



Что такое табак?



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Что такое табак?

Табак – это растение, которое встречается в большинстве частей света.

Из высушенных листьев табачных кустов делают сигары, сигареты, а также трубочный, кальянный, жевательный и нюхательный табак.

Табак содержит никотин, который, как и другие наркотики, является мощным нейротоксином, вызывающим зависимость и влияющим на деятельность нашего организма.



Почему употребляют табак?

Табак употребляют по разным причинам. Молодые люди в основном делают это из любопытства или следуя примеру друзей, знакомых, родственников или кумиров. Распространено мнение о том, что курящий человек выглядит независимым и взрослым. Причинами также могут являться:

- оелание быть членом группы, а для этого надо быть похожим на других;
- ошибочное мнение, будто курение приносит популярность, сексуальность и успех;
- мнение, что курение дает энергию и снижает стресс;
- неверие в то, что курение наносит вред здоровью;
- по прошествии определенного времени причиной курения может стать физическая и психологическая зависимость.

ФАКТ: В Эстонии курит более 355 000 человек старше 16 лет, а каждый пятый 14-18-летний житель Эстонии курит каждый день.



Что именно содержится в табачном дыме?

- вещества, вызывающие зависимость;
- вещества, вызывающие рак;
- вещества, вызывающие белоокровие, или рак крови;
- вещества, вызывающие наследственные изменения;
- вещества, вызывающие нарушения развития плода;
- радиоактивные вещества, угарный газ и смола.

Табачный дым содержит более 4000 различных химикатов в виде частиц и газов!

В их число входят, например:

- ацетон – основной компонент жидкости для снятия лака для ногтей;
- циановодород или синильная кислота – использовалась как оружие во Второй мировой войне;
- мышьяк – известный яд, используется для травли крыс;
- формальдегид или метанол – используется для дубления кожи, но прежде всего известен как раствор для хранения анатомических препаратов (например, банка с гадюкой на уроке биологии).



Как употребление табака влияет на наш организм?

Влияние, оказываемое на человека табаком, может быть очень разным: как сильным, так и более легким. Прежде всего, следует помнить, что содержащийся в табаке никотин очень быстро вызывает зависимость – физическую и психологическую – от которой потом трудно избавиться.

Курильщика часто можно определить по внешнему виду!

- В результате курения зубы и язык становятся желтыми.
- Одежда, волосы, кожа и дыхание имеют неприятный запах.
- Волосы редеют, на коже появляются морщины.
- Кожа, кончики пальцев и ногти желтеют и становятся хрупкими.
- Курильщик быстрее стареет.
- Появляется так называемый кашель курильщика.
- Ухудшается обоняние.
- Ухудшается работа вкусовых рецепторов.
- Уменьшается объем легких, вследствие чего ухудшается физическая форма и выносливость.
- Становится труднее дышать, часто не хватает воздуха.
- Замедляется кровообращение в конечностях, поэтому руки и ноги часто мерзнут.
- Курильщик более восприимчив к таким болезням, как грипп и насморк, потому что курение наносит вред иммунной системе, защищающей организм от бактерий.





Как табак влияет на твое здоровье при длительном употреблении?

Курение сокращает продолжительность жизни: каждая выкуренная сигарета уносит в среднем **7 минут** жизни курильщика.

ФАКТ: Табак убивает каждого второго своего любителя.

Помимо того что табак укорачивает жизнь, его долгосрочное употребление чревато следующими серьезными опасностями для здоровья:

- заметно увеличивается опасность заболевания раком легких, полости рта, гортани, пищевода, почек, мочевого пузыря. Чем больше сигарет выкуривается в день, тем выше риск.
- курение вызывает хроническое раздражение дыхательных путей и хронические заболевания легких.
- увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний.
- возрастает риск инсульта.
- возрастает риск сердечного инфаркта.
- употребление табака является причиной заболевания десен и разрушения зубов. Результатом может стать выпадение зубов.
- повышается кровяное давление.
- возрастает риск ломкости костей.
- у мужчин снижается способность к размножению и увеличивается риск импотенции.
- у женщин снижается способность к зачатию.

ФАКТ: Каждые 9 секунд из-за употребления табака в мире умирает один человек.

25 причин, чтобы не курить:

- 1 Ты будешь жить дольше.
- 2 Ты будешь здоровее.
- 3 существенно снизится риск серьезных заболеваний, вызываемых курением.
- 4 станет гораздо легче дышать.
- 5 Твои легкие будут сильнее и чище.
- 6 исчезнет - так называемый кашель курильщика.
- 7 у Тебя изо рта перестанет пахнуть табаком, а твои зубы станут белее и крепче.
- 8 Твои волосы будут лучше пахнуть и выглядеть более здоровыми.
- 9 от одежды не будет исходить неприятный запах.

- 10 кончики твоих пальцев перестанут быть желтыми и пахнуть табаком.
- 11 Ты не будешь стареть так быстро, как курильщики.
- 12 Твоя кожа будет выглядеть свежее.
- 13 у Тебя появится больше энергии.
- 14 Ты сможешь дольше и быстрее бегать или заниматься другим спортом.
- 15 у Тебя будет больше денег, потому что, выкуривая в день пачку сигарет, которая стоит 3 евро, Ты пускаешь на ветер около **1100 евро** в год. Эти деньги можно потратить на свои хобби или купить, что захочется.
- 16 Ты будешь лучше чувствовать вкус еды.
- 17 у Тебя появится больше времени.
- 18 Ты больше не будешь наносить вред здоровью окружающих своей вредной привычкой.
- 19 больше людей захотят находиться с тобой рядом.
- 20 у Тебя появится больше друзей.
- 21 тебе больше не придется беспокоиться о том, где достать сигарету.
- 22 Ты станешь примером для других.
- 23 Ты будешь лучше спать.
- 24 Тебе больше не придется скрывать от родителей свое пагубное пристрастие.
- 25 от курения трудно отказаться. Лучше не начинать.

**Если Ты хочешь жить полноценной жизнью,
быть красивым, успешным и здоровым, не
стано-вись рабом табачной промышленности
– это глупо и совсем не круто!**



Но если Ты уже стал ее жертвой, то самое время избавиться от дурной привычки. В этом тебе помогут семейный врач, школьный психолог, социальный педагог, родители и консультанты по отказу от курения, которых можно найти в консультационных кабинетах по отказу от курения в крупных региональных больницах. Консультации бесплатны для всех.



Какие изменения произойдут в твоём организме, если Ты бросишь курить?

- Через **8 ЧАСОВ** содержание кислорода в крови нормализуется, риск инфаркта начнет снижаться.
- Через **24 ЧАСА** угарный газ выветрится из организма. Легкие оживут.
- Через **72 ЧАСА** станет легче дышать, раскроются бронхи. Ты почувствуешь прилив энергии.
- Через **2-12 НЕДЕЛЬ** улучшится кровообращение всего тела, станет легче ходить пешком.
- Через **3-9 МЕСЯЦЕВ** пройдут кашель и одышка, а объем легких увеличится на 5-10%.
- Риск рака легких уменьшится и станет равным риску некурящего человека в течение **10-20 лет**.
- Риск инфаркта снизится до уровня некурящего человека примерно в течение **15 лет**.

Информацию о консультационных кабинетах по отказу от курения можно получить в Интернете на www.terviseinfo.ee и www.tai.ee .

