

#ТЫ СИЛЬНЕЕ, КОГДА СВОБОДНО ДЫШИШЬ

Вредное воздействие никотина при курении сигар, сигарет, кальяна, электронных сигарет, содержащих никотин, обнаруживается не сразу. Это создает иллюзию о его безобидности.

Систематическое курение снижает объем легких, что затрудняет дыхание и ослабляет жизненные силы человека.

КАК ДЕЙСТВУЕТ НИКОТИН?

- Способствует развитию аритмии, инфаркта миокарда, сердечной недостаточности, ларингита, хронической обструктивной болезни легких и других заболеваний.

Табачный дым парализует движение ресничек, которые очищают легкие от попавших в них частиц пыли и разных других веществ. Осевшие частички, в том числе и табака, как инородные тела, вызывают длительное, хроническое воспаление в легких. Повреждается и собственная ткань бронхов. На месте воспаления со временем образуются микрорубцы, которые нарушают эластичность бронхов и их нормальную структуру, сужают просвет. В результате количество воздуха, которое бронхи могут пропустить при дыхании, постепенно уменьшается. В бронхах усиливаются воспалительные процессы, вызывающие обострения хронической обструктивной болезни легких.

- Влияет на повышение артериального давления, учащение пульса и дыхания.

В процессе поступления никотина в кровь возникает сужение кровеносных сосудов, происходят спазмы, в результате чего кровь начинает проходить по сосудам с трудом. Это вызывает учащение сердцебиения и повышение артериального давления, что является фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Вдумайтесь в эти цифры

- У некурящих людей с **возрастом** объем форсированного выдоха уменьшается в среднем на **20 мл** в год. У **курильщиков** ежегодное снижение этого параметра функции внешнего дыхания может достигать **50 мл** и более.
- Горящая сигарета (папироса, сигара, трубка) является своеобразной химической фабрикой, продуцирующей более 4 тыс. различных соединений, в том числе 40 канцерогенных веществ, способных вызвать образование рака.
- Среди больных туберкулезом 70 - 75 % составляют курящие люди.



70 % КУРИЛЬЩИКОВ ХОТЯТ
БРОСИТЬ КУРИТЬ

• КУРЕНИЕ ОТРАВЛЯЕТ ОРГАНИЗМ

Расщепление никотина происходит в печени. И если количество никотина в крови в течение двух часов после курения уменьшается вдвое, то промежуточный продукт распада никотина — котинин сохраняется в организме в течение двух суток.

Выведение никотина не означает избавление от последствий курения. Очищение организма от токсинов, восстановление нормальной работы органов занимает от нескольких месяцев (уменьшение кашля, одышки) до 15 лет (снижение риска заболеваний сердечно-сосудистой системы). Высокий риск развития злокачественных патологий сохраняется на протяжении 10 лет.

- **Вызывает зависимость.** Небольшие дозы никотина у начинающего курить быстро вызывают привыкание, и большинство курильщиков быстро переходит от однократного и случайного к ежедневному многократному табакокурению.

Горячие линии для желающих бросить курить:

региональная 8 (3812) 344-003

федеральная 8-800-200-0-200

(звонки бесплатные из всех регионов России).



Подключите **МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ** для лиц, испытывающих проблемы с отказом от потребления табака: «Не курю», «Курению Стоп: Бросаем Навсегда», «Бросить курить» (для андроида, бесплатные)

Бесплатный **СМС-сервис «Бросаем курить»:**
отправь СМС с текстом «Не курю» на номер **5253**.

БУЗОО «Наркологический диспансер», по вопросам лечения наркологических зависимостей для взрослого населения: **539-483**,
для детского населения: **360-860** (круглосуточно);
(3812) 30-27-31, 57-24-17 (ОАО), **64-89-94** (САО), **24-68-71** (ЦАО),
73-36-76 (КАО), **41-25-41** (ЛАО).

Лучшая профилактика никотиновой зависимости и сопутствующих заболеваний — отказ от курения.
По статистике 70 % курильщиков хотят бросить курить.

Подробности на портале «30Ж 55»:



Министерство здравоохранения Омской области
ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