

## О вреде пассивного курения

Не менее вредно вдыхание окружающего воздуха с содержащимися в нем продуктами сгорания табака (вторичный табачный дым) – так называемое пассивное курение.

Пассивное курение способствует развитию у некурящих людей заболеваний, свойственных курильщикам и повышает риск развития инвалидности и преждевременной смерти человека.



КУДА ОБРАТИТЬСЯ, ЕСЛИ КУРЯТ

УМВД России по ЗАТО Северск Томской области

<http://www.seversknet.ru/security/federal/uvd/>

### ТЕЛЕФОНЫ

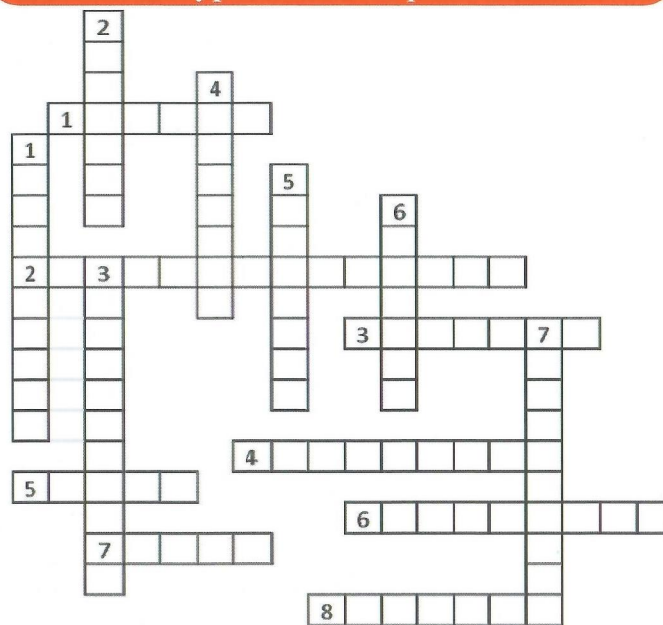
единый экстренный канал помощи:

- 102/112 (для любых операторов мобильной связи)

- 02 (для стационарных телефонов)

За помощь Вы можете обратиться:  
г. Северск, ул. 40 лет Октября, д. 12,  
Психоневрологический диспансер,  
регистратура т. 54-70-41

## Заполните кроссворд «Курение и здоровье»



### Вопросы по вертикали:

- 1 Железосодержащий белок в эритроцитах, обеспечивающий перенос кислорода в ткани.
- 2 Курение – это не привычка, а...
- 3 Она развивается в результате употребления психоактивных веществ (наркотиков, алкоголя, табака и др.).
- 4 Курение вызывает дефицит этих жизненно важных биологически активных веществ.
- 5 Газ, участвующий в процессах дыхания.
- 6 Газ, от которого люди погибают на пожарах.
- 7 Вещество, вызывающее развитие рака.

### Вопросы по горизонтали:

- 1 Курение поражает в первую очередь этот парный орган.
- 2 Прибор для определения уровня угарного газа в выдыхаемом воздухе.
- 3 У курильщиков чаще развивается это заболевание сердца.
- 4 Вид курения, при котором некурящий человек может получить вред для здоровья, вдыхая воздух, содержащий табачный дым.
- 5 Концентрат вредных веществ из табачного дыма, оседающих на легких.
- 6 Это состояние у курильщика является следствием кислородного голодания организма.
- 7 Растение, лист которого содержит никотин.
- 8 Капля этого вещества убивает лошадь.

Издано в рамках муниципальной программы  
«Профилактика алкоголизма, наркомании, токсикомании  
и ВИЧ-инфекции» на 2015-2020 годы

ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»

Администрация ЗАТО Северск

Управление образования

Администрации ЗАТО Северск

Муниципальное автономное учреждение

«Ресурсный центр образования»

Почему я  
не курю



## Факты о табакокурении

Всероссийская бесплатная «Горячая линия»  
по оказанию помощи в отказе от потребления табака  
8-800-200-0-200



# Знаете ли Вы...

## ЧТО ВХОДИТ В СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА?

- ТАБАЧНАЯ СМОЛА
- НИКОТИН
- УГАРНЫЙ ГАЗ



**ТАБАЧНАЯ СМОЛА** – это концентрат веществ из табачного дыма. Он содержит более 4 000 химических элементов, среди которых более 40 канцерогенов\*, а также вещества с раздражающими, мутагенными, высокотоксичными свойствами!



\***КАНЦЕРОГЕНЫ** (от лат. cancer 'рак' и др.-греч. γεννάω 'рождаю') – это агенты (вещества, излучения и др.), способствующие возникновению онкологических (раковых) заболеваний.

- ! У курящих всегда есть дефицит витаминов, так как:
- снижается усвоение витаминов;
  - повышается их расход на обезвреживание вредных веществ из табачного дыма.

### Ответы на кроссворд

- По вертикали: 1. Гемоглобин. 2. Болезнь. 3. Зависимость.  
4. Витамины. 5. Кислород. 6. Угарный. 7. Канцероген.  
По горизонтали: 1. Легкие. 2. Газоанализатор. 3. Инфаркт.  
4. Пассивное. 5. Смола. 6. Усталость. 7. Табак. 8. Никотин.

## КАК ДЕЙСТВУЕТ НИКОТИН НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА?



**1. У каждого курящего развивается никотиновая зависимость.**

Никотин действует как наркотик, который нужен попросту в зависимость человеку для возврата к относительно нормальному уровню жизнедеятельности.

**2. Никотин вызывает спазм сосудов и ухудшение кровоснабжения органов и тканей.**

В результате у курящих снижаются выносливость и работоспособность, страдает интеллектуальная деятельность, ухудшается состояние кожи, волос, ногтей.

**3. Никотин способствует быстрому прогрессированию процессов атеросклероза сосудов.**



Нормальная артерия    Постепенное развитие атеросклеротической бляшки, с полным закрытием сосуда

В первую очередь поражаются сосуды мозга и сердца. Это приводит к инсульту и/или инфаркту.



## ЧТО ПРОИСХОДИТ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА ПРИ ВОЗДЕЙСТВИИ УГАРНОГО ГАЗА?



Угарный газ обладает большим сродством к гемоглобину, чем кислород.

В норме кислород связывается с гемоглобином и доставляется ко всем органам и тканям.

**Гемоглобин** – железосодержащий белок, обеспечивающий перенос кислорода в ткани.

Попадая в кровь, угарный газ вытесняет кислород из гемоглобина, образуя трудноразделимое соединение – карбоксигемоглобин.

Карбоксигемоглобин блокирует передачу кислорода тканевым клеткам. Наступает кислородное голодание (гипоксия) всех органов и тканей организма человека.

**Следствиями гипоксии являются: состояние хронической усталости, раннее старение человека, снижение функции мозга.**



Измерить уровень угарного газа в выдыхаемом воздухе можно с помощью газоанализатора.