



## Уважаемые пациенты Больницы ИНЦ СО РАН, жители города Иркутска и Иркутской области!

### 31 МАЯ ОБЪЯВЛЕН Всемирной организацией здравоохранения ДНЕМ БЕЗ ТАБАКА

По статистике из 100 заболевших раком легких 99 являются курильщиками. Родители-курильщики подвергают опасности здоровье своих будущих детей, так как никотин оказывает тератогенное воздействие на плод. Никотин вызывает сужение мелких сосудов, что является причиной ампутации конечностей. Можно назвать еще много болезней, обусловленных курением. Поэтому правительства многих стран ведут усиленную борьбу с табакокурением, ограничивая курение в общественных местах, доступ детей и подростков к сигаретам.

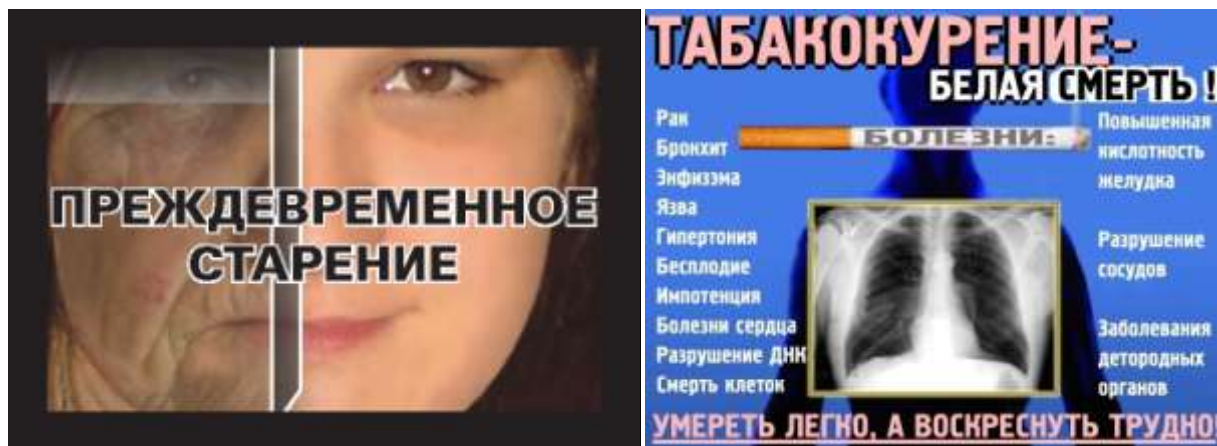
В 1988 году Всемирная организация здравоохранения учредила ежегодное проведение Всемирного дня без табака **31 мая** в с той целью, чтобы еще раз напомнить всему миру: курильщик губит свое здоровье и здоровье окружающих, ведь пассивное курение не менее вредно, чем активное.

ВОЗ выражает глубокую озабоченность увеличением масштабов курения. Чтобы защитить нынешнее и грядущее поколение от разрушительного воздействия табачного дыма, ВОЗ провозгласила этот праздник и призвала всю мировую общественность к сотрудничеству. Перед мировым сообществом поставили задачу – добиться, чтобы проблема табакокурения исчезла к двадцать первому веку. Однако двадцать первый век уже наступил, а данная проблема остается актуальной. Борьба с никотином продолжается.



По данным статистики курильщиками является больше половины мужского населения нашей планеты и примерно одна четверть женского. Эта акция предостерегает население планеты от никотиномании, одной из самых

распространенных и пагубных привычек, эпидемий за историю человечества. Никотиномания стоит в одном ряду с такими пагубными привычками современности, как наркомания и алкоголизм. Борьба с курением идет по всему миру. Россия занимает лидирующее место в списке стран по числу курильщиков. Для нашего государства эта проблема остается актуальной. Ежегодно от причин, возникающих от потребления табака, умирают до 300 тысяч человек по всему миру. И если тенденция сохранится в будущем, то эти цифры будут только расти. За последние 20-30 лет доля курильщиков увеличилась. Наблюдается тревожная отчетливая тенденция за последние годы к увеличению распространения курения среди молодежи, причем возраст начала курения молодеет. Заметно и увеличение распространения табакокурения среди женщин.



