

Факты о вреде табакокурения:

1. Курильщик наносит вред не только своему здоровью, а подвергает разрушительному воздействию табака окружающих. Особенно негативно это влияет на детей — заложников пагубных пристрастий родителей.
2. Никотин, содержащийся в сигаретах, вызывает спазм сосудов. В результате нарушается нормальное питание многих тканей организма.
3. Постоянный спазм кровеносных сосудов, вызываемый курением, является существенным фактором в возникновении гипертонической болезни и ишемической болезни.
4. Под влиянием никотина быстрее изнашиваются также сосуды мозга, просвет их сужается, уменьшается эластичность. Кровь поступает в меньшем количестве, что приводит к нарушению мозгового кровообращения, к кровоизлияниям в мозг.
5. В результате спазма венечных сосудов у курящих лиц бывают приступы сердцебиения, боли в области сердца, перебои в работе сердца.
6. Табак — канцерогенный фактор для возникновения злокачественных опухолей пищевода, желудочно-кишечного тракта, гортани и почек.



**ГБУЗ «Тамбовский областной центр
общественного здоровья и медицинской
профилактики»**

Адрес: г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе 16 Б

Телефон: +7 (4752) 50-36-44

Сайт: здорово68.пф, zdorovo68.ru

Электронная почта: toco2@zdrav.tambov.gov.ru

ВК: <https://vk.com/medproftmb>



**Ваше здоровье —
в Ваших руках!
Не ухудшайте качество своей
жизни курением табака!**

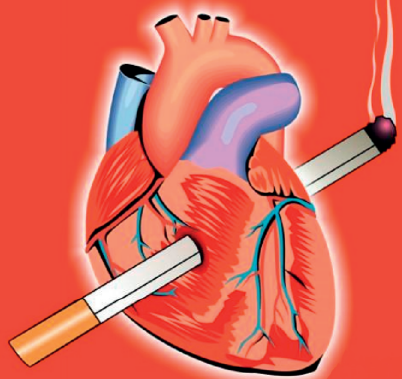


**Не разрушайте себя
вредными привычками!
Подарите себе радость
здоровой жизни!**

Вы знаете, что пассивное курение не менее опасно, чем обычное курение?

- Табачный дым вызывает сгущения крови – явление, известное как агрегация тромбоцитов. Последние исследования показали, что даже получасового присутствия некурящего в помещении, загрязненном табачным дымом, может быть достаточно для повреждения клеток коронарных артерий.

**НЕ прокури своё
ЗДОРОВЬЕ!**



- Исследование, проведенное в Новой Зеландии, показало, что пассивное курение, также как и активное, повышает риск возникновения инсульта. Выяснилось, что вследствие пассивного курения риск возникновения инсульта у некурящих возрастает до 80%.
- У взрослых, страдающих от загрязнения окружающей среды табачным дымом дома и на работе, риск заболевания астмой на 40–60% выше, чем у тех, кто не подвержен пассивному курению.

А Вы задумывались, что входит в состав сигареты?

Скипидар

Разбавитель масляных красок

Пропиленгликоль

Применяется в составе мазей. Спирт, обладающий сильными растворяющими свойствами.

Бутан

Сжиженный газ, самый взрывоопасный вид топлива.

Кадмий

Преимущественно вдыхаемый яд, образуется при переработке пластмасс, резины и пр.

Аммиак

Бесцветный газ с резким запахом, образуется при гниении органических веществ. Его водный раствор называют нашатырным спиртом.

Бензол

Бесцветная жидкость, получаемая из каменноугольных смол или нефти. Применяется для производства красок, взрывчатых веществ, лекарственных препаратов, пластмасс, а также как примесь к моторному топливу.

Метопрен

Инсектицид влияет на развитие зародыша.

Бенз(а)пирен

Также встречается в каменноугольной смоле. Содержит канцерогены, вызывающие раковые опухоли.

Мышьяк

Сильнодействующий яд, его называют «царь ядов».

Ацетон

Применяется как растворитель и для снятия лака с ногтей.

Свинец

Из-за отравления свинцом у курильщика возникает рвота, повреждаются клетки мозга и замедляется рост

Формальдегид

Он развивает рак, повреждает легкие, кожу и пищеварительную систему. Химикат применяется в бальзамировании для сохранения умерших тел.

Делая выбор в пользу курения, помните:

- Нет ни одного органа, на который не происходило бы пагубного воздействия никотина, смол и продуктов сгорания сигареты.
- Табачный дым, выпускаемый в атмосферу, содержит более 4000 химических веществ и соединений. Наибольший вред здоровью наносят: никотин, угарный газ, смолы, соли тяжелых металлов и остаточные вещества, возникшие при сгорании.



- Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет никотин как психотропный компонент, вызывающий сильное привыкание.
- Суммарный показатель токсичности табачного дыма составляет 384 000 ПДК (предельно допустимая концентрация). Именно во столько раз следовало бы разбавлять табачный дым чистым воздухом, чтобы он стал безвредным для дыхания. Для сравнения: суммарный показатель токсичности отработанного автомобильного газа — 90 500 ПДК (в 4,25 раза ниже табачного дыма).