

## ***О вреде употребления табака для растущего организма***

Известно, что наиболее неблагоприятное воздействие курение оказывает на растущий детский организм. И чем раньше ребенок приобщается к курению, тем быстрее наступает привыкание к нему, тяжелее последствия и труднее отказаться от курения в дальнейшем.

В результате курения замедляется физическое и психическое развитие, ведь организму в эти годы нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками: как физическими, так и умственными. Действие никотина, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечно-сосудистой системе.

Курение отрицательно влияет на скорость мыслительных процессов, а значит, на качество обучения. Число неуспевающих растет в тех группах, где больше курящих.

У курящих ребят хуже память, понижен слух, они отличаются нервозностью и раздражительностью.

В дальнейшем появляется затрудненное дыхание и кашель, значительно возрастает риск развития хронических болезней легких, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

**Поэтому, чем раньше человек откажется от курения, тем ощутимее будет польза для его последующей жизни!**

Если Вы решили бросить курить, квалифицированную помощь и психологическую поддержку можно получить по телефону **8-800-200-0-200** - всероссийский Консультативный телефонный центр помощи в отказе от потребления табака (звонок для жителей России бесплатный), а также обратившись в центры здоровья, кабинеты медицинской помощи при отказе от курения, отделения или кабинеты медицинской профилактики государственных учреждений здравоохранения Тульской области (информация на сайтах учреждений).

*Министерство здравоохранения Тульской области*

*ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации имени Я.С.Стечкина»*

## ***Курение – главный фактор риска болезней сердца и сосудов***



*(памятка для населения)*

*г. Тула, 2022 г.*

**Ежегодно** от болезней, вызванных курением, в мире умирают около 6 миллионов человек. Курение вызывает развитие бронхолегочных, онкологических и других хронических заболеваний.

Курение табака является одним из наиболее опасных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний: гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта и инфаркта. Причем пассивное курение, т.е. вдыхание табачного дыма, выпускаемого курильщиком, также вредно для здоровья, как и активное.

### ***Влияние курения на кровеносную систему человека***

Установлено, что при курении происходит неполное сгорание высушенных табачных листьев вне зависимости от того, используются ли они в натуральном виде или в сигаре, сигарете, трубке. И при этом в табачном дыме образуется до 4000 различных химических веществ, 200 из которых являются токсичными и канцерогенными. Эти вещества являются основной или сопутствующей причиной возникновения типичных для курильщика заболеваний, в т.ч. развития **сердечно-сосудистых заболеваний**.

Одним из самых опасных веществ является никотин, который по своей ядовитости приближается к синильной кислоте.

**Никотин** - сильнейший алкалоид, относящийся к психоактивным веществам. Систематическое поглощение даже небольших доз никотина вызывает привыкость или пристрастие к курению, т.к. никотин включается в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится ему необходимым.

Никотин своим воздействием повышает тонус сосудов, вызывая их длительный спазм, что приводит к повреждению целостности сосудистой стенки, ее внутреннего эпителиального слоя.

При этом замедляется перенос жиров крови, в частности, холестерина, он начинает откладываться на стенках сосудов в местах повреждения эпителиального слоя, что ведет к образованию атеросклеротических бляшек, которые суживают просвет сосудов и ограничивают кровоток к сердцу, головному мозгу, почкам, нижним конечностям. В артериях, питающих сердце, головной мозг и другие органы откладываются жиры и возникает их закупорка, что приводит к образованию тромбов и как следствие – развитие таких опасных заболеваний, как инфаркт миокарда, инсульт, облитерирующий эндартериит и др.

**Окись углерода (угарный газ)** образует соединение с гемоглобином (карбоксигемоглобин), вследствие чего затрудняется доставка кислорода к органам и тканям. Это приводит к хроническому кислородному голоданию, увеличивает нагрузку на сердце, которому требуется больше прокачивать малонасыщенную кислородом кровь по сосудам.

**Курение повышает кровяное давление:** кровеносные сосуды сжимаются, вынуждая сердце сокращаться дополнительно. Для компенсации кислородного голодания число сердечных сокращений увеличивается на 10-20 ударов в минуту (в норме 60-80). Работа по перекачке крови возрастает у среднего курильщика на 1000 – 1400 литров в сутки, что равно бегу в течение 4 часов.

**Не существует безопасных доз или безвредных форм потребления табака.** Так называемые «легкие» или тонкие сигареты, а также модные в последнее время электронные сигареты, также вредны для здоровья. Поэтому электронные сигареты нельзя рекомендовать и использовать как безопасный способ курения или как средство отказа от курения.