

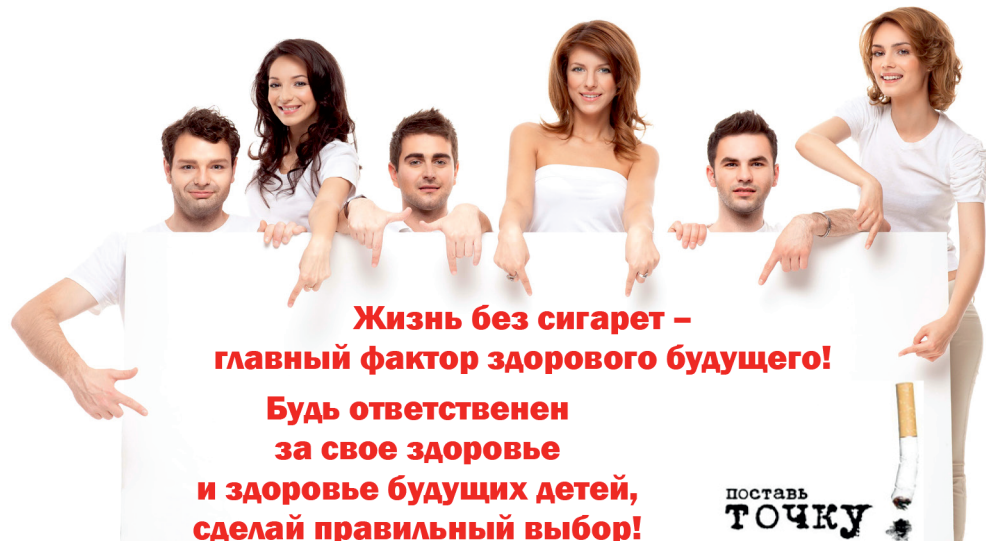
«Если курение так вредно, то почему же столько взрослых до сих пор курят?» - наконец спросите вы.

Но уже стало ясно, что **бросить курить совсем не просто!** Спросите об этом любого курильщика. И большинство взрослых, кто курит, **осознают тот вред, который наносят своему организму и рано или поздно задумываются об отказе от табака.** Однако для этого только их желания уже недостаточно, и требуется квалифицированная врачебная помощь.

Поэтому лучше никогда не начинать курить или прекратить это занятие здесь и сейчас!



**А В ШКОЛЕ
над тобой смеялись**



**Жизнь без сигарет –
главный фактор здорового будущего!**

**Будь ответственным
за свое здоровье
и здоровье будущих детей,
сделай правильный выбор!**

поставь
Точку

Бесплатный прием врача в Кировском областном наркологическом диспансере: г. Киров, Студенческий пр-зд, д. 7

- (8332) 53-00-97** помощь детям и подросткам
- (8332) 45-53-70** телефон «горячей линии» Кировского областного клинического наркологического диспансера (круглосуточно)
- 8-800-200-0-200** Всероссийская консультативная телефонная линия помощи в отказе от потребления табака

Если вы живете в районе Кировской области, вы можете обратиться к врачу психиатру-наркологу в районную больницу.



Подготовлено центром медицинской профилактики
КОГБУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр»,
г. Киров, ул. Герцена, 49, ☎ (8332) 38-90-17



**ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ**
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область



Памятка для пациентов

**Курение
и подросток**

Знаешь ли ты, что курение в России охватывает миллионы человек?

Причем потребление сигарет среди детей и подростков неуклонно увеличивается с каждым годом.

Они, должно быть, не знают всей правды о табаке, иначе никогда бы не искали знакомства с ним...

Так что же заставило тебя или твоих друзей попробовать сигарету впервые?

Возможно, ты выкурил свою первую сигарету из любопытства. Может быть, тебе не хотелось быть «белой вороной», когда сверстники решили поразвлечься. Кто-то из твоих знакомых решил курить наперекор запретам. Но, скорее всего, каждый из вас хотел выглядеть взрослее и увереннее в себе, а сигарета – это кажущийся «атрибут взрослости»...

Твой первый опыт употребления табака наверняка был не столь приятным, как ожидалось, и сопровождался кашлем и головокружением. Но постепенно, день ото дня, число выкуриваемых сигарет у любого курильщика нарастает и появляется стойкое, непреодолимое желание курить.

«Нам не о чем беспокоиться, ведь нечастое курение не отражается на здоровье!» - возразит мне любой из вас.

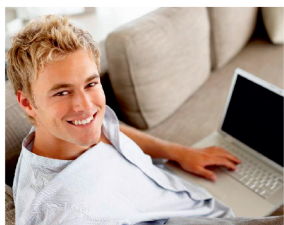
Но чтобы твоему организму нормально расти – к клеткам постоянно должны поступать кислород и питательные вещества, а с первых дней курения в кровь поступает большое количество угарного газа, что вызывает кислородное голодание и задерживает нормальное развитие.

Кроме того, курение в молодом возрасте приводит к снижению мышечной силы и выносливости, ухудшает координацию и скорость движений.

Табачный дым вызывает слезоточивость и покраснение глаз, негативно влияет на зрительное восприятие. Постепенно начинают страдать и слух, и обоняние.

Продукты сгорания табака способны изменять гормональный статус, что приводит к нарушению репродуктивных возможностей в будущем.

Никотин истощает нервные клетки, ухудшает концентрацию внимания, уменьшает скорость заучивания и объем памяти.



Согласись, что молодому человеку, мечтающему об успешном будущем, нужны силы и энергия для реализации своих планов, а не болезни и ослабленное здоровье...



«Курение тонких сигарет делает девушку более интересной, к тому же «легкие» сигареты – не такие вредные», - считают девчонки.



Если девушка начала курить в школе – она теряет 18 лет своей жизни... Постепенно становится хриплым голос, желтеет кожа, тускнеют волосы, появляется неприятный запах изо рта.

Любая девушка мечтает стать мамой, но курение и здоровая будущая беременность несовместимы! Курящие женщины часто не вынашивают беременность, а новорожденные дети курящих матерей, как правило, имеют меньший вес и в большей степени подвержены синдрому внезапной детской смерти, а впоследствии могут отставать в развитии от своих сверстников.

«Легкие» сигареты (или сигареты с пониженным содержанием никотина) – это тщательно продуманный ход табачной индустрии для завоевания молодой женской аудитории. Мало кто из вас знает, что «легкие» сигареты – более опасны в плане онкологических заболеваний.

Девчонки, помните, что ваше здоровье – основа личного счастья, и оно зависит от вас, а не от внешних атрибутов!

Конечно, сейчас возможные проблемы со здоровьем кажутся тебе и твоим друзьям чем-то очень далеким... Вы живете сегодняшним днем и уверены, что «курение – это просто привычка и бросить курить можно в любой момент!»

По данным Всемирной организации здравоохранения

НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ –

Одна из самых сильных!

И только немногие способны победить ее самостоятельно.

Никотин вызывает сильнейшее привыкание. При прекращении введения никотина в организм – развивается синдром абстиненции, который препятствует успешному отказу от курения. Именно поэтому большинство из тех, кто решает бросить курить – снова и снова возвращаются к этому пристрастию.

