



ГБУЗ «Оренбургский областной центр
медицинской профилактики»
Адрес: 460040, г. Оренбург,
ул. Алтайская, д. 12 «а»
god42@mail.orb.ru

АНО «ЦСИ «Развитие»
Адрес: 460044, г. Оренбург,
ул. Березка, д. 26, офис 2
socialinfo@yandex.ru

Курение убивает!

Никотиновая зависимость представляет собой проблему для всего мира. Ежегодно от этой вредоносной привычки умирает 3,5 миллиона человек, то есть по одному человеку каждые 9 секунд. Причины десятков болезней связаны с курением. Перечень органов-мишеней, поражаемых воздействием табака, впечатляющий: легкие, мочевой пузырь, почки, полость рта, глотка, пищевод, поджелудочная железа, печень, половые органы. Статистические данные свидетельствуют: по сравнению с независимыми от табака людьми, курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз чаще получают инфаркт миокарда, в 10 раз чаще – язву желудка. Курильщики составляют 95-98 % от всех больных раком легких.

Курение подростков, в первую очередь, сказывается на их нервной и сердечно-сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на одышку при физической нагрузке. Курение отрицательно влияет на успеваемость. Число отстающих возрастает именно в тех классах, где больше курящих. Курение замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе и добиться успеха.

Как ни печально, но женщины наиболее подвержены курению в возрасте от 20 до 35 лет, то есть именно в период активного деторождения. У них примерно на треть увеличивается риск бесплодия, причем, как показали опыты на животных, степень поражения яйцеклеток находится в прямой зависимости от концентрации никотина в организме, иначе говоря, от количества выкуренных сигарет. Но главный вред табачный дым наносит, безусловно, зародышу. Курение беременной женщины вызывает спазм маточных сосудов с замедлением маточно-плацентарного кровотока, продолжающийся 20-30 минут после одной выкуренной сигареты; подавление дыхательных движений плода; появление в крови плода никотина и других токсических веществ, что приводит к задержке роста массы тела и рождению ребенка с ее дефицитом; отмечается развитие легочной патологии; увеличивается риск перинатальной смертности и синдрома внезапной смерти в неонатальном периоде – когда ребенок в возрасте до года вдруг без видимых причин умирает. По данным статистики: у женщин, даже курящих умеренно (от 1 до 9 сигарет в день), смерть новорожденных на 20,8 % выше, чем у некурящих.

За каждую выкуренную сигарету мы расплачиваемся своим здоровьем и даже жизнью. Рано или поздно вы придете к решению бросить эту пагубную привычку.

Сделайте это уже сейчас!



ГБУЗ «Оренбургский областной центр
медицинской профилактики»
Адрес: 460040, г. Оренбург,
ул. Алтайская, д. 12 «а»
god42@mail.orb.ru

АНО «ЦСИ «Развитие»
Адрес: 460044, г. Оренбург,
ул. Березка, д. 26, офис 2
socialinfo@yandex.ru

Если вы решили бросить курить...

**Для начала постарайтесь определить степень выраженности своей
никотиновой зависимости.**

Человеку с легкой или умеренной степенью в большинстве случаев вполне хватает убежденности и определенного волевого усилия, чтобы перетерпеть несколько дней, а потом достаточно спокойно перейти в категорию некурящих. Причем таких людей очень много.

Если у курильщика более выраженная степень зависимости, то здесь нужно настроиться на серьезную работу. Вначале необходимо разобраться с самим собой: действительно ли ты уже готов бросить курить или тебе нужна психологическая поддержка. Человек должен понимать, что сам он может не справиться и потребуются помощь специалиста.

При остро выраженной степени психологической зависимости однозначно требуется помощь специалиста – не исключается и медикаментозная поддержка.

За помощью желательно обратиться в кабинеты медицинской профилактики и центры здоровья, где можно получить консультацию, выработать план отказа от курения, а при необходимости – получить назначение медикаментозной терапии.



**Телефоны службы,
где вам обязательно
помогут:
8 (3532) 77-29-07,
36-85-10.**

***Не откладывайте
на завтра –
и будьте здоровы!***