

**Курение — это не просто вредная привычка.**

Со временем у человека, который вовремя не остановился, развивается зависимость от никотина. Действие различных ядов на организм человека разрушающее. Однако это не проявляется мгновенно. Последствия курения формируются медленно и приводят к различным заболеваниям.

Особенно опасно приобщение к курению детей и подростков. Еще не окрепшие нервная, кровеносная системы и репродуктивные органы болезненно реагируют на табак.

Необходимо подчеркнуть, что курение не является естественной потребностью организма как еда или сон. Курение табака также не является и признаком сильной личности и взрослого человека.

В отличие от наркоманов и алкоголиков курильщики не склонны к антиобщественному поведению. Поэтому основными социальными последствиями являются:

1. Преждевременная смерть.
2. Рождение ослабленного потомства.
3. Нарушение взаимоотношения между людьми.
4. Увеличения риска заболевания внутренних органов.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин "Пассивное курение". В организме некурящих людей после пребывания в накуреном и не проветренном помещении определяется значительная концентрация никотина. Риск сердечных приступов и смерти на 91% выше для женщин, которые регулярно находятся среди курящих, вдыхая дым сигарет, и на 58% для тех, кто время от времени вынужден проводить время среди курящих

**Сегодня во многих странах курить не модно**

**Вам помогут отказаться от этой вредной привычки в кабинетах по отказу от курения:**

1. ОГУЗ «Иркутский областной психоневрологический диспансер», г.Иркутск, пер. А. Сударева, 6, тел. 24-39-59
2. ГУЗ «Областной онкологический диспансер», г. Иркутск, ул. Фрунзе, 32
3. МУЗ «Клиническая больница №1 г. Иркутска», центр здоровья, тел. 703-758

**Курение - это ЯД!**

**Телефон «Горячей линии»  
по вопросам ВИЧ-инфекции:  
8-800-350-22-99.**

**(звонки по Иркутской области бесплатные)**

Анонимное и конфиденциальное обследование на ВИЧ вы всегда можете пройти в кабинете тестирования Иркутского областного центра СПИД, ежедневно, кроме, субботы и воскресенья, с 8.00 до 15.00 часов по адресу: г. Иркутск, ул. Маршала Конева, 90.

Перечень Клиник, дружественных к молодежи,  
в иркутской области

МО	Наименование муниципального учреждения здравоохранения	Наименование структурного подразделения	Руководитель	Адрес, контакты
Иркутск	МУЗ г.Иркутска «Городская детская поликлиника №2»	Отделение медикосоциальной помощи детям и подросткам «КИНО»	Маерова Наталья Валерьевна	г.Иркутск, м-н Солнечный, Д-62, 5 этаж тел. (3952) 35-00-86
Иркутск	МУЗ г.Иркутска «Городская клиническая больница №8»	Отделение медикосоциальной помощи детям и подросткам «Линия жизни»	Неверова Людмила Геннадьевна	г.Иркутск, ул. Баумана, 191, тел. (3952) 51-80-70
Братск	МУЗ «Детская городская больница» г. Братск	Центр охраны репродуктивного здоровья «Ариадна»	Мельник Ирина Сергеевна	г. Братск, ул. М. Жукова, 8 тел. (3953) 44-88-71
Саянск	МУЗ «Саянская городская больница»	Молодежная консультация «Бригантина»	Михалева Ирина Алексеевна	г. Саянск, м-н Юбилейный, 26 (395-53) 5-32-32
Зима	МУЗ «Зиминская городская больница»	Отделение медикосоциальной помощи детям и подросткам	Ленская Зинаида Юрьевна	г.Зима, ул. Куйбышева, 98. Тел.(395-54) 366-40
Ангарск	МУЗ «Городская детская больница №1» г.Ангарск	Отделение медикосоциальной помощи детям подросткового возраста «Здоровое поколение»	Бейгель Елена Владиславовна	г.Ангарск, 85 квартал, Д-35 тел. (3955) 53-02-21

**Изготовлено в 2011г. на средства ведомственной целевой программы «Медицинская профилактика и формирование здорового образа жизни на период 2011-2013гг.».**

Министерство здравоохранения Иркутской области МУЗ «Иркутский областной центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями»

# О вреде КУРЕНИЯ



С давних пор известны патологические состояния сознания, вызываемые с помощью наркотиков. Каждый слышал о возможных последствиях употребления этих средств: об адской зависимости от героина, о риске передозировки, об опасностях при вождении машины в состоянии опьянения, об умственной деградации человека, долгое время употребляющего наркотики, о риске заболевания раком в результате курения...

