

цифры и факты

**«Табак приносит вред телу,
разрушает разум, отупляет целые нации»
О. де Бальзак**

Табак – единственный ядовитый продукт, который официально продается в магазине и который действительно убивает.

Курильщик умирает на 10 лет раньше. При этом не происходит обмена количества жизни на ее качество, качество жизни, снижается даже при незначительном стаже курения. При этом снижается тренированность, повышается утомляемость, ухудшается самочувствие. Кроме того, курение убивает людей вокруг курильщика. Когда сигарета тлеет в пепельнице или руке курильщика, то от нее вьется, так называемый, «боковой поток дыма», который в 4 раза канцерогенней и вредней втягиваемого дыма из-за большого количества вредных веществ, которые образуются из-за низкой температуры горения. Поэтому пассивное курение лишь на половину менее вредно, чем активное.

Курение отравляет не только дыхательную систему, при курении происходит хроническое отравление нервной системы. При этом отмечается раздражительность, головные боли, головокружение, быстрая утомляемость, снижение памяти. Кто не слышал о «болезни курильщика» - облитерирующем эндартрите? Это поражение кровеносных сосудов нижних конечностей. Решающая роль в его возникновении принадлежит никотину. Суть заболевания заключается в сужении и заращении просвета артерий, что нередко приводит к ампутации ног.

По наблюдениям специалистов в 10% случаев причиной полового бессилия оказывается курение.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в этом году, в мире около 5 млн. человек умрут от болезней, вызванных курением. К 2030 году смертность возрастет до 10 млн. человек в год.

Россия занимает одно из первых мест в Европе по количеству курильщиков: более 50% населения курит, и эта цифра продолжает расти. Согласно нескольким независимых источников, от болезней, вызванных курением, в России ежегодно погибает от 330000 до 500000 человек, что означает 1300 смертных случаев ежедневно. Процентная составляющая курящего мужского населения – около 60-65 %, варьируется в регионах от 50% до 82%, около 48% беременных женщин в России являются активными курильщиками. Данные показатели являются одними из самых высоких по Европе.

В России возраст начала курение среди мальчиков 8 -10 лет, активного курения 11 – 12 лет и составляет 60%.

Уровень табакокурения среди девочек в регионах России достигает 40% и продолжает быстро нарастать, возраст активного курения 12-13 лет.

Около 80% населения Российской Федерации подвергаются ежедневному пассивному курению.

«Один час в день, проведенный в одной комнате с курящим человеком, в сотни раз увеличивает вероятность развития рака легкого у некурящего» Сер. Ричард Долл.

Здоровье или табак выбирайте сами!!!

*по материалам «Здоровье и табак»
под редакцией Н. Герасименко,
Д. Заридзе, Г. Сахаровой*

Кабинет мед.
профилактики ЦРБ