

Курение - вредная зависимость



По данным исследования «Распространенность факторов риска неинфекционных заболеваний (далее – НИЗ) в Республике Беларусь» (STEPS 2016 – 2017) в Беларуси курит почти треть населения (29,6%).

Девять из 10 курильщиков (91,5%) курят ежедневно.

Доля ежедневных курильщиков среди курящих мужчин (94,4%) выше, чем среди курящих женщин (81,5%).

Электронные сигареты используют 1,1% респондентов, не употребляющих другие табачные изделия. Среди курящих респондентов электронными сигаретами пользуются 3,8%, однако уровень их потребления достигает 10,7% среди молодых курильщиков (мужчины, 18-29 лет).

Средний возраст начала курения в общей выборке респондентов составил 17,5 года (16,9 года у мужчин и 19,9 года у женщин)

СИГАРЕТА – это не безобидная игрушка. При ее горении выделяется свыше 4 тысяч опасных химических веществ. Именно они и наносят основной вред организму при курении.



КАКОЙ ВРЕД ОТ КУРЕНИЯ СИГАРЕТ

Для мужчин

- ❑ Снижение эрректильной функции;
- ❑ Аденома простаты;
- ❑ Сердечно-сосудистые заболевания;
- ❑ Разрушение эмали зубов и их постепенное пожелтение;
- ❑ Заболевания дыхательной системы (хронический кашель, хронический бронхит, пневмония, туберкулез, рак легких);

КАКОЙ ВРЕД ОТ КУРЕНИЯ СИГАРЕТ

Для мужчин

- ❑ Злокачественные опухоли;
- ❑ Обострение заболеваний нервной системы;
- ❑ Ухудшение структуры и внешнего вида кожных покровов;
- ❑ Снижение слуха и остроты зрения, прогрессирующая стадия дистрофии сетчатки глаза;
- ❑ Гипоксия — кислородное голодание тканей.

КАКОЙ ВРЕД ОТ КУРЕНИЯ СИГАРЕТ

Для женщин

- ❑ Вероятность развития бесплодия;
- ❑ Выкидыш на ранних сроках беременности;
- ❑ Преобразования структуры зубов, волос и ногтей;
- ❑ Под воздействием никотина нарушается перистальтика, сосуды желудка патологически сужаются;
- ❑ Психические расстройства, которые склонны к рецидивам, депрессия;

КАКОЙ ВРЕД ОТ КУРЕНИЯ СИГАРЕТ

Для женщин

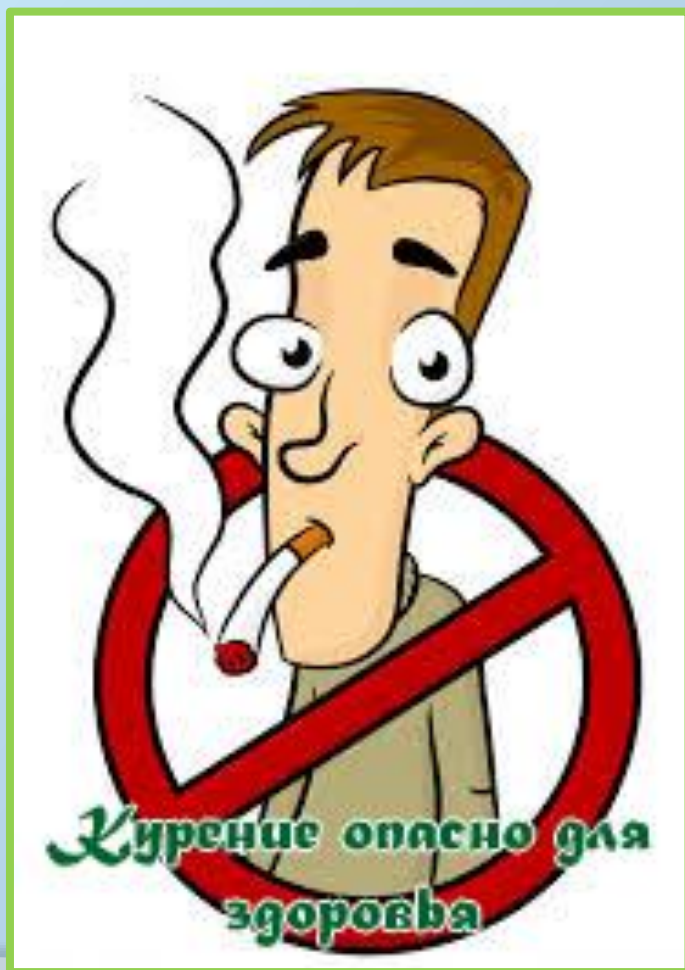
- ❑ Заболевания дыхательной системы (хронический кашель, хронический бронхит, пневмония, туберкулез, рак легких), преобразуется тембр голоса;
- ❑ Заболевания сердечно-сосудистой системы;
- ❑ Ускоряются процессы старения;
- ❑ Повышается вероятность инсульта сосудов головного мозга и риск инфаркта миокарда

