

# *Курение и здоровье детей*

(памятка для населения)



Курение занимает лидирующее положение среди факторов образа жизни, оказывающих отрицательное влияние на здоровье. Табачная интоксикация является в настоящее время, по признанию Всемирной Организации Здравоохранения, ведущей устранимой причиной смерти для современного человека. В табачном дыме содержится много ядовитых вредных веществ: синильная кислота, сероводород, никотин, аммиак, оксид углерода, радиоактивный изотоп калия, мышьяк и т.д.

Некоторые курильщики полагают, что сигаретные фильтры, освобождая дым от содержащихся в нем частиц, делают его безвредным. К сожалению, это не так.

**Если ты поддался этому соблазну и куришь, то должен знать:**

- Твоя жизнь укорачивается вместе с тлеющей сигаретой ровно настолько, сколько времени ты наслаждаешься ее дымом.
- Выкуривая пачку в день, ты тратишь в год на сигареты более 10 тысяч рублей. На эти деньги можно было бы купить массу желанных вещей: одежду, телефон или накопить еще на более ценные вещи или отдых.
- Курение лишает тебя способности нормально ощущать вкус пищи.
- Курение наносит тебе вред всего за несколько секунд. Уже одна затяжка приводит к учащению пульса, повышению кровяного давления, увеличению содержания в крови окиси углерода и снижению уровня кислорода.
- По данным статистики: каждый год от курения гибнет больше людей, чем от СПИДа, автомобильных аварий, авиационных катастроф, злоупотребления алкоголем и огнестрельных ранений, вместе взятых.
- Курящий человек производит неприятное впечатление. Кому нравится видеть, как симпатичный подросток превращается в огнедышащего дракона?

- Твои зубы потемнеют, кожа на лице и пальцы пожелтеют, а вокруг рта образуются морщины.

- Твое дыхание станет зловонным, а твоя одежда будет пахнуть застоявшимся табачным дымом.

- У тебя снижается работа головного мозга. Развиваются хронические бронхит, бронхиальная астма, стенокардия, инфаркт миокарда, рак лёгких, гастриты, язвенная болезнь, заболевание кровеносных сосудов.

- Самой грозной расплатой за курение оказывается **рак**. Закаленный ковбой, изображенный на рекламе сигарет «Мальборо», умер от рака легких.

- Подсчитано, что смертельная доза никотина для человека составляет 50-70 мг. для подростка. Но растущий организм примерно в 2 раза чувствительнее к никотину, чем взрослый. Значит, смерть может наступить, если подросток одновременно выкурит полпачки сигарет. Случаи смерти молодых людей от поступления в организм больших доз никотина не столь уж редки. Особенно часто такие случаи бывают при выкуривании сигарет в компании «на спор».

Как видим, курение сопровождается весьма неприятными ощущениями.

Курение больше не считается чем-то модным или утонченным. На самом деле многие рассматривают это как вредную привычку.

### **Сегодня модно быть здоровым и бодрым!**

Если ты куришь, единственное наиболее важное из всего, что ты можешь сделать, чтобы улучшить свое здоровье и продолжительность жизни – это бросить эту привычку. Сейчас существует масса эффективных методик избавления от табачной зависимости. От курильщика требуется только одно – принять решение. Это как раз тот самый случай, когда волевое усилие решает практически все.

**Бросить курить под силу каждому!** О чувствах человека, оставившего дурную привычку курения, прекрасно сказал В. Маяковский в стихотворении «Я счастлив!».

- Если ты не куришь, то не начинай! Насколько это возможно, избегай мест и ситуаций, в которых ты подвергаешься воздействию дыма.

Напоследок хочется сказать, что твое здоровье – в твоих руках! Прежде, чем курить – подумай!

*Р.С. Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар:*

*- Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет. Один парень купил немного табака и начал спрашивать продавца:*

- А почему стариком не буду?*
- Потому что до старости не доживёшь.*
- А почему собака не укусит?*
- Так с палкой ходить будешь.*
- А почему вор в дом не залезет?*
- Потому что всю ночь будешь кашлять.*

Автор: Стерлитамакский территориальный отдел Управления  
Роспотребнадзора по РБ.



ГБУЗ РЦМП, т. 1000 экз., 2017г.