

Сигареты – вопросы и ответы

Сигареты – вопросы и ответы



В чем опасность курения?

Курение – одна из самых вредных привычек человека, поскольку является одной из форм физической, психологической и наркотической зависимости.

Что происходит при курении табака?

В организм попадает более 4 тысяч химических соединений – никотин, мышьяк, радиоактивные свинец и полоний, угарный газ, синильная кислота, сернистый газ и другие.

Как влияет вредная привычка на жизнь человека?

- каждые 10 секунд 1 человек в мире умирает от болезней, связанных с курением;
- ежегодно от последствий курения табака в мире погибает около 4 млн. человек;
- курение сокращает продолжительность жизни в среднем на 15 лет.
- у курильщиков риск внезапной остановки сердца в 2–4 раза выше, чем у некурящих;
- риск развития рака легких при курении увеличивается в 30

раз;

- отказ от курения снижает риск инсульта на 30%;
- курение провоцирует развитие язвенной болезни желудка.

К чему приводит курение у мужчин?

- табачный дым поражает сосуды полового члена, и к 40 годам все курильщики имеют проблемы с эрекцией;
- курение повышает риск возникновения рака предстательной железы в несколько раз;
- курение провоцирует раннее облысение;
- курение приводит к атеросклерозу сосудов ног – боль, судороги, хромота, гангрена.

Чем опасна вредная привычка для женского здоровья?

- на 30% увеличивается риск развития рака молочной железы;
- риск выкидыша и рождения больного ребенка увеличивается в несколько раз;
- менопауза наступает раньше на несколько лет;
- повышается риск развития остеопороза;
- рано стареет кожа, желтеют зубы, расслаиваются ногти.

Пассивное курение не вредно?

Все негативные последствия сказываются и на здоровье людей, окружающих курильщика. Даже если они сами не подвержены вредной привычке! 1 сигарета активного курения равна 0,5 сигареты пассивного курения. При этом пассивный курильщик вдыхает весь комплекс вредных веществ табачного дыма.

Можно ли бросить курить?

Безусловно! Самое главное – твердо решить расстаться с вредной привычкой.

Зачем я бросаю курить?

Выберите свою причину, чтобы отказаться от сигарет:

- *для сохранения и улучшения своего здоровья,
- *для обеспечения здоровья своих будущих детей,
- *для экономии собственных денег,
- *для получения дополнительной энергии на работе и в спорте,
- *чтобы предотвратить преждевременное старение организма и сохранить хороший внешний вид,
- *для белизны зубов,
- *для снижения уровня стресса,
- *для улучшения таких чувств, как вкус и запах,
- *для блага своей семьи и друзей,
- *для сохранения чистоты окружающей среды.

Как лечится табачная зависимость?

- медикаментозный метод, к нему относятся никотин заместительная терапия – жвачки, пластыри, медикаменты.
- немедикаментозный – психотерапия, иглорефлексотерапия.

С чего начать?

- назначьте себе день отказа,
- попросите поддержки родных и близких,
- уберите все, что напоминает о курении – пепельницы, зажигалки, спички и пр.

- при желании закурить выпейте воды или съешьте яблоко,
- начните заниматься в тренажерном зале (бассейн, танцы, йога).

Что нельзя делать?

Курить за компанию, на ходу, после физической нагрузки, утром натощак и перед едой. А также если не хочется, но кто-то предлагает.

Отказаться от курения не получилось. Что делать?

*продолжайте попытки бросить курить до тех пор, пока не расстанетесь с опасной привычкой окончательно!

*обратитесь за помощью к специалисту по лечению табачной зависимости.

Где помогут?

Ярославская областная клиническая больница, здание областной консультативной поликлиники, 3 этаж. Кабинет по отказу от курения №302. Запись на прием по телефону: 8 (4852) 58-97-21, 58-93-32.

Курить – здоровью вредить!