В России широкий ценовой диапазон на табачные изделия, а также снижение стоимости сигарет по отношению к другим потребительским товарам способствуют экономической доступности табачных изделий для всех групп населения, независимо от размеров доходов. Цены на сигареты в России в сравнении с мировыми остаются одними из самых низких. По статистике в России ежегодно от причин, вызванных табакокурением, умирает большее количество людей, чем от употребления наркотиков, дорожно-транспортных происшествий и СПИДа.



На сегодняшний день уже разработаны множество эффективных методов лечения от табачной зависимости. Разработаны различные средства заменяющие никотин, однако, стоимость их остается высокой. Акция 31 мая направлена и на то, чтобы лечение табачной зависимости стало более доступным, стоимость никотиновых пластырей и таблеток снижалась, и курильщики всех стран смогли позволить себе их приобретение.

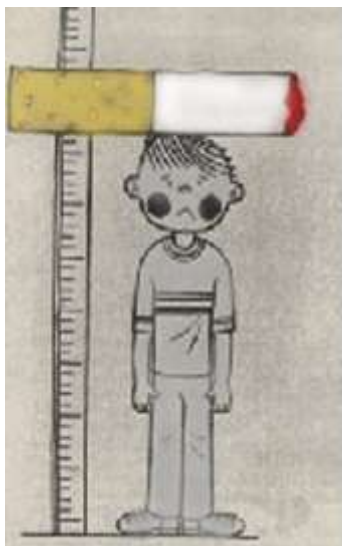
### ПОЛНЫЙ СПИСОК СОСТАВЛЯЮЩИХ СИГАРЕТ.

КУРЕНИЕ ПОРАЖАЕТ ПОЧТИ ВСЕ ОРГАНЫ.  
СРАЗУ ЖЕ ПОСЛЕ ПЕРВОЙ ЗАТЯЖКИ ТАБАЧНЫЙ ДЫМ АТАКУЕТ ГУБЫ, РОТОВУЮ ПОЛОСТЬ, ГОРЛО, ПИЩЕВОД, ЖЕЛУДОК, ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ И ЛЕГКИЕ.  
СОДЕРЖАЩИЕ ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА В ТАБАЧНОМ ДЫМЕ ПОПАДАЮТ В МОЗГ, ПОЧКИ, МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ, МАТКУ И ПОДЖЕЛУДОЧНУЮ ЖЕЛЕЗУ.....  
ВООБЩЕ ВО ВРЕМЯ КУРЕНИЯ ОБРАЗУЕТСЯ БОЛЕЕ **4000** ХИМИЧЕСКИХ СОЕДИНЕНИЙ, БОЛЕЕ **40** ИЗ КОТОРЫХ СПОСОБСТВУЮТ РАЗВИТИЮ РАКА.

### Болезни, вызываемые курением

- Существует 14 болезней, появление которых у человека связывают именно с курением:
- болезни бронхо-легочной системы на 92% ;
- рак губы, гортани, глотки – на 90%;
- облитерирующий эндартерит, когда артерии зарастают и наступает гангрена конечностей 95%;
- 72% рака поджелудочной железы
- 70% рака мочевого пузыря ;
- 25% ишемической болезни сердца .

В России в рамках акции – Всемирный день без табака во всех крупных городах стартуют антитабачные кампании. В учебных заведениях, будь то ВУЗ или школа, проходят тематические мероприятия в виде бесед, дискуссий, театрализованных представлений и концертов. На улицах, открытых площадках проходят акции «Обменяй сигарету», «Проверь свои легкие» и другие подобные мероприятия.



**КУРИТЬ  
ИЛИ  
РАСТИ?**

### Памятка *Аргументы против курения*

1. Курение приводит к неизлечимым болезням.
2. Курение разрушает организм.
3. Курение снижает физическую активность.
4. Курение портит цвет кожи.
5. Никотин забирает свободу.
6. Человек становится его рабом.

В лечебных, общеобразовательных учреждениях Указом Президента Российской Федерации курение запрещено. Ежегодно в Больнице ИНЦ СО РАН главным врачом издается приказ о запрете курения во всех подразделениях и на всей территории Больницы.

**МЫ СТОИМ НА СТРАЖЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!**

**Помните, что болезнь легче предотвратить, чем лечить!**



**Мера жизни?..**

50 лет  
~~45 лет~~  
40 лет  
35 лет  
30 лет  
25 лет  
20 лет

НЭТИ  
НГТУ

ассоциация выпускников НЭТИ-НГТУ

Автор: студентка ФГО ЧУВЕЛИИЯ И.А.