Табачные изделия готовятся из высушенных листьев табака, которые содержат белки, углеводы, минеральные соли, клетчатку, ферменты, жирные кислоты и другие. Среди них важно отметить две группы веществ, опасных для человека, — никотин и изопреноиды. Никотин является основным составляющим веществом всех видов табака. Кроме никотина в дыме табака содержится до 6000 самых различных компонентов, среди них более 30 ядовитых веществ: углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие. Ученые установили, что извлеченный из 5 сигарет никотин убивает кролика, и из 100 — лошадь. Смертельная доза для человека — 0.06–0.08 гр. никотина.

Почему же люди не умирают сразу, закурив первую сигарету? Дело в том, что никотин поступает в организм небольшими порциями, часть его успевает нейтрализоваться, развивается постепенное привыкание к нему.

Статистические данные говорят: по сравнению с некурящими длительно курящие в 13 раз чаще страдают болезнями сердца, в 10 раз — язвой желудка. Курильщики составляют 96–100% всех больных раком легких. Каждый седьмой курильщик болеет тяжким недугом кровеносных сосудов.

Никотин относится к нервным ядам, в малых дозах он возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения. В норме пульс 65–70 ударов в минуту, после выкуренной сигареты он увеличивается на 10–20 ударов. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток ЦНС в том числе вегетативной. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.

При курении в кровь поступает большое количество угарного газа, который образует с гемоглобином карбоксигемоглобин — стойкое соединение, которое не участвует в транспорте кислорода, вследствие чего наступает кислородное голодание мозга. Кроме того, у курильщиков кровеносные сосуды постепенно становятся менее эластичными, а просвет их более узким, что снижает питание головного мозга. На подготовку задания курильщик тратит на 2 часа больше, чем некурящий

Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, в частности, на надпочечники которые при этом выделяют в кровь гормон — адреналин, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений. Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости — импотенции. Поэтому её лечение начинают с того, что больному предлагают прекратить курение.

У девушек при курении происходит нарушение функции яичников, что в дальнейшем отразится на возможности иметь ребенка.

Кроме никотина, отрицательное воздействие оказывают и другие составные части табачного дыма. При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание за счет того, что угарный газ легче соединяется с гемоглобином, чем кислород, и доставляется с кровью ко всем тканям и органам человека.

В эксперименте установлено, что у 70% мышей, которые вдыхали табачный дым, развились злокачественные опухоли легких. Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих. Чем дольше человек курит, тем больше у него шансов умереть от этого тяжёлого заболевания.

От веществ, содержащихся в табачном дыму, страдает так же пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта. Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли в области желудка, тошноту и рвоту.

Курение сказывается на работе легких. Они не могут полноценно выполнить свою основную функцию — вдох и выдох, так как при сгорании образуется деготь, который, в конечном счете, оседает в легких и они становятся менее эластичными. У курильщика, выкуривающего 1 пачку в день, через легкие проходит до 1 л дегтя за 30 лет курения.

Примерно 25% регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения. Многие из этого числа смогли бы прожить на 10, 20 или 30 лет дольше, т.е. в данном случае средняя потеря лет жизни является существенной. Умершие вследствие курения в среднем потеряют 10–15 лет своей жизни

Ошибочно мнение, что если выкурить одну сигарету на двоих или на троих, то вреда организму будет меньше. На самом деле, больше вреда получает тот, кто докуривает сигарету последний, так как, в последней трети сигареты как раз и концентрируются самые вредные смолы, самые вредные продукты перегонки табака. Таким образом, оставляя своему другу или подруге докурить сигарету, вы тем самым предлагаете им попробовать самую концентрированную смесь из ядовитых веществ.