

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КАК КУРЕНИЕ ОТНИМАЕТ ЖИЗНЬ



*ТАБАЧНЫЙ ДЫМ СОДЕРЖИТ МНОГО ТОКСИЧНЫХ ВЕЩЕСТВ
И КАНЦЕРОГЕНОВ, ИЗ-ЗА ЧЕГО КУРЕНИЕ НАНОСИТ ВРЕД ВСЕМ
ОРГАНАМ И СИСТЕМАМ ОРГАНИЗМА!*



Сразу после первой сигареты

- ✦ **Никотин быстро попадает в кровь и мозг,** повышает частоту сердечных сокращений, артериальное давление **и потребность сердца в кислороде.**
- ✦ Угарный газ связывается с гемоглобином, **снижая транспорт кислорода к тканям.** Даже однократное воздействие дыма вызывает **сосудистые изменения у некурящих.**





Недели — месяцы курения: формирование стойких нарушений

- ✦ В дыхательных путях начинается воспаление, повреждаются реснички эпителия бронхов, **ухудшается очистительная функция легких.**
- ✦ Возникает хронический кашель, **повышается восприимчивость к инфекциям.**
- ✦ Курение ухудшает липидный профиль, повышает инсулинорезистентность, **увеличивая риск диабета 2 типа и атеросклероза.**
- ✦ Замедляется заживление ран **и снижается иммунная реактивность.**



Годы и десятилетия: хронические болезни

- ✦ ХОБЛ: основной фактор риска — курение; приводит **к снижению объема форсированного выдоха и дыхательной недостаточности.**
- ✦ Рак легкого и другие виды рака: риск рака легкого **у курильщиков в 10–20 раз выше, чем у некурящих.** Также повышен риск рака гортани, пищевода, поджелудочной железы, мочевого пузыря.
- ✦ Сердечно-сосудистые заболевания: курение **удваивает риск инфаркта и инсульта,** ускоряет атеросклероз и тромбообразование.



В мире курение вызывает около **8 млн смертей ежегодно, в том числе 1,3 млн среди некурящих,** подвергающихся пассивному воздействию.



Пассивный ущерб

Пассивное вдыхание табачного дыма вызывает **такие же риски для сердца и легких у некурящих**. У детей повышается риск респираторных инфекций, астмы и синдрома внезапной детской смерти. У взрослых **повышен риск ишемической болезни сердца и инсульта**.

