

■ болезни органов дыхания (фарингит, трахеит, бронхит, эмфизема легких, рак);

■ заболевания желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастриты, рак желудка и поджелудочной железы);

■ энцефалопатия (органическое поражение головного мозга). Проявляется в выраженных колебаниях настроения, снижения интеллекта и памяти, нарушения мышления.

■ снижение либидо, импотенция у мужчин, нарушение репродуктивной функции у женщин. Доказано крайне негативное отношение на плод.

### Дополнительная информация:

#### Фильмы:

«ВНИМАНИЕ! Дымовая Угроза»  
[www.youtube.com/embed/UYuoPSiTYDY](http://www.youtube.com/embed/UYuoPSiTYDY)

«ПОЛЬЗА» от курения»  
[www.youtube.com/embed/IAQb\\_p4rsRg](http://www.youtube.com/embed/IAQb_p4rsRg)

Аудиокнига «Что мы знаем о табаке»  
[vk.com/audios-39950093](http://vk.com/audios-39950093)

Статьи о курении:  
[www.takzdorovo.ru/privychki/kurenie](http://www.takzdorovo.ru/privychki/kurenie)



# ВЫБЕРИ ЗАНЯТИЕ ПОИНТЕРЕСНЕЙ

## ВАМ ПОМОГУТ!

ОГБУЗ «Томский областной  
наркологический диспансер»

г. Томск, ул. Лебедева, 4

Главный врач – т. 26-44-49, 26-44-64

Подростковая служба – т. 26-66-02

ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»

ул. Красноармейская, 68, т. 282-448

[profilaktika.tomsk.ru](http://profilaktika.tomsk.ru), [vk.com/profilaktikatsk](https://vk.com/profilaktikatsk)

Школа по отказу от курения

Центры здоровья:

ОГБУЗ «Больница №2»,

ул. Карташова, 38, т. 43-17-87

ОГБУЗ «Медико-санитарная часть №2»,

ул. Бела Куна, 3, т. 64-45-47

Консультативный телефонный центр помощи  
в отказе от потребления табака 8-800-200-0-200

(звонок для жителей России бесплатный)

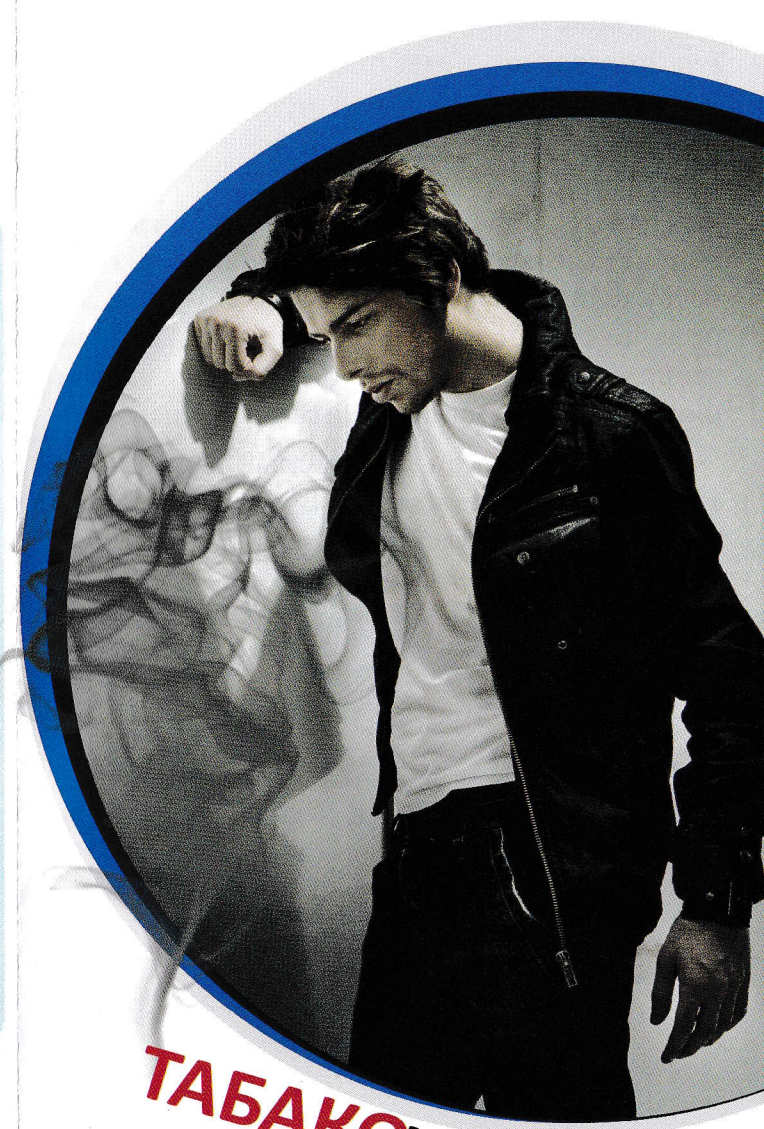
КЛУБ никотиновой НЕ зависимости

<http://www.takzdorovo.ru/31may/>



Лицам до 18 лет помощь оказывается бесплатно. Для всех обратившихся возможна помощь на анонимной основе.

