

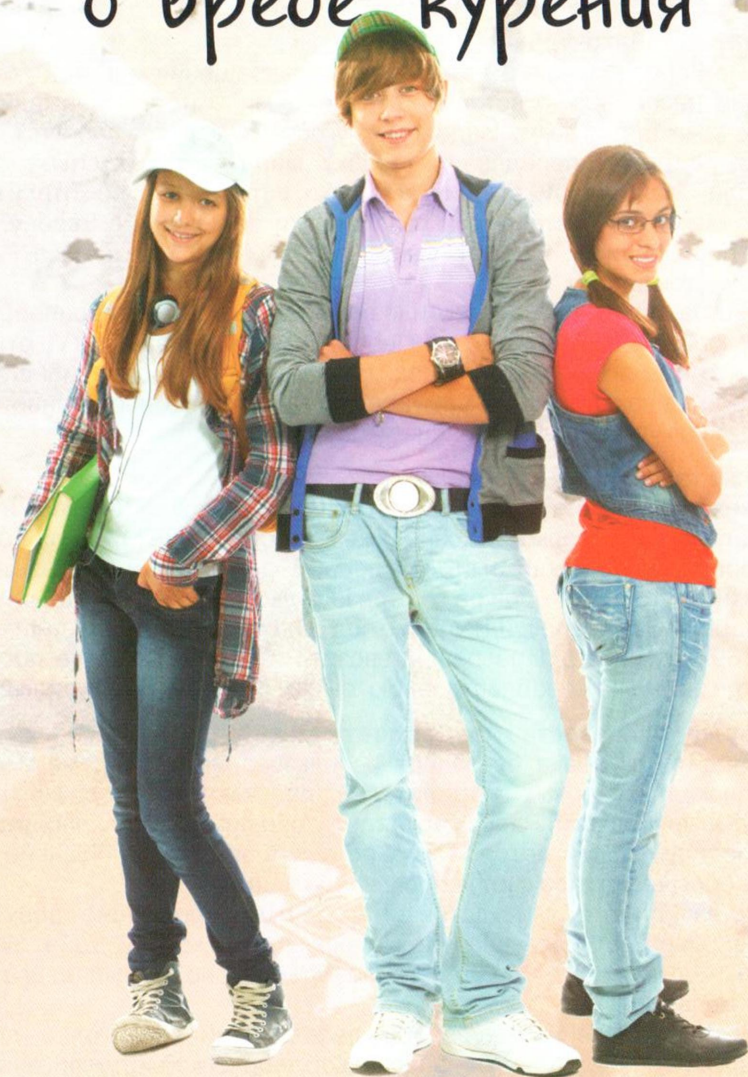
надежный и приемлемый способ остаться независимым и сохранить свое здоровье – не начинать курить. Тем, кто уже пристрастился к табаку, могут помочь следующие приемы:

- решительно настроиться и выбрать дату расставания с сигаретой;
- не говорить о том, что бросаешь курить, а сознательно и молча в назначенный день бросить, ни в коем случае не откладывая;
- избегать задымленных помещений, пока полностью не отвыкнете от сигареты;
- выбросить купленные сигареты и зажигалки;
- при сильном желании покурить выпить много воды, она очищает организм; жевать резинку или сосать мятные леденцы;
- заниматься интересными делами: спортом, чтением, прогулками на свежем воздухе, походами в театры и музеи и т. д.;
- ежедневно откладывать деньги, которые были бы потрачены на курение. В конце месяца посчитать их и купить себе то, что давно хотелось или что действительно нужно;
- помнить, что курящие люди чаще страдают различными заболеваниями и на лекарства и курение тратят большие деньги; не принимаются на престижную и высокооплачиваемую работу; платят штрафы за курение в неположенных местах.

*Надеемся, что наш разговор заставит вас задуматься,
что важнее: здоровье или курение.*

Управление здравоохранения администрации города
Городской центр медицинской профилактики

Подросткам о вреде курения



Челябинск
2014

Во многих странах мира правительства принимают меры, направленные на борьбу с табакокурением. В большинстве государств приняты законы о больших штрафах за курение в общественных местах. Так, в Англии размер штрафа такой, что на него можно купить поддержанный автомобиль, в США этот штраф составляет 3000 долларов, в Сингапуре за оброненную пачку грозит штраф 625 долларов. В России также введены государственные акты, ограничивающие курение, так велика эта проблема. Но никакие законодательные меры не помогут, пока сами люди не осознают пагубность этой привычки и каждый решит для себя не быть зависимым от табака. Мы в очередной раз обращаемся к подросткам, чтобы поговорить о курении.