ВРЕД КУРЕНИЯ ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ

Если вы пассивный курильщик, то вам следует опасаться следующих состояний и явлений:

- ❑ Низкая работоспособность;
- ❑ Приступы удушья и кашля;
- ❑ Першение и сухость в горле;
- ❑ Раздражение глаз и их покраснение;
- ❑ Депрессивное состояние;
- ❑ Сниженная способность к деторождению.

КУРЕНИЕ НАНОСИТ НЕОБРАТИМЫЙ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ КУРИЛЬЩИКА И ОКРУЖАЮЩИХ!



Кальян - трубка с водяным фильтром и длинным гибким чубуком, традиционно очень популярен в арабском мире и некоторых других мусульманских странах.

В кальяне используется специальный табак (обычно ароматизированный), а вместо воды как охладителя нередко используют разнообразные безалкогольные и спиртные напитки. В последнее время к данной смеси добавляют различные фрукты и ягоды (яблоки, клубника и др).

Вследствие высокой токсичности у кальянных курильщиков возрастает риск возникновения:

- ❑ рака легкого в 2 раза,
- ❑ сердечно сосудистых заболеваний в 2,2 раза,
- ❑ респираторных заболеваний и ринитов в 2,3 раза,
- ❑ мужского бесплодия в 2,5 раза,
- ❑ остеопороза и патологий ротовой полости в 3-5 раз

ЗАВИСИМОСТЬ

Всякий табак содержит яд, вызывающий зависимость — никотин, который является одним из регуляторов количества потребления табака;

Заядлый курильщик кальяна объясняет, что он не может не курить кальян более двух дней. Этот срок связан с котонином (cotinine), полураспад которого колеблется между 15 и 20 часами, что свидетельствует о наличии зависимости.



Пока вы будете думать,
что **Ваша история про любовь**, –
вы не бросите курить - курить не бросит вас

Пока курение чуть ли не единственный способ
самоутвердиться и быть свободным –
**невротический роман с сигаретой будет
длиться и убивать**

Человек никогда не откажется от того, что
любит. Это как в любой зависимости – до
поры до времени ты уверен, что это любовь.

Ситуация меняется в момент, когда
осознаешь, что

ПРОСТО ЗАВИСИМ, БОЛЕН И СЛАБ

Любовь – это когда радость и удовольствие,
ЗАВИСИМОСТЬ – СТРАХИ, НЕРВЫ И БОЛЬ

Организация,
оказывающая консультативную помощь при
развитии зависимостей

УЗ «Витебский областной клинический центр
психиатрии и наркологии»

211300 Витебский район, п. Витьба,
ул. Центральная 1а, (80212) 692960
vit.pnd.vitebsk.by

210023 г. Витебск, ул. Коммунистическая, д.6
(80212) 614581 (80212) 614576 (анонимно)