

## Профилактика курения.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения ежегодно от болезней, связанных с курением, умирает более 3 миллионов человек, ежедневно 750 человек.

В России курят 70,5% мужчин, а среди старшеклассников в крупных городах не обходятся без сигареты 30-47% юношей и 25-32% девушек.

Ежегодно в России выкуривается 25 миллиардов сигарет.



- Одна сигарета вызывает в организме человека кислородное голодание, равное тому, что на уровне 3000 метров над уровнем моря.
- Одна сигарета разрушает витамин «С» в количестве, содержащемся в одном апельсине.
- В сигарете находится 4000 ядовитых веществ (угарный газ, аммиак, смолы, полоний и др.). Главное ядовитое вещество – **НИКОТИН**.

Никотин на внешний вид – маслянистая бесцветная прозрачная жидкость, тягучая на вкус. В одной сигарете находится 15-20 мг никотина. С каждой сигаретой курильщик вдыхает 1-2 мг никотина.

Действие никотина на центральную нервную систему в малых дозах возбуждающее, в больших – тормозящее. Артериальное давление при курении повышается. Сосуды спазмируются. Действие никотина на желудочно-кишечный тракт: усиливается перистальтика, слюноотделение, появляется тошнота, рвота, снижается кислотность желудка.

Никотин по ядовитости равен синильной кислоте. Одна капля вызывает смерть через 15 минут. Простой расчет показывает, что при выкуривании 20-25 сигарет в организм поступает смертельная доза никотина.

Тогда почему не умирают сразу?

Во-первых, часть никотина нейтрализуется другим ядом - формальдегидом, также содержащимся в дыме.

Во-вторых, доза поступает постепенно в течение дня.

В-третьих, никотин выводится лёгкими, почками, со слюной и потом.

Никотиновая зависимость формируется в течение 2-5 лет. Уровень заболеваемости среди курящих на 22% выше, чем у некурящих. Соответственно, средняя продолжительность их жизни ниже на 4-8 лет.

По сравнению с некурящими, у длительно курящих в 13 раз чаще выявляется стенокардия, в 12 раз – инфаркт миокарда, в 10 раз – язва желудка.

В первую очередь у курильщиков страдают органы дыхания: 98% смертей от рака гортани, 96% смертей от рака легких, 75% смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких обусловлены курением.

### **Пассивное курение.**

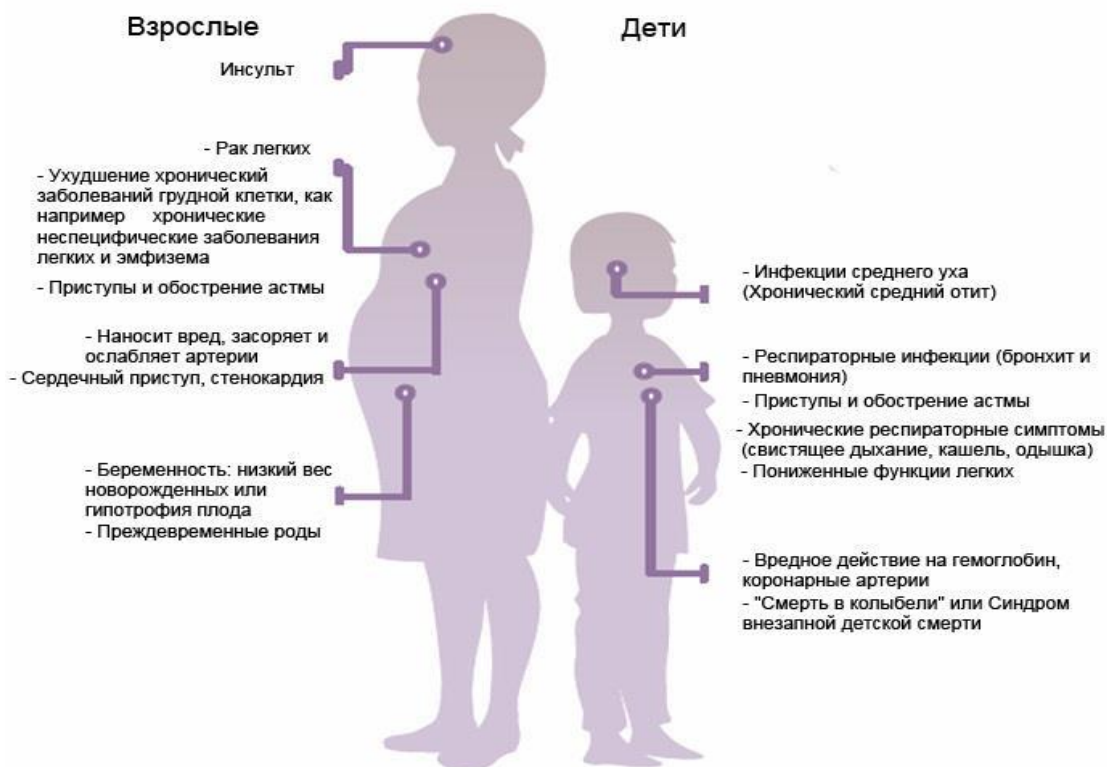
При анализе дыма от сгорания конца сигареты (побочный дым) установлено, что в нем, по сравнению с основным дымом, поглощаемым курильщиком:

- в 5 раз больше угарного газа;
- в 3 раза больше смол и никотина;
- в 3 раза больше бензпирена;
- в 10 раз больше аммиака.

Например, при курении 50% никотина уходит в воздух, 20% остается в организме курящего, 25% разрушается при сгорании, 5% остается в окурке.

1 час в накуреном помещении равен 1 сигарете.  
Если ребенок живет в квартире, где один из членов семьи выкуривает 1-2 пачки сигарет, то у ребенка обнаруживается в моче количество никотина, соответствующее 2-3 сигаретам.

## Вред от пассивного курения



### Рекомендации для тех, кто хочет бросить курить.

1. Для того, чтобы бросить курить, необходимо принять твердое решение, объявить это людям, которые будут вам помогать.
2. «Вычистить» квартиру (удалить всё, что напоминает о сигаретах: пепельницы, плакаты, пустые пачки от сигарет, постирать шторы, заменить обои).
3. Сделайте процесс курения неудобным (только в туалете, или только на улице, или только когда никого нет рядом).
4. Промежуток времени между выкуриванием сигарет увеличьте (если вы курили каждый час, то увеличьте это время до 1 часа 10 мин)
5. Не докуривайте сигарету до конца, а окурки сразу выбрасывайте.
6. Перейдите на более лёгкие сорта.
7. Курите не спеша.
8. Отложите сэкономленные на сигаретах деньги и купите себе подарок – вы это заслужили.
9. «Убегайте» из мест, где курят.
10. Если вы не выдержали, то не огорчайтесь, продолжайте бороться. Не сдавайтесь.
11. Не бросайте на всю жизнь, только на один день, потом ещё на один и т.д.
12. Исключите спиртное – оно всегда располагает к курению и порабощает силу воли.
13. Спите 8 часов.
14. Выпивайте ежедневно не менее 8 стаканов воды.
15. Некоторое время не пейте кофе.
16. Больше употребляйте сырые овощи и фрукты.

