



*Никотиновая*

*зависимость:*

*преобладает*

*никотиновое*



Все чаще мы слышим  
«НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ»,  
и это не может не  
настораживать.

Никотиновая зависимость – это самая распространенная, тем не менее, очень острая проблема современного общества.

Табакокурение подвергает опасности здоровье нации и отдельных индивидуумов.

Чаще всего это случается в компании подростков, где есть человек, испытавший ранее действие запретного плода.



# НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

- Табак содержит никотин - вещество, которое вызывает наркотическую зависимость и характеризуется навязчивой, непреодолимой тягой к потреблению.
- В состав табачного дыма, кроме никотина, входят несколько десятков токсических и канцерогенных веществ. Некоторые из них содержатся в табачном листе, другие образуются при его обработке и горении. Большинство канцерогенных и мутагенных веществ содержатся в смоле, которая задерживается фильтром. Содержание смолы и никотина в табачном дыме может быть различным и зависит от типа сигарет, фильтра, сорта табака и его обработки, качества сигаретной бумаги.
- В большинстве стран введены нормативы на содержание никотина и смолы. Для смолы эти нормативы варьируют от 10 до 15 мг/сиг., а для никотина - 1-1,3 мг/сиг. В табачных изделиях, выпускаемых в Финляндии, Швеции, Англии, США, Канаде и некоторых других странах, содержание смол во многих сортах сигарет снижено до 7-14 мг.

# Почему мы начинаем курить?

- Отчасти потому, что мы хотим быть похожими в наших поступках на других, поддаемся влиянию курящего окружения, потому что это модно.
- Отчасти потому, что хотим чувствовать себя спокойнее, избежать страхов, чувства тревоги.
- Мы ищем спасение в никотине для того, чтобы найти спокойствие, комфорт и утешение. Однако люди забывают о серьезном риске развития большого спектра заболеваний, связанных с курением.

# Женщины, мужья которых курят, имеют повышенный риск развития рака легкого.

- Зарубежные исследования показали, что около 40% некурящих женщин с диагнозом рак, могли бы не заболеть, если бы их домашние не курили. Риск развития рака легкого у жен, чьи мужья курили, увеличивается в среднем в 2 раза, причем выявлена зависимость от интенсивности курения мужа.

# Показатели смертности курильщиков с большим стажем в возрасте 35-69 лет в 3 раза выше, чем среди некурящих.

- Причем, половина злостных курильщиков, начавших курить в раннем возрасте, в итоге умирают от недугов, связанных с этой привычкой.
- Половина смертельных случаев приходится на средний возраст, при этом курильщики теряют 20-25 лет от своей предполагаемой продолжительности жизни по сравнению с некурящими; остальные смертельные случаи приходятся на более старшие возрастные группы, когда потеря ожидаемой продолжительности жизни составляет 7-8 лет.

# Итак, нужно крепко запомнить:

- смертность среди курящих на 30-80% выше, чем у некурящих,
- риск смерти возрастает с увеличением количества выкуриваемых сигарет в день и длительностью курения,
- смертность выше среди людей, начавших курить в молодом возрасте,
- среди больных злокачественными новообразованиями 90 %-курящие.

Для подавляющего регулярно курящих людей курение не баловство и не просто привычка, а болезнь, называемая табачной зависимостью.

- Избавится от табачной зависимости может практически каждый, только делать это надо по правилам, а еще лучше по рекомендации врачей.
- Отказ от курения не только восстанавливает самочувствие, повышает функциональные возможности организма, но и снижает риск развития многих хронических неинфекционных заболеваний, включая злокачественные новообразования.



Используйте свой шанс очиститься от табачных ядов, укрепить свое здоровье и здоровье ваших близких.

- Кто курит, попробуйте свои силы против этой привычки - сможете ли вы день, неделю или больше прожить без курения.
- Кто не курит, посоветуйте и убедите своего друга, подругу освободиться от дурной и пагубной привычки.

**Каждый курящий в состоянии  
прекратить курение, если по-  
настоящему осознает опасность этой  
привычки и проявит достаточную силу  
воли.**

- Борьба с курением — это борьба за здоровье не только курящих, но и окружающих их людей, то есть борьба за здоровье всего общества.