

Основная причина большой распространенности курения — это на определенное время скрытое разрушительное действие курения, создающее впечатление о его внешней безобидности.

В то же время основанные на объективных научных данных расчеты показывают, что из 150 миллионов ныне живущих россиян около 20 миллионов будут убиты табаком, с потерей в среднем 20 лет жизни.

Табак и табачный дым содержат более 3000 химических соединений, некоторые из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли.

Бросить курить может каждый человек. Более того, это намного легче, чем это может представляться некоторым курильщикам. Характерно, что 60% бросивших курить говорят, что если бы они знали, как легко им будет бросить курить, они давно бы это сделали.



Быстрому распространению табака способствовало удивительное его свойство — привычная тяга к курению, с которой очень трудно совладать человеку. В Россию табак был завезен английскими купцами в 1585 году. Табак курили, применяли даже в качестве лекарства, что часто вызывало тяжелые отравления, нередко кончавшиеся смертью.

В царствование царя Михаила Федоровича Романова уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй раз — отрезанием носа или ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, **причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.**

Торговля табаком и курение были разрешены в России в 1697 году в царствование Петра I, который сам стал заядлым курильщиком после посещения Голландии. Он всячески склонял к курению своих приближенных и разрешил свободный ввоз табака из-за границы.

**РЕБЯТА!
ПОДУМАЙТЕ, прежде чем НАЧИНАТЬ КУРИТЬ!**

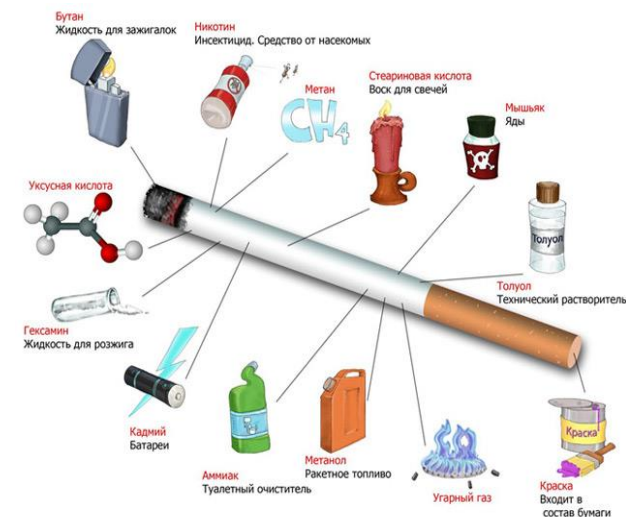


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

Общественный совет при ОМВД России по городу
Сухой Лог

ОДН ОМВД России по городу Сухой Лог

«Безвредного табака не бывает»



Сухой Лог
2023

10% курильщиков заболевают и впоследствии погибают от злокачественных опухолей (из числа выкуривающих более 20 сигарет в день — 20%).

Хронический бронхит у курящих регистрируется в 5-7 раз чаще, чем у некурящих. В последующем хронический бронхит осложняется эмфиземой легких и пневмосклерозом, заболеваниями, существенно нарушающими функцию легких.

У курящего доставка кислорода к сердечной мышце резко нарушается из-за блокирования гемоглобина крови окисью углерода из табачного дыма. Со временем это приводит к серьезным нарушениям в сердечно-сосудистой системе.

Курящие заболевают инфарктом миокарда в 2-8 раз чаще, чем некурящие. При этом курильщики в 3-4 раза чаще внезапно погибают от ишемической болезни сердца на фоне вроде бы нормального самочувствия.

Курение убьет примерно половину тех, кто начнет курить в подростковом возрасте и будет продолжать курить в течение жизни.

Большинство людей знают, что табак опасен, но лишь немногие, даже среди профессионалов здравоохранения, осознают, насколько он опасен. В Российской Федерации в группе из тысячи 20-летних курильщиков, которые будут курить в течение всей своей жизни, мы можем ожидать, что до достижения возраста 70 лет один из них будет убит, девять погибнут в дорожно-транспортных происшествиях, а 250 будут убиты курением. Эти 250 умерших от курения людей потеряют около 22 лет ожидаемой продолжительности своей жизни. И еще 250 людей умрут от связанных с табаком болезней после семидесяти лет.

Каждые 10 секунд один человек в мире умирает в результате потребления табака.

В настоящее время табак ежегодно убивает около четырех миллионов человек во всем мире, но эта цифра вырастет до 10 миллионов через тридцать лет, если нынешние тенденции курения сохранятся.

Что дает отказ от курения

- Избавление от ежедневной интоксикации организма.
- Многократное уменьшение риска развития рака легкого, болезней сердца и сосудов.
- Каждый год Вы значительно реже будете болеть гриппом и другими простудными заболеваниями.
- Вы избавляетесь от неприятного запаха изо рта, от волос, одежды, дома.
- Вы без одышки поднимаетесь по лестнице.
- Вы сохраняете деньги на другие расходы.
- Вы спасаете своих детей от заболеваний органов дыхания.
- У Вас заметно меньше и позже образуются морщины на лице.
- Вы избавляетесь от утреннего кашля.
- Вы значительно уменьшаете шанс стать инвалидом и сократить свою жизнь на 10-20 лет.
- Вы получаете контроль над своей жизнью



