

## Памятка о вреде курения

Основным веществом для табачных изделий является никотин. В равных количествах он более ядовит, чем стрихнин, и обладает в 3 раза большей токсичностью, чем мышьяк. Табачный дым в 4,5 раза токсичнее автомобильных выхлопов и в 248 раз - дыма газовой горелки.

К настоящему времени в табачных изделиях обнаружено около 4000 химических соединений, а в табачном дыме около 5000, из них около 60 веществ являются известными или предполагаемыми **канцерогенами**, т.е. **вызывают рак!!!**

Смертельная доза для взрослого человека 60 мг никотина, а для детей еще меньше.

В невыкуренной сигарете содержится порядка 10 мг никотина, но через дым курильщик получает от одной сигареты порядка 3 мг никотина.

Главная опасность никотина заключается в том, что никотиновая зависимость поддерживает потребление табака. Никотиновая зависимость формируется очень быстро. Как правило, многие молодые курильщики недооценивают риск развития зависимости. Однако 98% регулярных курильщиков, пробующих отказаться от курения, терпят неудачу сразу или начинают курить снова в течение года.

Температура табачного дыма, поступающего в рот при курении, на 35-40 градусов выше температуры воздуха и вызывает во рту довольно резкий перепад температур. Во время курения одной сигареты происходит 15-20 таких перепадов, что плохо отражается на состоянии зубной эмали: она трескается. Вот почему зубы курильщика разрушаются раньше, чем зубы некурящих.

При выкуривании 1 пачки сигарет курильщик производит около 1 грамма жидкого дегтя, который оседает на пальцах, в бронхах, легких, попадает в желудок.

**Курение приводит к развитию трех основных заболеваний с летальным исходом: рак легкого; хронический бронхит и эмфизема; коронарная болезнь. 90% онкологических заболеваний вызвано курением табака.**

Подсчитано, что у людей, начавших курить с 15-летнего возраста, он возникает в 5 раз чаще, чем у тех, кто закурил позже 25 лет. Продолжительность жизни курящего человека сокращается на 20-25 лет.

При выкуривании 20 сигарет в день за год курильщик получает дозу облучения, соответствующую дозе от 200 рентгеновских снимков.

Примерно 50% обследованных курильщиков в той или иной степени страдают импотенцией. Курение табака подавляет сперматогенез.

В последнее время стало известно, что у молодых курящих женщин поражаются вены нижних конечностей с последующим развитием у них эктазий, варикоза, тромбозов. Наблюдается повышенный риск возникновения ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, мозгового инсульта, частота развития которого в 20 раз выше, чем у некурящих.

Хорошей новостью является то, что можно обрести существенные преимущества для здоровья, бросив курить в любом возрасте. Те, кто бросил курить в возрасте 30-35 лет, имеют продолжительность жизни равную продолжительности жизни никогда не куривших людей.