

ТАБАК

ТА

ЧТО ТАКОЕ ТАБАК?

- Табак - это растение, растущее в большинстве частей света.
- Из высушенных листьев табачных кустов делают сигары, сигареты, трубочный табак, кальянный табак, жевательный и нюхательный табак.
- Табак содержит никотин - мощный нейротоксин, вызывающий зависимость и изменяющий деятельность нашего организма, как и прочие наркотики.

ПОЧЕМУ КУРЯТ?

У курения есть несколько причин. Основными из них для молодых людей является любопытство и пример друзей, знакомых, родственников или идиолов. Распространено мнение, будто курящий человек выглядит независимым и взрослым. К этим причинам также добавляются:

- **желание входить в компанию, то есть, быть похожим на других,**

- ошибочное мнение, будто курение приносит популярность, сексуальность и успех,
- ошибочное мнение, будто курение придает энергии и снижает стресс,
- не верят тому, что курение наносит вред здоровью,
- после некоторого времени причиной курения может стать физическая и психическая зависимость.

ФАКТ: В Эстонии курит более 355 000 человек старше 16 лет, а каждый пятый 14–18-летний житель Эстонии курит каждый день.

ЧТО ИМЕННО СОДЕРЖИТ ТАБАК?

Табачный дым содержит:

- вызывающие зависимость вещества;
- вещества, вызывающие рак (канцерогены);
- вещества, вызывающие белокровие, или рак крови;
- вещества, вызывающие наследственные изменения;

- вещества, вызывающие нарушения развития плода;
- радиоактивные вещества, угарный газ и смолу.

Табачный дым содержит более 4000 различных химикатов в частицах и газах!

В их число входят:

- ацетон – основной компонент жидкости для снятия лака для ногтей;
- синильная кислота – использовалась как оружие во II мировой войне;
- мышьяк – известный яд, используется для травли крыс;
- формальдегид – используется для дубления кожи, но прежде всего известен как раствор для хранения анатомических препаратов (например, банка с гадюкой на уроке биологии).

КАК КУРЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА ТВОЙ ОРГАНИЗМ?

Курение оказывает разное влияние на человека, как сильное, так и более легкое. Прежде всего, следует помнить, что содержащийся в табаке

никотин крайне быстро вызывает зависимость – физическую и психическую, от которой потом трудно избавиться.

КУРИЛЬЩИКА ЧАСТО МОЖНО УЗНАТЬ ПО ВНЕШНЕМУ ВИДУ!

- Из-за курения зубы и язык становятся желтыми.
- Одежда, волосы, кожа и дыхание обладают неприятным запахом.
- Волосы редеют, кожа становится морщинистой.
- Кожа, кончики пальцев и ногти желтеют.
- Курильщик быстрее стареет.
- Появляется т.н. кашель курильщика.
- Ухудшается обоняние.
- Вкусовые рецепторы не функционируют, как раньше.
- Уменьшается объем легких, вследствие чего ухудшается физическая форма и выносливость.
- Дыхание тяжелеет, часто не хватает воздуха.
- Кровообращение в конечностях у курильщика замедляется, поэтому руки и ноги часто мерзнут.

- **Курильщик более восприимчив к таким болезням, как грипп и насморк, потому что курение вредит иммунной системе, защищающей организм от инфекций.**

Как влияет долгосрочное употребление табака на твоё здоровье?

Курение укорачивает жизнь – каждая выкуренная сигарета уносит в среднем 7 минут жизни курильщика.

ФАКТ: Табак убивает каждого второго употребляющего.

Кроме того, что курение укорачивает жизнь, долгосрочное курение наносит следующий вред здоровью:

- Заметно увеличивается опасность заболеть раком легких, полости рта, горла, пищевода, почек, желчного пузыря. Чем больше сигарет выкуривается в день, тем выше риск.
- Курение вызывает хроническое раздражение дыхательных путей и хронические заболевания легких.

- Увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний.
- Увеличивается опасность инсульта.
- Увеличивается опасность инфаркта.
- Вызывает заболевания десен, разрушение зубов. В результате зубы могут выпасть.
- Из-за курения повышается кровяное давление.
- Курение вызывает ослабление костей.
- Курение снижает способность к размножению и вызывает импотенцию у мужчин.
- У женщин курение может вызвать бесплодие.

ФАКТ: Каждые 9 секунд в мире из-за употребления табака умирает один человек.

25 ПРИЧИН НЕ КУРИТЬ

1. Проживешь дольше.
2. Будешь здоровее.
3. Существенно снижается риск серьезных заболеваний, вызываемых курением.
4. Гораздо легче дышать.

5. Твои легкие сильнее и чище.
6. Пропадает т.н. кашель курильщика.
7. Твое дыхание не воняет табаком, а твои зубы белее и чище.
8. Твои волосы лучше пахнут и выглядят более здоровыми.
9. Одежда больше не воняет.
10. Кончики твоих пальцев уже не желтеют и не воняют табаком.
11. Ты не стареешь так быстро, как курильщики.
12. Твоя кожа выглядит свежее.
13. У тебя больше энергии.
14. Ты дольше и быстрее бегаешь или занимаешься другим спортом.
15. У тебя больше денег, потому что, выкуривая в день пачку сигарет, которая стоит 25 крон, ты тратишь на сигареты 9125 крон в год – на эти деньги можно заниматься хобби или купить, что пожелаешь.
16. Ты лучше чувствуешь вкус еды.
17. У тебя больше времени.

18. Ты не мешаешь окружающим своей вредной привычкой.
19. Больше людей хотят находиться рядом с тобой.
20. У тебя больше друзей.
21. Тебе не нужно беспокоиться, где взять сигарету.
22. Ты служишь примером для других.
23. Ты лучше спишь.
24. Тебе не нужно скрывать от родителей свое курение.
25. От курения трудно избавиться. Лучше не начинать.

Если ты хочешь жить полноценной жизнью, быть красивым, успешным и здоровым, то не становись рабом табачной промышленности – это глупо и совсем не круто!

Но если ты уже попал к ним в когти, то самое время избавиться от дурной привычки. В этом тебе помогут семейный врач, школьный психолог, социальный педагог, родители и консультанты

по отказу от курения, которых можно найти в консультационных кабинетах по отказу от курения в крупнейших региональных больницах. Консультации для всех бесплатны.

Подробнее о них можно узнать в региональных больницах или в Интернете:

<http://www.terviseinfo.ee/web/?id=2216>

КАК ИЗМЕНИТСЯ ТВОЙ ОРГАНИЗМ, ЕСЛИ ТЫ БРОСИШЬ КУРИТЬ?

- **8 ЧАСОВ** спустя содержание кислорода в крови нормализуется, риск инфаркта начнет снижаться.
- **24 ЧАСА** спустя угарный газ выветрится из организма. Легкие оживают.
- **72 ЧАСА** спустя облегчается дыхание, раскроются бронхи. Начнется приток энергии.
- **2–12 НЕДЕЛЬ** спустя улучшится кровообращение всего тела, станет легче ходить пешком.
- **3–9 МЕСЯЦЕВ** спустя пройдут кашель и одышка, а объем легких увеличится на 5–10%.

- Риск рака легких уменьшится и станет равным риску некурящего человека в течение **10–20 лет**.
- Риск инфаркта снизится до уровня некурящего человека примерно в течение **15 лет**.



Südamestrateegia
sülitsetamine

Finantseeritud Tervise Arengu Instituudi poolt
Südame- ja veresoonehaiguste ennetamise riikliku strateegia 2005-2020 raames