

Цена курения для отдельного человека и для общества огромна: разрушенное здоровье, короткая жизнь и ранняя смерть.

Табак является главной предотвратимой причиной смерти. Более пяти миллионов человек умирают ежегодно в результате потребления табака - это больше, чем от ВИЧ/СПИДа, малярии и туберкулеза вместе взятых. Почти половина курящих умирают от болезней, обусловленных потреблением табака. Пассивное курение также наносит вред каждому, кто подвергается его воздействию.

Факты о табаке и табакокурении:



- В мире ежегодно появляется 720 тонн сверхсильного яда - синильной кислоты,

384 тысячи тонн аммиака,
108 тысяч тонн никотина,
600 тысяч тонн дегтя, более 550 тысяч тонн угарного газа, еще больше углекислоты и прочих вредных веществ.

Все это образуется из 12 триллионов сигарет, окурки которых, валяющиеся где попало, это два с половиной миллиона тонн отравы.

- В составе табачного дыма выделено около 4000 веществ.

- Токсичность табачного дыма в 4,25 раза превышает токсичность



выхлопных газов автомобилей, в 238 раз выше токсичности отработанного газа газовых горелок.

- Общая масса основного потока дыма от одной сигареты составляет приблизительно 400-500 мг.

- Более 92% её состоит из 400-500 отдельных газообразных компонентов, 8% - твердая фракция дыма.

- Выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязненность которого в 580-1100 раз превышает санитарные нормы.

- Воздействие на организм человека вторичного дыма от сгорания сигарет вызывает у некурящих те же заболевания, что и у постоянных курильщиков. Пассивное курение в 10 раз опаснее, чем активное.

Проявления неблагоприятного влияния табачного дыма на здоровье

Острое:

- Воспаление слизистых оболочек (глаз, носа, горла).
- Кашель, чихание, напряжение грудной клетки.
- Увеличение подверженности дыхательных путей действию аллергенов.
- Увеличение случаев острых респираторных болезней: простуда, пневмония, средний отит.
- Трахеобронхит.
- Обострение астмы.
- Повышение кровяного давления.



Хроническое:

- Длительное воздействие замедляет процесс роста легких.
- Нарушает функцию легких.
- Увеличивает подверженность хроническим обструктивным заболеваниям легких, включая астму.
- Нарушает работу сердечно-сосудистой системы, способствует механическому повреждению стенок сосудов, что приводит к развитию ишемической болезни сердца, инфаркту миокарда, инсульту.
- Хроническое кислородное голодание сосудов сердца, головного мозга и ног.
- Развитие сахарного диабета.
- Развитие различных видов рака, язвенной болезни желудка и др. заболеваний.

Если человек закурил в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет.

Начавшие курить до 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто начал курить после 25 лет.

Уровень смертности детей при родах у курящей матери на 30% выше, чем у некурящих.

Если Вы курите не так давно, попробуйте бросить курить сразу, с поддерживающими никотиновыми заменителями. Если Вы курильщик со стажем, лучше постепенно снижать количество выкуриваемых сигарет до минимума и только потом бросать с заместительным лечением.

