



Памятка для пациентов о влиянии курения на здоровье



Важно!

В современном обществе курение является распространенной привычкой среди различных групп населения, в том числе среди женщин, подростков и даже детей. Согласно статистическим данным, людей, регулярно употребляющих табак, в мире насчитывается около миллиарда. Никотиновая зависимость представляет серьезную опасность для организма человека. В то же время осознание вреда табака является действенной мотивацией, помогающей преодолеть тягу.

Интересные факты:

- В момент затяжки сигаретой образуется около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак. Все это напрямую попадает в организм курящего.
- Органы курящего человека постоянно находятся в стрессовом состоянии кислородного голодания.
- Курение вызывает серьезные болезни дыхательных путей и онкологические заболевания.
- Изнуряющий кашель и мокрота постоянные спутники курильщика.



Сердце человека, зависящее от сигарет, изнашивается намного быстрее за счет более частых сердечных сокращений.

Со временем никотин серьезно поражает пищеварительную систему, провоцируя язву.

- Ослабевает восприятие разговорной речи, снижается слух.
- В год от курения умирают около 4 миллионов человек, то есть каждые восемь секунд появляется новая жертва никотина.



Что происходит с организмом, после того, как мы начинаем курить?

- Сначала может возникнуть головокружение - первое неприятное последствие никотиновой интоксикации.
- С каждой затяжкой Вы увеличиваете кислородное голодание тканей, особенно сердца и головного мозга. Риск инфаркта миокарда и ишемической болезни сердца у курильщиков в 4-5 раз выше.
- Вред курения в значительной степени отражается на дыхательной системе — здоровье человека страдает от хронических обструктивных болезней легкого, чаще всего от хронического бронхита и эмфиземы.
- Дым, попадая в полость рта, раздражает слизистую оболочку, язык и повреждает зубную эмаль. Аналогичное действие он оказывает и на слизистую оболочку пищевода, желудка. Статистика говорит о прямой связи между курением и гастритом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.
- От употребления сигарет страдают эндокринная и репродуктивная системы - курение может привести к половому бессилию и низкой способности к зачатию у мужчин, а также к нарушению менструального цикла и выкидышам у женщин.
- О вреде курения на организм человека свидетельствуют изменения в нервной системе. Сужение сосудов головного мозга провоцирует головокружения, общую утомляемость.

Как избавиться от курения?

Для этого необходимо лишь понять, что сигареты не способны принести в жизнь ничего положительного. Наличие сильного желания изменить собственную жизнь, улучшить внешность, здоровье – отличная причина для начала борьбы с имеющейся вредной привычкой.



