# Материалы в помощь куратору академической группы для проведения инфор­мационных часов посвященных

# Всемирному дню без табака (31 мая)

# В московских барах и ресторанах могут запретить курение с 2013 года. . В московских барах и ресторанах могут запретить курение сЗачем же, девочки, вы курите?!

 Употребление табака – эпидемия, приводящая к болезням, нетрудоспособности, снижению производительности труда, увеличению инвалидности и, как следствие, преждевременной смертности. В первую очередь, курение - это вредная привычка. Ку­рящим считается человек, выкуривающий хотя бы одну сигарету в день.

Табак – самый распространенный, популярный и доступный растительный нар­котик в мире, имеющий в своем составе один из самых опасных ядов – никотин.

От болезней, связанных с курением, ежегодно умирает больше людей, чем от употребления алкоголя, наркотиков, насильственной смерти, дорожно-транспортных происшествий вместе взятых.

Основные болезни курильщиков:

- ***онкологические заболевания*** (рак губы, рта, горла, пищевода, гортани, легких);

- ***сердечно-сосудистые заболевания*** **(**высокое давление, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда);

- ***респираторные заболевания*** (воспаление легких, хронический бронхит, бронхиаль­ная астма);

- ***заболевания пищеварительной системы*** (язва 12-ной кишки, желудка, желудочное кровотечение);

- ***заболевания мочевыводящей системы*** (рак почек, мочевого пузыря).

Курение мужчин – беда, курение женщин – дважды беда, ибо угроза от женской сигареты опасна и для самой курящей женщины, и для ее будущего ребенка. В послед­нее время «слабый пол» уверенно догоняет мужчин. Ведь сплошь и рядом можно ви­деть, когда курят совсем девчонки, а молодые мамы одновременно дымят и ведут ре­бенка за руку или везут его в коляске. О каком же здоровом потомстве можно вести речь? Выбор здесь достаточно прост: здоровый ребенок или сигареты.

Неизбежные последствия действия табачного дыма для кожи лица и рук (мор­щины, сухость, тусклость), зубов (желтизна, запах), волос (ломкость, тонкость) не спо­собствуют женской привлекательности. Более того, сигарета укорачивает жизнь муж­чине на 5 лет, а женщине **–** на целых 11 лет!

 Курение у женщин повышает риск возникновения патологии беременности и родов, выкидышей, увеличения числа случаев внутриутробной гибели плода и син­дрома внезапной младенческой смерти, снижения массы тела новорожденных, за­держки в физическом и умственном развитии плода.

Женские половые клетки – яйцеклетки - накапливают много токсических ве­ществ, в том числе и компонентов табачного дыма. Половые клетки, отравленные ток­синами, теряют способность к оплодотворению. Все это оборачивается серьезными по­следствиями: бесплодие среди женщин.

Выявлен еще один неприятный факт: курение и гормональные противозачаточ­ные препараты, оказывается, несовместимы. У курящих женщин, пользующихся по­добными средствами, в 38 раз (!) увеличивается риск сердечно-сосудистых заболева­ний.

Причины того, почему женщины курят, многочисленны. Некоторым из них куре­ние, на их взгляд, приносит избыток свободы и равноправие с противоположным по­лом. Другие искренне верят, что сигареты делают их сексуальными и привлекатель­ными, создают образ успешной женщины «с обложки». Кое-кто утверждает, что куре­ние снимает стресс. Однако, в реальной жизни, сигареты являются никудышными по­мощниками в решении проблем. Но женщины упрямо врут себе и никак не могут бро­сить курить.

**Бесплатное удовольствие?**

Прежде всего, определимся с тем, что непосредственно приобретение сигарет – это вершина айсберга затрат на табакокурение. Давайте считать вместе!!! Первое, вы тратите деньги на зажигалки, как одноразовые, так и дорогие. Во-вторых, вам придется покупать средства, которые устраняют неприятный запах (жвачка, леденцы и спреи для освежения дыхания, специальная отбеливающая паста, расходы у стоматолога). И, в-третьих, средняя стоимость одной упаковки сигарет 6 000 тыс.бел.руб. В месяц эти расходы сопоставимы с посещением бассейна, фитнес-клуба или тренажерного зала. Ваши деньги превращаются в дым.

Каждая из курящих женщин прекрасно знает, что эта привычка пагубно сказыва­ется на её здоровье. Однако, далеко не любая дама способна бросить курить. Такие женщины оправдывают себя, руководствуясь различными мифами и заблуждениями насчёт этой привычки.

