

ГБУЗ НО «НОЦОЗМП»

Нижегородский областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской профилактики



ГБУЗ НО «НОЦОЗМП»  
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

# ВРЕД КУРЕНИЯ - КОРОТКО И ПО СУЩЕСТВУ



КУРЕНИЕ ВРЕДИТ



СЕРДЦУ



ЛЕГКИМ



МОЗГУ



ЖЕЛУДКУ

 [cmp.zdrav-nnov.ru](http://cmp.zdrav-nnov.ru)

 [vk.com/nocmp](https://vk.com/nocmp)

 [be\\_healthy\\_cmp](https://www.instagram.com/be_healthy_cmp)

О том, что капля никотина убивает лошадь, знает даже ребенок. Однако на курильщиков этот факт не производит особого впечатления: успокаивая себя тем, что столько сигарет одновременно всё равно не выкуришь, они продолжают медленно себя убивать, делая затяжку за затяжкой. Вместе с тем, вред табачного дыма обусловлен не только никотином – он лишь вызывает привязанность, а все остальное разрушает организм.

Помимо никотина в табачном дыме обнаруживается ряд других опасных химических веществ, таких как смолы, радиоактивный полоний, мышьяк, свинец, висмут, аммиак, органические кислоты. Случаев острого отравления этими веществами практически не наблюдается в связи с тем, что в организм они поступают медленно, дозированно, однако эти вещества приводят к постепенному ухудшению здоровья.

У курильщиков достаточно быстро формируется привыкание к никотину, что обуславливает сильную потребность закурить снова и снова.

### **Когда человек пытается бросить курить, у него или нее могут быть симптомы отмены, среди которых:**

- ⊗ раздражительность;
- ⊗ снижение концентрации внимания;
- ⊗ проблемы со сном;
- ⊗ повышенный аппетит;
- ⊗ мощная тяга к табаку.

Многие курильщики считают, что курение сигареты с фильтром безопасно, но это не так. Если бы поглотители и фильтры обеспечивали полную защиту от вредных веществ, то они бы поглощали и сам никотин, в таком случае не ощущался бы эффект от курения. Курильщики легких сигарет также считают, что их курение оказывает минимальное воздействие на организм. Вред, наносимый курением любых сигарет одинаков для всех курильщиков.

Помимо самого курильщика страдают и те, кто находится вокруг – так называемые пассивные курильщики.

Каков вред курения?

- ⊗ Ухудшение состояния кожи.
- ⊗ Развитие кариеса.
- ⊗ Воспалительные заболевания органов дыхания.
- ⊗ Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки.
- ⊗ Отравление нервной системы.
- ⊗ Инсульт.
- ⊗ Раковые опухоли.
- ⊗ Остеопороз.
- ⊗ Нарушения работы сосудов.
- ⊗ Проблемы в половой сфере.
- ⊗ Осложнения беременности.
- ⊗ Врожденные пороки развития у плода.

Многие курильщики не раз пытались отказаться от сигарет, но безуспешно. Чудодейственной таблетки нет. Но это возможно. Главное, чтобы человек сам захотел бросить курить, а не кто-то на него давил.

**Первое, что вы должны сделать, это убрать все пепельницы, сигареты, зажигалки.**

Вы должны запретить курить в доме и машине.

Сначала необходимо устроить себе такие условия. Главное, чтобы на виду не было курящих и напоминаний о курении. Назначьте дату, когда вы точно бросите курить, – это поможет психологически.

Побороть пристрастие к табаку очень тяжело, поэтому лучше обратиться за помощью к врачу. Если вы пойдёте к врачу и будете следовать его рекомендациям, то шанс бросить курить увеличится. В арсенале медиков много средств. Физиологическую зависимость можно победить лекарственными препаратами, которые замещают никотин. А методы психотерапии позволяют избавиться от психологической зависимости.

**Откажитесь от мнимого удовольствия сейчас,  
чтобы потом не было слишком поздно!**

