



Департамент
Здравоохранения
Ханты-Мансийского
автономного округа-Югры

**Здоровье
или табак?**



**Сделай выбор
в свою пользу!**

Сигареты и вредные вещества, выделяемые ими

Сигареты эволюционировали в течение многих десятилетий. Самокрутки, фабричные папиросы, сигареты с фильтром... Современные сигареты маскируют отравляющие вещества более мягким и менее видимым дымом, слабым запахом и красивой упаковкой. Они стали более привлекательными и лёгкими в употреблении.

Кроме табака в сигаретах присутствуют остаточные пестициды и гербициды, удобрения, тяжёлые металлы, мышьяк, цианид и другие токсины, аммиачные соединения и многие другие вещества, входящие в состав бумаги, клея, фильтра, декоративных красок и чернил.

При горении количество вредных веществ только увеличивается. Температура на горящем конце сигареты превышает 800 °С — это миниатюрный мусорос-



жигательный завод, выбрасывающий в Ваши лёгкие невидимый угарный газ, ацетальдегид, акролеин, формальдегиды — всего не перечислить.

В дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний-210, свинец, висмут. Если бы человек, выкуривающий пачку сигарет в день, получил свою годовую дозу облучения за один раз, она оказа-

лась бы для него смертельной.

В состав некоторых сигарет входят ароматические и вкусовые добавки: ментол, шоколад и сахар. Они побуждают курильщиков более глубоко и часто затягиваться, получая больше вредных веществ. При курении ментоловых сигарет всасывание в кровь никотина и табачных смол происходит быстрее, чем при курении обычных сигарет.

Вред сигарет в той или иной степени осознаёт всё большее число людей. Более редкие виды табака из-за отсутствия доступной информации об их воздействии на здоровье представляются потребителям менее вредными и привлекают к себе всё больше внимания.

Дымные виды табака: сигары, трубочный и кальянный табак

• Сигары — это скрученный в трубочку табак, обёрнутый в табачный лист или табачную бумагу. Сигары считаются признаком мужественности, элегантности и стиля. Нежелание курильщиков сигар расставаться со своей привычкой поддерживается и "мифом" о якобы меньшем вреде сигар. Это заблуждение. Доказано, что риск развития рака лёгких среди курильщиков сигар в 9 раз выше, чем у некурящих. Кроме того, курение сигар вызывает



рак пищевода, гортани и ротовой полости.

- Трубка и по своему имиджу, и по воздействию во многом схожа с сигарами. Благодаря тому, что в трубку помещается относительно большое количество табака, курильщик подвергается воздействию табака, равному воздействию нескольких сигарет.



У курящих трубку значительно выше риск возникновения хронической обструктивной болезни лёгких, рака лёгких и ротовой полости, гортани, пищевода.

- Кальян часто считают безобидным развлечением, несущим минимум вреда для здоровья, ведь количество токсичных веществ и канцерогенов снижается при прохождении дыма через воду, а сама кальянная смесь содержит меньше никотина и не сжигается. Но многие забывают о том, что сигарета выкуривается обычно за пять минут и при этом вдыхается 300–500 мл дыма, а при курении кальяна процесс может длиться от 20 до 60 минут, а объём вдыхаемого



дыма достигает 10 л. Поэтому в кровь поступает значительное количество никотина, канцерогенов, других токсичных веществ и угарного газа, источником которого является тлеющий уголь. Доказано, что курение кальяна приводит к развитию серьёзных лёгочных и сердечно-сосудистых заболеваний, рака различных органов.

Бездымные виды табачных изделий

Бездымные виды табака имеют, пожалуй, только одно преимущество: от их употребления не страдают окружающие. А вот сам человек, выбравший жевательный, сосательный или нюхательный табак, подвергает себя не меньшей, а зачастую и большей опасности, чем курильщик.

Жевательный табак помимо никотина содержит канцерогены, такие как никель и полоний-210, нитрозамины и массу других веществ, вызывающих воспаление дёсен, кариес, заболевания ротовой полости и носоглотки, рак ротовой полости. Такой же спектр заболеваний вызывает сосательный табак.

Употребление нюхательного табака негативно воздействует на слизистую оболочку, иммунитет и нервную систему. Попадание табачной пыли в дыхательные пути способствует возникновению и развитию раковых опухолей.



Существуют и другие, более экзотические виды бездымного табака. Вам стоит помнить о том, что если Вы никогда не слышали о вреде, наносимом употреблением того или иного табачного продукта, это не значит, что вреда нет.

Курильщики и потребители других форм табака, слыша о его вреде, часто оправдывают себя тем, что современная экология оказывает на организм негативное воздействие столь сильное, что вред курения теряется на его фоне. Это неправда. В табачном дыме содержатся угарный газ, азот, водород, аргон, метан, цианистый водород и ещё более 4000 компонентов, многие из которых являются фармакологически активными, токсичными, мутагенными и канцерогенными.

Если Вы курите, то прекратите это делать сегодня же:

- **Через год риск появления у Вас коронарной болезни снизится в 2 раза.**
- **Через 5 лет начнёт снижаться вероятность смерти от рака лёгких, а через 15–20 лет она станет не выше, чем у тех, кто никогда не курил.**
- **Уже на следующий день нормализуется содержание кислорода в крови.**
- **Через 2 дня усилится способность ощущать вкус и запах.**
- **Через неделю улучшится цвет лица.**
- **Уже на следующий день исчезнет неприятный запах от кожи, волос и при дыхании.**
- **Через месяц значительно снизится утомляемость.**

- **Вскоре исчезнет головная боль по утрам и перестанет беспокоить кашель.**



**ПОМНИТЕ, ЧТО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ТАБАКА
НЕ ПОЗДНО НИКОГДА.**

**Психологическая помощь
в отказе от курения**

Web-сайт: www.cmphmao.ru

Тел.: 8 (3467) 318466

E-mail: cmphmao@cmphmao.ru

БУ «Центр медицинской профилактики»
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34.
Web-сайт: www.cmphm.ru. Тел.: 8 (3467) 318466
2013 г.
Тираж 10000 экз.