Курение – это не просто вредная привычка, а одна из самых серьезных угроз для здоровья человека, признанная во всем мире. Несмотря на предупреждения врачей и надписи на пачках сигарет, миллионы людей продолжают курить, недооценивают масштабы опасности. Каждая затяжка – это шаг к тяжелым и часто необратимым последствиям.

Что входит в состав сигаретного дыма?

Сигаретный дым – это настоящий коктейль из ядовитых веществ. Их насчитывается более 7000, и сотни из них являются высокотоксичными и канцерогенными.



Никотин. Вызывает сильнейшую зависимость. Он поражает нервную систему и сердце, сужает сосуды, приводя к повышению давления и риску тромбообразования.

Смолы. Оседают в легких черным липким налетом, вызывая хронический бронхит, эмфизему и рак.

Угарный газ (CO). Блокирует способность крови проводить кислород. Из-за этого все органы, и в первую очередь мозг и сердце, страдают от кислородного голодания.

Канцерогены (бензол, формальдегид, мышьяк и др.). Прямо повреждают ДНК клеток, провоцируя развитие злокачественных опухолей.

Последствия курения

Вред от курения является системным и затрагивает практически каждый орган. Дыхательная система: хронический бронхит («кашель курильщика»); ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких), при которой человек задыхается от малейшей нагрузки, рак легких, гортани, горла (до 90% случаев этого заболевания связаны именно с курением).

Сердечно-сосудистая система: атеросклероз (сужение и закупорка артерий), ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, инсульт, гипертония.

Онкологические заболевания: курение провоцирует не только рак легких, а также является причиной рака (ротовой полости, горла и гортани, пищевода и желудка, поджелудочной железы, почек и мочевого пузыря, шейки матки).

Внешность и репродуктивное здоровье: желтые зубы и налет, неприятный запах изо рта, от волос и одежды, преждевременное старение кожи и появление морщин.

Для мужчин это грозит импотенцией, снижением качества и количества сперматозоидов, бесплодием, а для женщин - бесплодием, осложнениями при беременности, выкидышами, рождением детей с низким весом и пороками развития.



Пассивное курение – опасность для окружающих

Курящий человек наносит вред не только себе. Дым, который выдыхает курильщик и который тлеет от сигареты, даже опаснее, чем вдыхаемый через фильтр. У некурящих людей, вынужденных дышать этим ядом, резко возрастает риск тех же заболеваний: рака легких, болезней сердца и дыхательных путей. Особенно страдают дети, у которых развиваются астма, частые бронхиты и отиты.

Электронные сигареты, POD-системы и вейпы

Многие считают, что электронные сигареты безопасны. Это миф. Хотя состав пара может отличаться от дыма, в нем все равно содержатся никотин, вызывающий зависимость, и другие токсичные вещества (ароматизаторы, тяжелые металлы), которые оказывают пагубное влияние на здоровье.

Курение – это добровольное и высоко затратное разрушение собственного здоровья.

Оно отнимает годы жизни, деньги и качество самой жизни, приводя к болезням, инвалидности и преждевременной смерти.

От любого курения человек умирает медленной мучительной смертью, задыхаясь, потому что наши лёгкие предназначены только для свежего воздуха.

Животные бегут от дыма, а люди добровольно его вдыхают и травят себя.

СЕГОДНЯ – отличный день, чтобы ДЫШАТЬ СВОБОДНО!

Отказ от курения – это значительное преимущество в пользу здоровья, снижения риска многих заболеваний и улучшения качества жизни. И это единственно выгодное решение!

Есть множество вещей,
что, так или иначе,
Важны для нас и очень хороши.
Их всем желаю от души:
ЛЮБВИ, ЗДОРОВЬЯ И УДАЧИ!

Обращайтесь за помощью!

Рекомендации подготовила: Расулова В.И.
Ответственный за выпуск: Афанасенков И.Г.

УЗ «Наровлянская центральная районная больница»

Бросить курить легче сегодня, чем завтра.



Чтоб жизнь была,
как полноводная река,
Здоровье крепким и надежным,
как гранит,
Скорее откажись от табака,
Минздрав не зря об этом говорит!