

29 мая - 02 июня 2023



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Найдите в себе силы и поставьте точку в диалоге с курением!

Итак, если у Вас есть желание бросить курить, но Вы чувствуете, что чего-то не хватает для осуществления этого желания, то ваша мотивация, возможно, усилится, если Вы поймёте, что:

1. Вы не любите себя. Любящий человек не будет вредить своему здоровью, и будет дорожить жизнью.
2. На сигареты уходят немалые средства. Вы отдаете свои кровные деньги на яд, а ведь их можно потратить на другое, что принесёт только пользу и истинное удовольствие.
3. Химические вещества, содержащиеся в табачном дыме, вызывают хронические легочные заболевания. Горящая сигарета подобна химической фабрике, продуцирующей более 4000 токсичных соединений.
4. Курение негативно воздействует на кожу человека. Хроническая гипоксия и сужение просвета сосудов приводят к нарушению кровоснабжения дермы курильщика, вследствие чего кожа приобретает сероватый вид, становится обезвоженной, выглядит изможденно. Вследствие утраты эластичности увеличивается количество мимических морщин.
5. Табачный дым особенно опасен для репродуктивной системы. У мужчин курение вызывает эректильную дисфункцию, у женщин – нарушает нормальный процесс выработки яйцеклеток, что приводит к бесплодию и гормональному дисбалансу.
6. Курение уничтожающе влияет на мозг. Никотин поступая в головной мозг, вызывает спазм сосудов, это приводит к кислородному голоданию (гипоксии). Возникают проблемы со зрением, слухом, снижается память, работоспособность. Впоследствии это может привести к инсульту.
7. У курильщиков значительно повышается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Под действием никотина нарушается кровообращение, происходит спазм сосудов, в сосудах образуются атеросклеротические бляшки, изменяется вязкость крови, что ведет к образованию тромбов, которые закупоривают сосуды. Курильщики часто становятся жертвой инфарктов и инсультов. Кроме того, курение может вызвать рак крови.
8. Курение отрицательно сказывается на функции пищеварения. Никотин и смолы, поступающие в желудок с табачным дымом, раздражают слизистую желудка, приводят к развитию гастрита и язвенной болезни желудка.

**ВАЖНО ПОМНИТЬ!** Большинство проблем со здоровьем, связанных с курением, приобретает хроническое течение, вылечить их становится невозможно. Стоит бросить до того, как разовьются необратимые изменения.

Энергия, молодость и свобода от зависимостей – вот значимые сегодня ориентиры. Курение в последнее время стало символом упадка и отсутствия воли. Сейчас в моде здоровый образ жизни, спортивное тело, полезные привычки, в общем, все то, что подчеркивает здоровье и силы в человеке.

31 мая 2023 года —

### Всемирный день без табака

Ежегодно 31 мая Всемирная организация здравоохранения и партнеры отмечают Всемирный день без табака, привлекая внимание к связанным с употреблением табака рискам для здоровья и к эффективным мерам профилактики по снижению уровней потребления табака.

День был установлен в 1987 году Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) для привлечения глобального



внимания к табачной эпидемии и ее смертельным последствиям.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире курит больше миллиарда человек. Погибает от вредной привычки более 8 миллионов в год. Многие считают электронные сигареты безвредной заменой табаку, но это не так! Доказано: они вызывают такую же никотиновую зависимость. А сколько денег уходит на эту вредную привычку!

### Информационный бюллетень ООЗ «Всемирный день без табака» размещен на главной странице нашего сайта и в разделе «Общественное здоровье»/рубрика «Единый день здоровья».

**Единый день здоровья**

31 мая

Информационный бюллетень  
отдела общественного здоровья  
Государственного учреждения РТООЗ

---

**Всемирный день без табака**

Важным аспектом в любой стране является ВОЗ и партнерство с Всемирной организацией здравоохранения. Всемирная организация здравоохранения и партнеры отмечают Всемирный день без табака, привлекая внимание к связанным с употреблением табака рискам для здоровья и к эффективным мерам профилактики по снижению уровней потребления табака.

Тема Всемирного дня без табака 2023 года — «**Обращайте внимание, а не табак!**»

Важно привлечь внимание к табачной эпидемии и ее смертельным последствиям. По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире курит больше миллиарда человек. Погибает от вредной привычки более 8 миллионов в год. Многие считают электронные сигареты безвредной заменой табаку, но это не так! Доказано: они вызывают такую же никотиновую зависимость. А сколько денег уходит на эту вредную привычку!

**Информационный бюллетень ООЗ «Всемирный день без табака» размещен на главной странице нашего сайта и в разделе «Общественное здоровье»/рубрика «Единый день здоровья».**

---

**Влияние курения на здоровье**

Курение приводит к значительным рискам для здоровья, включая сердечно-сосудистые заболевания, рак, хронические заболевания легких, диабет 2-го типа, гипертонию, а также повреждение органов репродуктивной системы. Курение также приводит к снижению иммунитета и увеличивает риск инфекционных заболеваний.

**Обращайте внимание**

Важно привлечь внимание к табачной эпидемии и ее смертельным последствиям. По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире курит больше миллиарда человек. Погибает от вредной привычки более 8 миллионов в год. Многие считают электронные сигареты безвредной заменой табаку, но это не так! Доказано: они вызывают такую же никотиновую зависимость. А сколько денег уходит на эту вредную привычку!

**К сведению**

Важно привлечь внимание к табачной эпидемии и ее смертельным последствиям. По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире курит больше миллиарда человек. Погибает от вредной привычки более 8 миллионов в год. Многие считают электронные сигареты безвредной заменой табаку, но это не так! Доказано: они вызывают такую же никотиновую зависимость. А сколько денег уходит на эту вредную привычку!