Издано в рамках программы  
«Профилактика правонарушений и наркомании  
на территории Томской области (2014 – 2018 годы)»



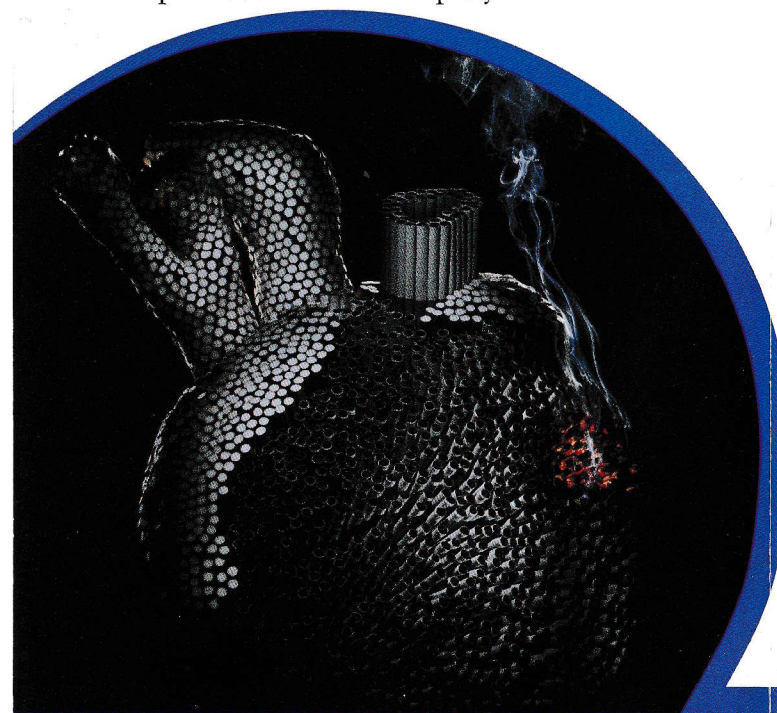
# ТАБАКОКУРЕНИЕ

## Табакокурение - одна из форм токсикомании

**!** По распространенности курения сигарет подростками РФ занимает четвертое место в мире. Курение табака прокладывает путь для других психоактивных веществ.

Первые приемы табака часто вызывают неприятные ощущения в виде тошноты, головокружения, слабости, головной боли. Это реакции организма на интоксикацию. Исчезновение защитных рефлексов означает начало формирования зависимости от никотина.

**Никотин - один из опасных ядов растительного происхождения.** В тот момент, когда куритель затягивается, температура на кончике сигареты достигает 600 градусов.



При этом активизируются и поступают в организм крайне вредные вещества: окись углерода (угарный газ), синильная кислота, аммиак, мышьяк, радиоактивный полоний, свинец, висмут и другие соединения, способные вызывать злокачественные опухоли.

Проходя через полость рта, дым разрушает зубную эмаль. Постепенно притупляется обоняние и вкус. Вещества, входящие в состав табачного дыма, вызывают спазм сосудов, и ткани организма получают значительно меньше питательных веществ и кислорода, чем требуется. Поэтому кожа теряет эластичность, свежесть, рано появляются морщины.

Чтобы протолкнуть кровь через суженные сосуды, сердце вынуждено работать с большим напряжением, а это способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Привыкание и зависимость развиваются постепенно, но верно. Исчезают защитные рефлексы. Значительно повышается переносимость (толерантность) с постоянным повышением суточной дозы выкуренных сигарет. Курение носит систематический характер. Выражено влечение к возобновлению курения, развивается психическая зависимость.

При прекращении курения присоединяются следующие симптомы в виде утреннего кашля, тяжести в голове, колебания пульса и давления, чувства эмоционального дискомфорта (раздражительности, неустойчивого настроения). За счет хронической интоксикации снижается физическая выносливость, появляется одышка и нарушение ритма при нагрузке. Уже на этой стадии запускаются механизмы преждевременного старения.

Курение становится автоматическим. Влечение к возобновлению курения выраженное, с отчетливым изменением настроения, физическим дискомфортом, снижением работоспособности и нарушением сна в случае отмены. Развитие никотиновой зависимости зависит от многих причин: времени начала употребления сигарет или папирос, возраста, пола, физического состояния конкретного человека.

## Последствия НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

При употреблении табака происходят нарушения различной степени тяжести в работе практически всех органов и систем организма:

- преждевременное старение;  
Человек выглядит старше своих лет (появляются преждевременные морщины, нездоровый цвет кожи, зубы имеют желтый цвет и поражены кариесом, волосы сухие и ломкие, дыхание тяжелое и с неприятным запахом и т.д.)
- астенические проявления (повышенная психическая и физическая истощаемость, эмоциональная неустойчивость, вегетативные нарушения в виде потливости, колебаний давления, аритмий, запоров или поносов и т.д.; нарушения сна);
- онкологические заболевания (в первую очередь органов дыхания и желудочно-кишечного тракта);
- сердечно-сосудистые заболевания (ишемическая болезнь, гипертония, атеросклероз, инфаркт миокарда). Курение является одним из главных факторов заболевания артерий ног, при котором происходит частичное или полное прекращение кровотока в нижних конечностях вследствие закупорки сосудов тромбами);