# Мифы о курении

## Миф 1. *Если курить, не затягиваясь, стараясь не втягивать дым в легкие, можно избежать отрицательных последствий курения.*

Правда состоит в том: даже если просто держишь в руке зажженную сигарету, то уже вдыхаешь табачный дым. Поэтому неважно - затягиваться или не затягиваться, табач­ный дым все равно попадает в легкие.

**Миф 2**. ***Курение помогает сохранить стройную фигуру.***

Девушки верят, что курение – это лучшее средство для похудения. И те из них, кто уже курят и хотят бросить, боятся, что, бросив курить, они наберут вес.

Прибавка в весе, после того, как курильщик бросает курить, объясняется не таинст­венными способами табака, а тем, что отказавшись от него, человек возвращает себе прежний аппетит, восстанавливается вкусовая чувствительность (никотин притупляет аппетит и способствует возникновению гастрита и язвы желудка).

Проблема веса может быть решена с помощью правильного питания и достаточной физической активности.

**Миф 3.** ***Курение помогает согреться в холод.***

Табачные яды способствуют выработке веществ, которые увеличивают частоту пульса и уровень артериального давления. А это приводит к истощению резервов орга­низма и к различным заболеваниям. Кроме того, чередование воздействия на зубную эмаль морозного воздуха и горячего табачного дыма приводит к образованию в ней трещин, порче эмали и развитию кариеса. Согреться в холод вам помогут горячие на­питки (чай, кофе и др.).

**Миф 4.** ***Курение помогает сосредоточиться и лучше работать.***

Курение ухудшает кровоснабжение мозга - в результате снижается умственная рабо­тоспособность, замедляется скорость реакции, ослабляется внимание. Никотин оказы­вает негативное воздействие на нервную систему. В малых дозах он возбуждает, в больших – угнетает деятельность головного мозга. Кратковременный прилив сил, взрыв энергии обычно быстро сменяется упадком работоспособности.

 **Миф 5.** ***Курение помогает выглядеть современно, независимо, престижно, эле­гантно.***

Так часто думают из-за рекламы или кино, где показано, как красивые женщины ку­рят. Правда состоит в том: красивые женщины «делают» сигареты привлекательными. Табачные компании выделяют огромные деньги на рекламу и кино, чтобы привлечь как можно больше покупателей сигарет и заработать на этом еще больше денег.

Курение рассматривается как дурной тон, результат плохого воспитания.

**Миф 6.** ***Помогает успокоить нервы, снять стрессовые нагрузки, является сред­ством расслабления.***

Компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают выброс глюкозы из пе­чени, что притупляет чувство голода, на время создает чувство комфорта, который ку­рильщицы трактуют как расслабление. Получается, что, стараясь избежать эмоцио­нального стресса, они не только попусту расходуют резервы своего организма, но и по­степенно привыкают к курению, приобретают новый источник стресса - отсутствие си­гареты. Для снятия нервного напряжения хорошими методами являются аутогенная тренировка или регулярные занятия физкультурой и спортом, а курение является лож­ным и опасным «успокаивающим» средством.

**Миф 7.** ***Сигареты с фильтром и легкие сигареты безопасны для здоровья.***

 Правда состоит в том: курение ЛЮБЫХ табачных изделий - сигарет с фильтром и без фильтра, папирос, трубок, кальяна, употребление жевательного табака, слабых или сильных сигарет - вредно для здоровья. В дыму любых табачных изделий содержатся как высокотоксичные вещества, так и канцерогены.

**Миф 8.** ***Курить умеренно для здоровья не вредно.***

 Правда состоит в том: курить много или мало одинаково вредно. Никотин, смолы и угарный газ попадают в организм с дымом и одной сигареты. Надо также помнить, что никотин вызывает привыкание, которое может развиться и после нескольких выкурен­ных сигарет.

**Миф 9.** ***Нет ничего более простого, чем бросить курить.***

Правда состоит в том: в результате курения развивается зависимость. Человек начи­нает испытывать постоянную тягу к курению. После этого бросить курить становится практически невозможно.

**Девочки, девушки, женщины!** Не стоит начинать курить, потому что так модно, потому что курят все вокруг вас. Вы должны помнить, что курение не является чем-то оригинальным, наоборот, вы сливаетесь с массой подобных себе рабов табака, даже если вы шикарно одеты, имеете стильную прическу и люди оборачиваются вам вслед. Подумайте, какой пример Вы подаете своим детям. Ярким примером вашей индиви­дуальности и выделения из массы станет то, что вы не курите. Отказ от курения оз­начает продление молодости и красоты.

