

А знаете ли Вы, что...

Сигаретный дым содержит более 4000 различных химических соединений. Многие из них не только разрушают клетки организма, но и являются канцерогенами.

Наиболее известные компоненты табачного дыма:

Акролеин – крайне токсичное вещество, является компонентом слезоточивого газа, применяемого для разгона демонстраций.

Аммиак входит в состав самых известных средств для чистки сантехники. Провоцирует развитие астмы.

Ацетальдегид – до недавнего времени использовался для производства клеев и смол для деревообрабатывающей промышленности. Является канцерогеном.

Ацетон – сильный растворитель. Способен раздражать слизистые глаз и носоглотки. При длительном воздействии повреждает печень и почки. Хорошо известен в качестве компонента жидкости для снятия лака.

Бензол – органический растворитель, способный вызвать несколько видов рака, включая лейкемию.

Бензпирен – сильный канцероген, который накапливается в организме и провоцирует развитие рака легких и кожи. Вызывает бесплодие.

Кадмий – ядовитое вещество, поражает нервную систему, печень и почки. Хроническое отравление им приводит к анемии и разрушению костей.

Кротоновый альдегид – токсичное вещество, входящее в список особо опасных веществ. Нарушает работу иммунной системы, вызывает изменения в ДНК.

Альфа- и бета-нафтиламины. Альфа-нафтиламин входит в состав гербицидов, бета-нафтиламин – сильный канцероген, вызывающий рак мочевого пузыря.

Никотин – вещество, вызывающее быстрое и выраженное привыкание. Действует на нервную систему очень быстро – в течение 15 секунд после вдыхания попадает в головной мозг. В сельском хозяйстве используется в качестве инсектицида, поскольку в 3 раза токсичнее цианистого калия. Смертельная доза для человека – 35–70 мг. Отравление им приводит к угнетению работы нервной системы, а постоянное присутствие в организме беременной женщины – к нарушению развития плода.

Оксид четырехвалентного азота – очень токсичный газ, один из составляющих смога и причина кислотных дождей. Провоцирует развития нейроденегеративных заболеваний и бронхиальной астмы.

Пиридин применяется в производстве инсектицидов. У человека раздражает слизистые оболочки, вызывает головную боль и тошноту.

Радиоактивные компоненты – полоний-210, калий-40, радий-226, радий-228, торий-228 – являются канцерогенами. Человек, выкуривающий ежедневно 20 сигарет, получает уровень радиации, равный 200 рентгеновским снимкам грудной клетки в год.

Свинец используется в производстве аккумуляторных батарей, краски и металлических сплавов. Очень токсичное вещество, способное накапливаться в костях и вызывать их разрушение. Особенно опасен для детей.

Синильная кислота до сих пор применяется в США для казней. Так же ядовита, как и цианистый калий, который из нее и получают.

Смолы – химические вещества, оказывающие раздражающее действие и вызывающие развитие хронической обструктивной болезни легких, раковых опухолей. При курении 70 процентов смол оседает в легких.

Стирол используется при производстве пластмасс. Приводит к развитию лейкемии.

Угарный газ – яд, который способен связываться с гемоглобином крови и препятствовать доставке кислорода к клеткам тела. Действует угнетающе на мышечную и сердечно-сосудистую систему, вызывает усталость, сонливость, слабость и головокружение. Особенно токсичен угарный газ для детей во время внутриутробного развития.

Фенол – токсичное вещество, вызывающее нарушение работы нервной и сердечно-сосудистой системы. Используется для производства фанеры и других строительных материалов.

Формальдегид – токсичное и канцерогенное вещество. Его водный раствор используют для консервации трупов и анатомических препаратов, а также для дубления кожи.

Хром применяется в качестве защитного слоя для металла и в некоторых сплавах. Сильный канцероген, вызывающий рак легких – в группу риска отравления хромом попадают в первую очередь сварщики и курильщики.

Так стоит ли подвергать свою жизнь опасности?

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Волгоград, ул. Туркменская, 6
Телефон (8442) 95-16-01
E-mail: vrcoz@volganet.ru

(использованы материалы сайта <http://www.zdorovieinfo.ru>)

ГБУЗ «ВРЦОЗиМП»

БЕРЕГИТЕ



МУЖЧИН

КУРЕНИЕ

И

МУЖСКОЕ

ЗДОРОВЬЕ

КУРЕНИЕ – самая распространенная причина преждевременной смерти и потери работоспособности.

