

привести к развитию воспалительных заболеваний десен, полости рта и носоглотки, кариеса, а также онкологических заболеваний.

— Курильщики и потребители различных форм табака, слыша о его вреде, часто оправдывают себя тем, что современная экология оказывает на организм негативное воздействие столь сильное, что вред курения теряется на его фоне. Это неправда.

— В табачном дыме содержатся угарный газ, азот, водород, аргон, метан, цианистый водород и еще более 4000 компонентов, многие из которых являются фармакологически активными, токсичными, мутагенными и канцерогенными.

Если Вы сегодня откажитесь от курения:

- Уже на следующий день нормализуется содержание кислорода в крови.
- Через 2 дня усилится способность ощущать вкус и запах.
- Через неделю улучшится цвет лица.
- Уже на следующий день исчезнет неприятный запах от кожи, волос и при дыхании.
- Вскоре исчезнет головная боль по утрам и перестанет беспокоить кашель.
- Через месяц значительно снизится утомляемость.
- Через год риск появления у Вас коронарной болезни снизится в половину.
- Через 5 лет начнет снижаться вероятность смерти от рака лёгких, а через 15-20 лет она станет не выше, чем у тех, кто никогда не курил.

Дайте себе шанс быть здоровым!



**ПОМНИТЕ,
что отказаться от табака
не поздно никогда.**

Что Вы знаете о табаке?



**Курение опасно для
Вашего здоровья!**

Что Вы знаете о табаке?

— Рак лёгких, никотиновая зависимость, пассивное курение — наши знания о табаке довольно отрывочны. Если Вы не врач, то за рамки предупреждений на сигаретных пачках Ваши теоретические знания, скорее всего, не выходят.

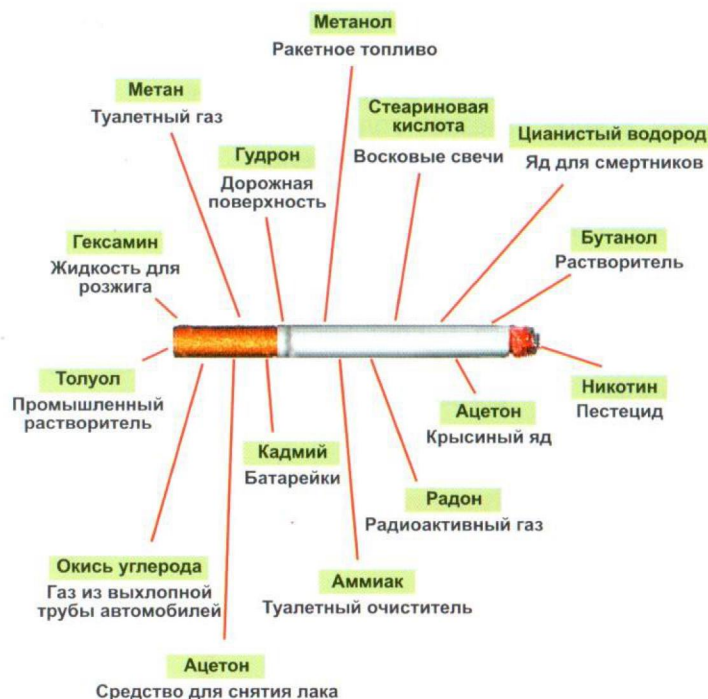
— Часто нам кажется, что пример родственников и знакомых убедительно показывает, что вред табака преувеличен. Наверняка Вы знаете какого-нибудь дедушку, который курил с 15 лет и дожил до 80, не испытывая особенных проблем со здоровьем. Дело в том, что человек, во-первых, по природе своей оптимист, во-вторых, не склонен учитывать отдалённые риски. Например, мы даже не подозреваем, что средняя продолжительность жизни у мужчин во многих странах уже давно перевалила за 82 года, т.е. получается, ваш «здоровый дедушка» не дожил до среднего европейского возраста.

— Факт остается фактом: табак несёт смертельную опасность и колоссальный вред для здоровья. Доказано, что потеря жизни у курящих людей составляет в среднем 14 лет. Кроме того, у курящих людей страдает качество жизни: они чаще болеют, имеют одышку, ранний склероз, сердечно-сосудистые заболевания.

— Сигареты эволюционировали в течение многих десятилетий. Самокрутки, фабричные папиросы, сигареты с фильтром... Современные сигареты маскируют отравляющие вещества более мягким и менее видимым дымом, слабым запахом и красивой упаковкой. Они стали более привлекательными в употреблении.

— Кроме табака в сигаретах присутствуют остаточные пестициды и гербициды, удобрения, тяжёлые металлы, мышьяк, цианид и другие токсины, аммиачные соединения и многие другие вещества, входящие в состав бумаги, клея, фильтра, декоративных красок и чернил.

— При горении количество вредных веществ только увеличивается. Температура на горящем конце сигареты превышает 800 °С — это миниатюрный мусоросжигательный завод, выбрасывающий в Ваши лёгкие невидимый угарный газ, ацетальдегид, акролеин, формальдегиды — всего не перечислить.



— В дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний-210, свинец, висмут. Если бы человек, выкуривающий пачку сигарет в день, получил свою годовую дозу облучения за один раз, она оказалась бы для него смертельной.

— В состав некоторых сигарет входят ароматические и вкусовые добавки: ментол, шоколад и сахар. Они побуждают курильщиков более глубоко и часто затягиваться, получая больше вредных веществ. Ментол может повреждать оболочки клеток, что позволяет токсинам сигарет проникать в них и вызывать рак.

— Вред сигарет в той или иной степени осознаёт всё большее число людей.

Брось курить. Сейчас.



Существуют ли табачные изделия, которые могут стать безвредной альтернативой сигаретам?

— Кроме современных сигарет существуют и другие табачные изделия, различные виды табака и способы курения. Из-за отсутствия доступной информации об их воздействии на здоровье, они представляются менее вредными и могут привлекать к себе внимание. Но все виды табака оказывают вредное воздействие на организм человека.

— **Дымные виды табака используются при курении сигар, трубки, кальяна.** Мнение о якобы меньшем вреде такого вида курения ошибочно. Доказано, что их курение наносит вред здоровью, у курильщиков значительно выше риск развития серьезных легочных, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

— **У бездымных видов табака** есть одно преимущество: от их употребления не страдают окружающие. А вот сам человек, выбравший жевательный, сосательный или нюхательный табак, подвергает себя не меньшей, а зачастую и большей опасности, чем курильщик. Употребление бездымных видов табака может