

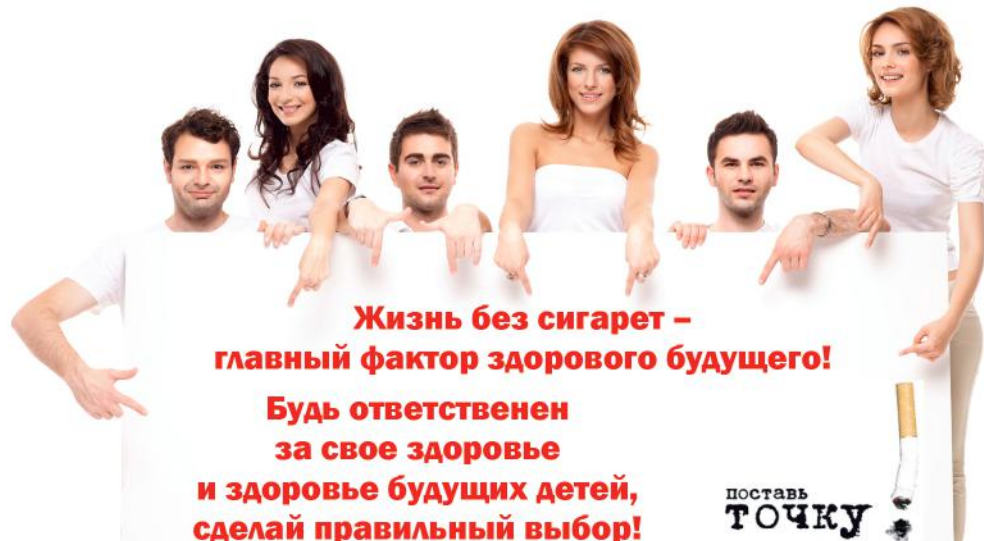
«Если курение так вредно, то почему же столько взрослых до сих пор курят?» - наконец спросите вы.

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...



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.