Из истории табакокурения

Впервые Европа узнала о табаке после возвращения моряков Колумба в Испанию. Они рассказали о встречах с индейцами, которые держали во рту головешки и вдыхали их дым. Индейцы и угостили моряков, причем сначала курили сами, а потом передавали «трубку мира» гостям. Отказ туземцы рассматривали как акт недружелюбия. И моряки, естественно, не хотели портить отношения с местными жителями. Когда моряки вернулись в Европу, на них смотрели с подозрением: человек выпускает дым изо рта и носа – значит спутался с нечистой силой.

Распространение табака встретило сопротивление как в европейских, так и азиатских странах. Вот несколько примеров. Римский папа Урбан VII отлучал от церкви тех, кто курил или нюхал табак. В одном французском монастыре за курение пятеро монахов живьем замуровали в стене. Но постепенно во всех странах запрет на курение был отменен.

Когда же табак попал в Россию?

В XVI веке английские купцы завезли на Русь «тлеющие головешки». Наши предки увидели в них дьявольские козни. Уже в царствование Михаила Романова началась борьба с курильщиками. На первый раз курящих наказывали 60 ударами палки по стопам, второй раз – отрезали ухо и нос. Из-за частых пожаров в 1634 году царь Михаил запретил курение под страхом смертной казни.

Но в 1697 году Петр I разрешил ввозить табак. Ведь после посещения Голландии, где он учился кораблестроению, он сам стал заядлым курильщиком.

Почему же человечество продолжает курить?

Производители табака благодаря использованию в рекламе известных людей, привлекая все новых потребителей, получают от продажи табачных изделий огромные прибыли. Рекламируя табак, они показывают красивую жизнь и красивых молодых людей, которые тоже получают за рекламу большие деньги. И те и другие обогащаются за счет здоровья курильщиков.

Многие известные голливудские актеры, рекламировавшие табак умерли в молодом возрасте от рака. Известный рекламный ковбой Уэйн Макларен незадолго до смерти сказал: «Меня погубило курение, оно разрушает все доброе и хорошее в человеке».

По причине вызванных курением заболеваний умирают в довольно молодом возрасте и представители российской творческой интеллигенции. Рак легких как результат курения не щадит никого, но об этих фактах производители табака умалчивают.

Ежегодно на рекламу табака тратятся миллионы долларов, а наивные души подростков ловятся на эту изощренную рекламу. Начинаящие курильщики часто ссылаются на то, что и великие люди курили. Но большинство из них впоследствии очень сожалели о своей пагубной привычке. Л. Толстой, бросив курить, заявил: «...я стал другим человеком...». Врач С.П. Боткин, курильщик со стажем, говорил: «Если бы я не курил, то прожил бы еще 10 – 15 лет». А вот мнение шахматиста А.А. Алехина:

«...никотин ослабляюще действует на память, разрушает нервную систему и ослабляет силу воли – способность, столь необходимую для шахматиста; ...только отучив себя от страсти к табаку, я получил уверенность в выигрыше матча за мировое первенство».

Это высказывания выдающихся людей, сумевших побороть свое пристрастие к табаку.

Вред табакокурения

В состав табачного дыма входит более трех тысяч вредных веществ, причем одно страшнее другого. Это никотин, мышьяк, свинец, угарный газ и др. Никотин – один из самых сильных растительных ядов. Что «капля никотина убивает лошадь» - далеко не байка. Для человека смертельная доза никотина составляет 50 – 100 мг, или 2–3 капли. Курильщик не погибает только потому, что никотин вводится постепенно. Во время курения 25 процентов вредных веществ оседает в организме курильщика, 5 процентов остается в окурке, 20 процентов сгорает и 50 процентов попадает в воздух, чтобы отравлять окружающих. В организме человека нет ни одного органа, на который курение бы не оказывало вредного влияния.

Содержащиеся в табачном дыме вредные вещества поражают следующие органы и системы:

- никотин вызывает поражение нервной и кровеносной систем, органов дыхания, пищеварения;
- синильная кислота и мышьяк отравляют весь организм;
- радиоактивный полоний вызывает болезни крови;
- смолы – раковые заболевания легких.

Особенно вредно курение для подростков, юношей и девушек. Ведь в этом возрасте окончательно формируется организм человека, который должен служить ему всю дальнейшую жизнь. Коварство никотина состоит в том, что, пробуя сигарету, подросток обрекает себя на никотиновое пристрастие – наркотическую зависимость. Никотин включается в происходящие в организме человека процессы обмена и становится для него необходимым. Формирование наркотической зависимости у подростков происходит значительно быстрее, они к 16 – 17 годам попадают в рабство к сигарете. Врачам известны случаи отравления табаком и гибели подростков от выкуривания 3 – 4 сигарет. Воля человека, даже самая сильная, становится слабой перед никотиновой зависимостью.

Пристрастившись к курению, курильщик становится постоянным покупателем и приносит прибыль производителям табачных изделий. Он становится наркозависимым от табака. О вреде табака знает большинство взрослых, да и подростков, но они уже не могут отказаться от курения, хотя 80 процентов высказывают желание бросить эту привычку. Однако есть