

31 мая Всемирный день без табака

СПАСИ СВОЮ ЖИЗНЬ



ТЕЛЕФОН ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КОСТРОМЫ И ОБЛАСТИ



30 мая 2024 года
с 15:00-17:00
на Ваши вопросы по теме:
«Помощь в кабинетах
по отказу от курения»
ответит:
Железова Полина Викторовна
главный врач
ОГБУЗ «Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Костромской области», главный
внештатный специалист по медицинской
профилактике департамента
здравоохранения Костромской области

8-800-450-0303



КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ!



31 мая – Всемирный день ОТКАЗА от ТАБАКА

МИФЫ О КУРЕНИИ



СЛОМАЙ её пока она не сломала ТЕБЯ...

Миф 1. Курение помогает расслабиться

Реальность: Да, на 15-20 минут, за счёт того, что переключает внимание на хорошо знакомые действия. Искусственно в кровь попадают вещества подобные тем, которые вырабатываются организмом в ситуациях достижения победы. Следовательно, создается видимость победы, но реальная проблема остается.

Миф 2. Курение приносит свободу

Реальность: И вместе с ней появляется материальная зависимость и возникает вопрос: «Почему так трудно бросить, если ты свободен?»

Миф 3. Курение – не зависимость: брошу если захочу

Реальность: Зачем же, в таком случае, пластырь от курения, жвачки и другие средства, помогающие курящему в борьбе с курением? Почему появились врачи, помогающие бросить курить?

Миф 4. Курение способствует похудению

Реальность: Многие полные люди курят и не худеют.

Миф 5. Курение помогает сосредоточиться и лучше учиться и работать

Реальность: В результате курения сужаются сосуды мозга, в результате чего работоспособность и успеваемость падают.

Миф 6. Курение не так вредно, как говорят

Реальность: Курение считают причиной смертности среди взрослого населения.

Миф 7. На морозе сигарета согревает

Реальность: Табачный дым создает кратковременный согревающий эффект. Однако содержащиеся в нем яды сужают сосуды, увеличивают частоту пульса и повышают кровяное давление. Стоит ли так «греться», чтобы получить взамен как минимум гипертонию?

Миф 8. Курение «легких» сигарет приносит меньше вреда

Реальность: Даже в «легких» сигаретах содержится достаточно никотина для формирования сильной зависимости. К тому же перейдя на «легкие» сигареты, организм продолжает требовать определенную дозу никотина, и курящие склонны увеличивать количество выкуриваемых сигарет, сильнее и чаще затягиваться, увеличивая дозу полученного никотина и смол.

Миф 9. Курение – это красиво и модно

Реальность: Сейчас, в экономически развитых странах мода на курение проходит. Под действием никотина разрушается эластичный слой кожи, нарушаются обменные процессы в организме. Печальный итог – преждевременные морщины, сухая кожа, желтоватый оттенок белков глаз. Голос становится низким и хриплым, желтеют зубы, разрушается зубная эмаль, волосы выпадают, ухудшается обоняние и пропадают вкусовые ощущения, появляется сухой кашель и снижается иммунитет. Сейчас цивилизованное общество культивирует спортивный стиль, регулярные занятия физическими упражнениями. Табакокурение может помешать Вашей карьере.

Миф 10. Курение опасно только для тех, кто курит

Реальность: При анализе дыма от сгорания сигареты (вторичный дым) установлено, что в нем по сравнению с основным дымом поглощаемым курящим в 5 раз больше угарного газа, в 3 раза больше смол и никотина, в 10 раз больше аммиака. Например, никотин при курении: в 20% остается в организме курящего человека, в 25% разрушается при сгорании, в 5% остается в окурке, в 50% - уходит в воздух. 1 час в накуреном помещении равен 1 выкуреной сигарете.



АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ФОРМЫ КУРЕНИЯ* ОПАСНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

*вейпы, электронные сигареты, айкос, кальяны

Пары от их курения содержат канцерогены, тяжелые металлы, кадмий, никель, свинец, формальдегид и другие токсичные вещества

Безопасность альтернативных форм курения – миф!