



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

**Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области  
в городе Асбест и Белоярском районе»**

ул. Ладыженского, 17, г. Асбест, тел (265) 2-48-18. факс: (265) 2-48-18

E-mail: mail\_03@66.rosпотrebnadzor.ru

ОКПО 01944619, ОГРН 1056603530510, ИНН 6670081969, КПП 668343001

В СМИ,  
Сайты Администраций ГО  
Индивидуальным предпринимателям,  
работникам  
Руководителям юридических лиц  
гражданам

От 28.04.2022г  
№66-20-003/09-\_\_\_\_-2022

О вреде курения!

## ФАКТЫ О ТАБАКЕ И ВОЗДЕЙСТВИИ ВТОРИЧНОГО ТАБАЧНОГО ДЫМА

- КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК РИСКУЕТ ПОСТРАДАТЬ ОТ ВРЕДНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ВТОРИЧНОГО ТАБАЧНОГО ДЫМА
- ЕДИНСТВЕННЫЙ ПУТЬ ЗАЩИТЫ - СОЗДАНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ, НА 100% СВОБОДНОЙ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА
- ТАБАЧНЫЙ ДЫМ СОДЕРЖИТ 250 ВРЕДНЫХ И >30 КАНЦЕРОГЕННЫХ ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

### ДЕТИ-В ЗОНЕ ОСОБОГО РИСКА

- 40% ДЕТЕЙ ПОДВЕРГАЮТСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ ВТОРИЧНОГО ТАБАЧНОГО ДЫМА У СЕБЯ ДОМА
- В БУДУЩЕМ ОНИ С БОЛЬШЕЙ ВЕРОЯТНОСТЬЮ СТАНУТ КУРИТЬ

### ФИНАНСОВЫЕ ПОТЕРИ

- ТРАТЫ НА ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ, СВЯЗАННЫХ С ТАБАКОМ
- ИЗДЕРЖКИ, СВЯЗАННЫЕ С ПОНИЖЕННОЙ ПРОДУКТИВНОСТЬЮ ИЛИ ПОТЕРЯННОЙ ЗАРПЛАТОЙ ИЗ-ЗА БОЛЕЗНИ

Курение наносит вред и социальной жизни, не только самому курильщику, но и окружающим. Бросить курить — это еще и получить свободу передвижений. Можно находиться в любом месте и любой компании без необходимости отлучаться на перекуры. Это повысит и вашу продуктивность — можно будет не отвлекаться от дел. Табак в целом портит здоровье, заставляя чаще брать больничные, кроме того, это просто недешевая привычка. Высвободившиеся средства можно направить на более важные нужды. Во всем мире тратится 1,4 миллиарда долларов в год на лечение болезней, связанных с курением.

Причина большинства бытовых пожаров — неосторожность при курении. Электронные сигареты и другие устройства для нагревания табака, как правило, содержат аккумуляторные батареи, которые могут воспламениться и даже взрываться. Неосторожное их использование также может привести к ожогам, маленькие дети могут случайно проглотить ядовитую жидкость для электронных сигарет.

Табак-это яд в любой форме. Не существует ни одного исследования, подтверждающего, что электронные сигареты или устройства для нагревания табака менее вредны для здоровья. Никотин — токсин сам по себе, кроме того, в электронных сигаретах его концентрация выше, что ведет к более быстрому привыканию. Дети и подростки, пользовавшиеся электронными сигаретами, в два раза чаще становятся хроническими курильщиками в зрелом возрасте. Жидкости для этих устройств содержат другие химические вещества, ароматизаторы и красители. Кальян тоже не является более здоровой альтернативой, несмотря на

распространенное заблуждение. Жевательный табак же, наоборот, более губителен для слизистых оболочек и ротовой полости, чем вдыхание табачного дыма.

Курение не просто убивает, оно приводит к тяжелым болезням, которые серьезно ухудшают качество жизни. Вдыхание табачного дыма и пара нарушает работу легких, никотин и другие компоненты табака, вне зависимости от формы его потребления отравляют сразу весь организм. Нет ни одного органа, который бы не страдал от этой привычки. Кроме затрудненного дыхания, курильщики преследуют расстройства желудочно-кишечного тракта и болезни сердца, недостаток кислорода в крови приводит к повышенной утомляемости и замедленной работе мозга. У них чаще развиваются болезни глаз и расстройства слуха, что может привести к полной их утрате. Табак вызывает более 20 видов рака. При хирургическом лечении рака дыхательных путей приходится удалять гортань, и для сохранения возможности дышать делается трахеотомия — дыра в горле, в которую вставляется специальная трубка.

Особенно опасен табачный дым для репродуктивной системы. У мужчин курение вызывает эректильную дисфункцию, у женщин — нарушает нормальный процесс выработки яйцеклеток, что в итоге приводит к бесплодию и гормональному дисбалансу. Даже пассивное вдыхание табачного дыма во время беременности может привести к самым тяжелым последствиям — вплоть до гибели плода от недостатка кислорода. Курение повышает и риск внематочной беременности, что может привести к смерти женщины. Дети чаще рождаются раньше срока и с недостаточным весом, у них развиваются хронические заболевания.

Курение негативно сказывается на внешности. Из-за нарушения кровообращения кожа не получает достаточно кислорода, становится сухой и морщинистой. Долгое курение может спровоцировать развитие псориаза. Последствия курения — неприятный запах изо рта, желтые зубы и обильный зубной налет.

Курение — это не просто вредная привычка, это глобальная эпидемия, уносящая ежегодно до 8 миллионов жизней. Миллион из них — жертвы пассивного курения.

Для бросившего курить плюсы заметны практически сразу. Уже через 20 минут восстанавливается пульс, всего за день нормализуется состав крови. Через год очищаются легкие, становится легче дышать. Через 10 лет вдвое снижается вероятность развития раковых заболеваний, а через 15 — болезней сердца.

Желаем Вам крепкого здоровья и чистого воздуха в Ваших легких!

Главный врач Асбестовского филиала ФБУЗ  
«Центр гигиены и эпидемиологии  
в Свердловской области»



Е.В. Гилева

*Исполнитель:*  
Врач по общей гигиене, СГМ,  
Воронова Н.Г, т 8-343-65-.2-48-18