

ВДЫХАЯ - УБИВАЕШЬ СЕБЯ, ВЫДЫХАЯ - ДРУГИХ

«Какая странная во вкусе перемена!..
Ты любишь обонять не утренний цветок,
А вредную траву зелену,
Искусством превращенну
В пушистый порошок!»

(А.С. Пушкин)

Консультативный телефонный
центр помощи в отказе
от потребления табака

Тел. **8-800-200-0-200**
(звонок для жителей России бесплатный)

Курение - одна из самых распространенных причин смерти, которую можно предотвратить. По данным ВОЗ, в мире **1,1** млрд человек курят, из них **300** млн в развитых странах и **800** млн в развивающихся.

В период с **1950** до **2000** года табак убил **60** млн людей в развитых странах; **4** млн человек ежегодно умирают от болезней, связанных с табакокурением;

К **2050** году число жертв курения превысит **500** млн.

К **2020** году курение станет причиной **1/3** смертей среди взрослого населения. Курение табака стало проблемой не только самих курильщиков, но и окружающих их людей.

В семьях, где один из супругов курит, риск возникновения рака легких у некурящей «половины» на **30%** выше, чем в некурящих семьях;

В **80-90%** случаев курение является причиной хронических заболеваний органов сердца;

30% всех сердечно - сосудистых заболеваний вызвано курением;

85% рака легких вызвано курением.

ТАБАК И ЕГО СВОЙСТВА

ТАБАК - однолетнее растение семейства пасленовых. Прежде чем получить специальный табак, его листья подвергают специальной обработке, состоящей из нескольких стадий: сортировка, вяление, ферментация, сушка. После этого листья, в достаточной степени измельченные, используются для приготовления

табачных изделий. Табак отличается от других растений семейства пасленовых тем, что в его состав входит никотин. Табачный дым это целая «химическая лаборатория» и других ядовитых веществ: пиридина, синильной кислоты, аммиака, окиси углерода, эфирных масел, табачного дегтя и т.д.

СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА

НИКОТИН - главная составная часть табачного дыма. В чистом виде он представляет собой бесцветную маслянистую жидкость с неприятным запахом, горькую на вкус. Это один из самых сильных растительных ядов. Смертельная доза для человека - является 50-75 мг никотина. Никотин, поступающий в организм с табачным дымом, составляет примерно 1/25 часть всего его количества, содержащегося в табаке, т.е. при выкуривании 20-25 сигарет в день человек поглощает смертельную дозу никотина. Несмотря на смертельные дозы, смерть не наступает, поскольку: часть никотина обезвреживается находящимся в нем самом особым веществом - формальдегидом. Также, имеет значение то, что никотин поступает в организм малыми дозами, т.е. постепенно.

Никотин, попадая в кровь, распространяется по всему организму, через несколько минут он достигает головного мозга, связываясь с дофаминовыми рецепторами, проникает внутрь нервных клеток, резко

нарушая деятельность Центральной нервной системы. Появляются первые признаки отравления: головокружение, беспокойство, дрожание рук, спазмы мышц глотки, пищевода, желудка.

АММИАК - бесцветный газ с характерным острым запахом. Вызывает кровоточивость десен, их разрыхление, снижение вкусовых ощущений и обоняния.

УГАРНЫЙ ГАЗ - легко вступает в соединения с гемоглобином, образуя соединения карбоксигемоглобин. Создает препятствия к насыщению крови кислородом, приводит к нарушениям зрения, действуя на сетчатку глаза, приводит к гипоксии органов и тканей.

СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА - яд с запахом горького миндаля. Даже в малых дозах приносит непоправимый вред.

Другие вещества (бензипрен, бензотрацен, радиоактивные элементы) при определенных условиях могут становиться канцерогенными, т.е. приобретают способность вызывать образование опухолей.

КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

...через 20 минут - после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней;

...через 8 часов - нормализуется содержание кислорода в крови;

...через 2 суток - усилится способность ощущать вкус и запах;

...через неделю - улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, изо рта при выдохе;

...через месяц - явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель;

...через полгода - пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты - начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок;

...через 1 год - риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину;

...через 5 лет - резко уменьшится вероятность умереть от рака.

ПРОТАБ ПЛАСТЫРЬ ОТ КУРЕНИЯ

надежный помощник в борьбе с табачной зависимостью.

Бесплатная консультация:
8(4856)-569-69-36

