



Факты о последствиях курения табака

Коварство табака заключается в том, что его вредное воздействие обнаруживается не сразу, что создаёт иллюзию о его безобидности.

В то же время научные исследования выявили следующее:

- курение табака (никотинизм) – один из наиболее распространённых токсикоманий (бытовых наркоманий);
- горящая сигарета (папироса, сигара, трубка) является своеобразной химической фабрикой, продуцирующей более 4000 различных соединений, в том числе 40 канцерогенных веществ (способных вызвать образование рака);
- табак содержит радиоактивные изотопы – пропустив через себя дым 20 сигарет, человек получает дозу радиации в 3,5 раза выше допустимой;
- в мире ежегодно умирает около 4 млн. человек от причин, непосредственно связанных с курением табака, то есть столько же, сколько от СПИДа и туберкулёза вместе взятых;
- 10% курильщиков заболевают и впоследствии погибают от злокачественных опухолей; среди больных раком лёгких – 95% курили;
- инфаркт миокарда у курильщиков случается в 8 раз чаще, чем у некурящих. Они в 5 раз чаще внезапно погибают от остановки сердца на фоне вроде бы нормального самочувствия; курение укорачивает жизнь на 10 – 15 лет;
- у курящих мужчин ранняя импотенция развивается в 6 раз чаще, чем у тех, кто не выносит табачного дыма;
- организм курящих женщин быстрее стареет и дряхлеет : ранний климакс у них в 15 раз чаще, в 2,5 раза чаще воспалительные процессы в детородных органах;
- у курящих женщин в 17 раз чаще грубеет голос, в 7 раз чаще развивается оволосение лица и на 5 лет раньше возникает менопауза, что связывают с влиянием курения на разрушение половых гормонов;
- весьма отрицательно влияет курение на вынашивание беременности (вдвое чаще бывают выкидыши) и на здоровье будущего ребёнка: описаны случаи формирования у грудного ребёнка никотиновой интоксикации, проявляющейся в его беспричинном беспокойстве, отказе от груди. Смертность детей курящих матерей в первые 3 года жизни на 20 – 30% выше показателя общей популяции;
- дети курильщиков в 5 раз чаще болеют ОРВИ и другими заболеваниями органов дыхания;

курильщики подвергают опасности здоровье и жизнь окружающих : у некурящих лиц, находящихся в одном помещении с курильщиками , риск рака лёгких возрастает на 34%, а заболеваний сердца и сосудов – на 54%;

- жёны курящих мужей живут на 4 года меньше женщин, мужья которых не курят;
- среди «смертей от курения» - 44% связаны с сердечно-сосудистыми заболеваниями, 28% - с опухолями, 23% - с патологией бронхов и лёгких: 74% таких смертей приходится на представителей мужского пол;
- а попробуйте посчитать, сколько вы тратите на сигареты в месяц, год? Иные курильщики месяц в году, а то и больше работают на сигареты...

Здоровье курильщиков и их окружающих остаётся в их руках, и Минздрав предупреждает: «Курение опасно для вашего здоровья!»

Что даст Вам отказ от курения?

- Вы значительно уменьшите шанс стать инвалидом и сократить свою жизнь на 10 – 15 лет;
- сохраните деньги на другие необходимые расходы;
- спасёте своих детей от многих проблем здоровья, болезней органов дыхания и от возможности «заразиться» от вас вредной привычкой;
- многократно сократите риск развития рака и сердечно - сосудистых заболеваний у себя и окружающих;
- сами будете реже болеть и сохраните свою молодость, красоту и обаяние.

РЕШЕНИЕ ЗА ВАМИ