Россия относится к странам с высоким уровнем потребления табака, у нас курят около 60% мужчин.

Табачный дым содержит токсические, токсико-канцерогенные и канцерогенные вещества. Один из основных компонентов табака – никотин – вызывает сильнейшую зависимость.

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ

КУРЕНИЕ ВЕДЕТ К ВОЗНИКНОВЕНИЮ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- ✓ **сердечно-сосудистой системы** – после каждой выкуренной сигареты повышается артериальное давление, учащается пульс; у курильщика артериальная гипертония, стенокардия труднее поддаются лечению, чаще протекают с серьезными осложнениями;
- ✓ **органов дыхания** – у курильщика в 6 раз чаще, чем у некурящего, развивается хроническая обструктивная болезнь легких и в 10 раз чаще – рак легких;
- ✓ **мочеполовой системы** – у курящих мужчин эректильная дисфункция встречается в 2 раза чаще, чем у некурящих того же возраста. У курящих мужчин в 2 раза выше риск рождения ребенка с пороками развития. Курение часто приводит к бесплодию мужчины, провоцирует развитие простатита;
- ✓ **органов желудочно-кишечного тракта** – курение является одной из основных причин возникновения эрозивных гастритов, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, язвенного колита, нарушения функции поджелудочной железы, провоцирует развитие сахарного диабета и цирроза печени;
- ✓ **опорно-двигательного аппарата** – никотин

снижает поступление кальция в костную ткань, провоцируя развитие остеопороза и увеличивая риск переломов;

- ✓ **периферических сосудов** – курение провоцирует длительный спазм мелких сосудов, нарушение периферического кровотока и развитие облитерирующего эндартериита, который может осложниться гангреной нижних конечностей;
- ✓ **курение провоцирует развитие онкологических заболеваний:** 90% от общего числа больных раком легких – курильщики; у курящих в 5 раз чаще развивается рак мочевого пузыря, простатит и аденома простаты.

Психолог рекомендует

ЕСЛИ ВЫ ВСЕРЬЕЗ ЗАДУМАЛИСЬ ОБ ОТКАЗЕ ОТ СИГАРЕТЫ:

- ✓ **решите для себя «Я бросаю курить»** и воспринимайте это как подарок самому себе!
- ✓ **определите для себя преимущества отказа от курения** – то, что Вы получите, освободившись от сигареты, – запишите их на бумагу и просматривайте время от времени, корректируя свой список;
- ✓ **будьте готовы к приступам тяги к сигарете** – они проходят через некоторое время и будут слабее, если отвлечься и переключить внимание (работа по дому, прогулка, занятие спортом и т.д.), ищите свою альтернативу сигарете;
- ✓ **определите, сколько сигарет в день Вы**



курите и ситуации, способствующие курению, – старайтесь избегать таких ситуаций;

- ✓ **запланируйте для себя награду за отказ от курения**, например, покупку чего-либо, что было отложено на более позднее время;
- ✓ **определите для себя дату полного отказа от курения и следуйте этому графику;**
- ✓ **расстаньтесь с сигаретами, пепельницами, зажигалками;**
- ✓ **освободите квартиру, салон автомобиля, личные вещи от запаха табачного дыма**, сдайте одежду в химчистку;
- ✓ **чередуйте физическую и умственную деятельность**, старайтесь предупреждать переутомление, стрессовые ситуации;
- ✓ **сделайте физическую активность регулярной** (1 час в день – быстрая ходьба, плавание, велосипед) – так организм быстрее справится с последствиями хронического отравления табаком;
- ✓ **употребляйте продукты, богатые витаминами, клетчаткой** (овощи, фрукты, каши), **белком** (рыба, нежирные молочные продукты, нежирное мясо);
- ✓ **пейте больше жидкости**, если нет противопоказаний, отдавая предпочтение щелочному питью (несладкие минеральные воды, овощные соки и отвары);
- ✓ **избегайте тонизирующих напитков, крепкого чая и кофе, алкоголя**, замените их травяными чаями с мятой, мелиссой;
- ✓ **избегайте соленой, пряной и острой пищи;**
- ✓ если Вам нужна поддержка со стороны близких – **расскажите им о своем решении и о необходимости их помощи!**

**ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ НЕЛЕГКО, НО ВОЗМОЖНО!
ВЕРЬТЕ В СВОИ СИЛЫ – И У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!**