

ОТКАЖИСЬ ОТ СИГАРЕТЫ!!



World Health Organization

Ежегодно 31 мая по инициативе Всемирной организации здравоохранения отмечается Всемирный день без табака с целью привлечения внимания общественности к негативным последствиям курения табака. В 2018 году он приходит под девизом: «Табак и болезни сердца».

Никотин - относится к группе алкалоидов - растительных азотсодержащих соединений со свойствами слабых щелочей. В эту группу входят стрихнин, кофеин, хинин, кокаин и другие лекарства и яды, выделенные человеком из растений, а позднее синтезированные искусственным путём. Многие алкалоиды оказывают определённое влияние на нервную систему человека и животных. Никотин - сильнодействующий кардиотоксин, нейротоксин, психостимулятор.

В результате употребления табака ежегодно в мире умирает около 6 миллионов человек и, если не активизировать усилия, в 12% случаев смерти от болезней сердца выступает воздействие табака и вторичного табачного дыма. Согласно прогнозам ВОЗ к 2030г этот показатель превысит 8 миллионов человек в год.

Влияние курения на сердечно-сосудистую систему:

Курение сигарет провоцирует резкий выброс надпочечниками адреналина и норадреналина (катехоламинов), повышает артериальное давление, пульс и частоту сердечных сокращений, снижает содержание кислорода, увеличивает потребность миокарда в кислороде.



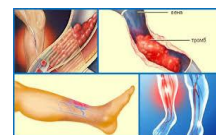
Длительное курение вызывает повреждение сосудов, снижает эластичность, стойкое сужение сосудов, **повышает давление.**

Курение **повышает уровень холестерина и жироподобных веществ** (из-за большого содержания катехоламинов в крови), что способствует формированию атеросклеротических бляшек в сосудах.



При поражении сосудов сердца атеросклерозом в ответ на курение через 1-2 минуты кровоток в сосудах снижается на 20%, просвет сосуда сужается, наступает ишемия сердца и приступ стенокардии, повышается риск развития **инфаркта миокарда**- некроза части сердечной мышцы

Курение **ускоряет свертываемость крови**, повышает уровень фибриногена, усиливает агрегацию тромбоцитов, что **приводит к развитию атеросклероза, тромбоза.**



Курение способствует развитию физической и психической зависимости, рака легкого, эмфиземы и других заболеваний.

На территории Российской Федерации действует Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» N 15-ФЗ от 23.02.2013г., данный ФЗ направлен на соблюдение статей 41 и 42 Конституции Российской Федерации, согласно которым каждый имеет право на охрану здоровья и благоприятную окружающую среду.

С 15 мая 2016г вступил в силу Технический Регламент Таможенного союза «Технический регламент на табачную продукцию» (ТР ТС 035/2014), принятый Решением Совета Евразийской экономической комиссии от 12 ноября 2014 г. N 107.



Польза отказа от курения:

Результат отказа от курения - это

- через 20 минут - легкое снижение кровяного давления;
- через 8 часов - кровь очищается от ядовитого оксида углерода, при этом исчезает неприятный запах изо рта, характерный для курильщиков;
- через 24 часа - снижается риск инфаркта сердца;
- через 48 часов - обостряются вкус и обоняние, начинает исчезать физическая зависимость, остается психологическая;
- через 3 месяца - улучшается кровообращение, увеличивается на 30% емкость легких, улучшается сон;
- через 9 месяцев - повышается иммунитет к инфекциям, исчезает кашель и характерное дыхание курильщика, повышается работоспособность;
- через 1 год - на 50% снижается риск заболеваний сердечно - сосудистой системы по сравнению с курильщиками;
- через 5 лет - уменьшается в 2 раза риск развития рака ротовой полости и пищевода, легких, риск развития инфаркта миокарда и смерти от болезни коронарных сосудов возвращается на уровень, характерный для никогда не куривших.



Управление Роспотребнадзора по Республике Бурятия, ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Бурятия призывает сделать правильный выбор – выбор в пользу здоровья и долголетия.

Откажитесь от курения!

Будьте здоровы сами, заботьтесь о здоровье Ваших близких, Ваших детей!