, поскольку: часть никотина обезвреживается находящимся в нем самом особым веществом - формальдегидом. Во вторых, имеет значение то, что никотин поступает в организм малыми дозами, т.е. постепенно.

Никотин попадает в кровь и распространяется по всему организму, через несколько минут он достигает головного мозга, связываясь с дофаминовыми рецепторами, проникает внутрь нервных клеток, резко нарушая деятельность Центральной нервной системы. Появляются первые признаки отравления:

головокружение, беспокойство, дрожание рук, спазмы мышц глотки, пищевода, желудка.

**Аммиак** - бесцветный газ с характерным острым запахом.

Вызывает кровоточивость десен, их разрыхление, снижение вкусовых ощущений и обоняния.

**Угарный газ** - легко вступает в соединения с гемоглобином, образуя соединения карбоксигемоглобин.

Создает препятствия к насыщению крови кислородом, приводит к нарушениям зрения, действуя на сетчатку глаза, приводит к гипоксии органов и тканей.

**Синильная кислота** - яд с запахом горького миндаля

Даже в малых дозах приносит непоправимый вред.

**Другие вещества (бензипрен, бензатрацен, радиоактивные элементы)** при определённых условиях могут становиться канцерогенными, т.е. приобретают способность вызывать образование опухолей.

## **Когда Вы бросите курить...**

**...через 20 минут** - после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней;

**...через 8 часов** - нормализуется содержание кислорода в крови;

**...через 2 суток** - усилится способность ощущать вкус и запах;

**...через неделю** - улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, изо рта при выдохе;

**...через месяц** - явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель;

**...через полгода** - пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты - начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок;

**...через 1 год** - риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину;

**...через 5 лет** - резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!**