

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ОМСКОЙ ОБЛАСТИ «НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»



АКЦИЯ
«ТАБАК ИЛИ ЗДОРОВЬЕ»

Табак или здоровье?



Первая Европейская конференция по политике в отношении табака была проведена в Мадриде в 1988 году. Она констатировала, что в Европе курение ежегодно является причиной около 800 тысяч смертей: 90% случаев смерти от рака легких, 75% - от хронических заболеваний легких, 25% - от ишемической болезни сердца. А уже в 1995 году на долю табака приходилось 1,2 миллиона смертей. В результате курения умирает каждые 13 секунд один человек. Если все останется по-прежнему, то в следующем столетии один человек будет умирать каждые 4 секунды.

В России распространенность табакокурения за последние 10 лет возросла более, чем на 40%. Курят около двух третей мужчин и одна треть женщин. К окончанию школы курят уже около половины мальчиков и четверть девочек. Каждый 10-й старшеклассник страдает табачной зависимостью. Возраст приобщения к курению мальчиков 10 лет, девочек 12 лет. Сегодня 55% во всех случаях смерти в России вызваны сердечными заболеваниями, за ними идут онкологические заболевания, на которые приходится 20% всех случаев смерти. В 30% обеих групп заболевания вызываются курением. Употребление табака вызывает приблизительно 280 тысяч случаев смерти ежегодно в Российской Федерации: 37% всех случаев смерти мужчин и 5% случаев смерти женщин.

Пассивное курение.

Пассивное (принудительное) курение вызывает не меньшую опасность. Подсчитано, что пассивное курение эквивалентно выкуриванию одной сигареты через каждые 5 часов. В результате пассивное курение на 34% увеличивает риск возникновения рака легкого, на 50% - сердечно-сосудистых заболеваний. Жены курящих мужей в 6 раз чаще болеют раком легкого. "Курильщики поневоле", находясь в окружении курящих, попадают под

действие так называемого "бокового" дымового потока, исходящего от тлеющей сигареты. В этом потоке содержится множество высокотоксичных химических компонентов: угарный газ, оксид азота, альдегиды, никотин, твердые и жидкие вещества, отрицательно влияющие на состав



крови, мочи, сердечно-сосудистую, нервную систему. Особую опасность для здоровья представляют находящиеся в табачном дыме канцерогенные соединения, обладающие способностью накапливаться в организме человека практически без потерь. Ученые также пришли к заключению, что некурящие, находясь в одном помещении с активными курильщиками, вдыхают до 14 мг канцерогенных веществ, которые задерживаются в легких до 70 дней. Сокращение пассивного курения снизило бы в 4 раза количество случаев бронхиальной астмы, фарингита, пневмония, в 13 - раз заболеваний ангиной и раком легких. В целом пассивное курение отнимает 3-4 года жизни.

Влияние табака на здоровье.

Наиболее опасным из составных частей табачного дыма является никотин. Это яд для нервной системы. В малых дозах, он действует «возбуждающе», в больших - угнетает нервную систему. Может вызвать острое отравление (обильное слюноотделение, тошноту, рвоту, повышение артериального давления, учащение пульса), особенно у начинающих курить, а при длительном курении формируется привыкание и возникает, наркотическая зависимость.

У курильщиков происходит ускоренное отложение холестерина на стенках сосудов, в результате сужается их просвет. Постепенно формируется ишемическая болезнь сердца. Сужение просвета периферических сосудов приводит к формированию тяжелого заболевания нижних конечностей - облитерирующего эндартериита. Сосуды иногда сужаются так сильно, что наступает гангрена ног. При таком осложнении спасти жизнь может только ампутация.

Курение приводит к разрушению имеющихся в организме витаминов, особенно С и В. Так, одна сигарета разрушает 25 мг витамина С., т. е. треть дневной нормы человека. Кроме нарушения деятельности многих органов снижается и сопротивляемость организма, чем и объясняется более частая подверженность курящих простудным заболеваниям, более тяжелому течению инфекционных и других болезней.

В группе проблем, связанных с потреблением табака в обществе, отдельно стоят проблемы табачной зависимости у женщин. Следует отметить, что компоненты табачного дыма угнетают сексуальную функцию, как мужчин, так и женщин. Кроме того, у женщин наблюдается невынашивание беременности, рождаются маловесные, ослабленные дети. В послеродовом периоде, как правило, недостаточно вырабатывается грудного молока. Курящая мать- источник вредных факторов для роста и формирования своего ребенка.

Курящие родители вообще являются одним из важнейших факторов формирования табачной зависимости у детей.



**Получить консультацию и квалифицированную помощь
в лечении всех видов зависимостей,
в том числе никотиновой**

**Вы можете в
БУЗОО «Наркологический диспансер»,
по адресу**

**г. Омск, ул. Учебная 189,
телефон: 30-27-25**

E-mail: nd_mail@minzdrav.omskportal.ru

Internet: www.buzoond.ru

**«Горячая линия» по прекращению потребления табака и лечению
табачной зависимости
телефон: 344 - 003**