

Ежегодно 31 мая по инициативе  
Всемирной организации  
здравоохранения (ВОЗ)  
отмечается Всемирный день  
без табака



Курение под запретом [Текст] : буклет /  
МБОУ ДПО «НМЦ» ; сост. Л. И.  
Деменова. - Ленинск-Кузнецкий, 2015.

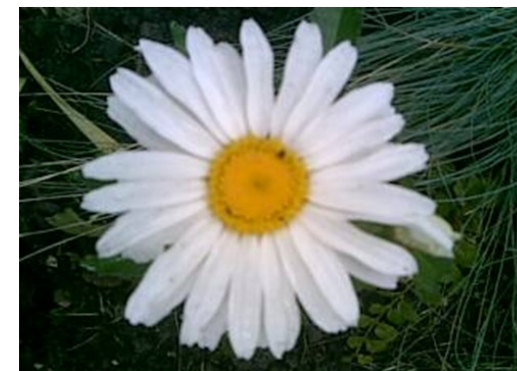
**МБОУ ДПО «НМЦ»**

652500, Кемеровская область,  
г. Ленинск-Кузнецкий,  
ул. Мациенко, д. 2

Телефон: (838456) 3-42-25, 5-41-08  
Факс: (838456) 7-23-78  
Эл. почта: [centri@yandex.ru](mailto:centri@yandex.ru)

**МБОУ ДПО «НМЦ»**

**Курение под запретом**



Ленинск-Кузнецкий  
2015

## Немного истории

*«Картофель стал для человека благословением,  
а табак - карой»  
И.В. Гете*



Европейцы узнали о табаке после экспедиции Христофора Колумба в 1492 году. Мореплаватели увидели, что аборигены острова Куба курят какие-то скрученные листья. Капитан одного из кораблей рискнул сделать пару затяжек. Ему понравилось курение, и испанцы захватили с собой в Европу листья и семена табака.

В XVIII-XIX вв. сигары и трубки получили распространение по всей Европе. Табак начали курить не только аристократы, но и мещане, крестьяне и прочие простолюдины.

В России долгое время употребление табака не поощрялось. Впервые табак появился при Иване Грозном.

При царе Михаиле Федоровиче Романове распространение и курение табака официально запретили, а его потребителей и торговцев подвергали штрафам и телесным наказаниям. А после московского пожара 1634 года, причиной которого посчитали курение, за ослушание полагалась смертная казнь, на практике заменявшаяся отрезанием носа и ушей.

В 1697 году серией указов Петр I легализовал продажу табака. Распространение и курение табака узаконила Екатерина II.

## Чем опасно курение?

Сигарета содержит более четырех тысяч вредных веществ!

**Первая группа** - это смола. Она содержит в себе сильнейшие канцерогенные вещества. А как известно, канцерогены - это вещества, способствующие развитию рака. Смола также и есть самая главная причина кашля и хронических бронхитов у курильщиков.

Ко **второй группе** относится сам никотин. Никотин - это наркотическое вещество. Никотин, также как и любое другое наркотическое вещество, вызывает привыкание, перерастающее в зависимость.

К **третьей группе** вредных веществ относят токсичные газы. Самый главный ядовитый компонент, содержащийся в табачном дыму - окись углерода или угарный газ. Курение сигареты на протяжении одной минуты можно сравнить с тем, что курильщик будет дышать выхлопами машины на протяжении 4 минут.

Россия является одной из немногих мировых держав, где с каждым годом растет потребление табака. Ежегодно страна теряет более 400 тысяч россиян из-за болезней, связанных с потреблением табака. Онкологические, сердечно-сосудистые, бронхолегочные заболевания - риск их развития у курильщика огромен, поэтому среди них смертность в 3 раза выше.

Среди юных курильщиков мальчиков и девочек примерно поровну.

Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на пять с половиной минут.

Вдвойне опасно, если женщина курит во время беременности. Помимо того, что этим она наносит вред здоровью ребенка, малыш привыкает к никотину еще в утробе.

## Как бросить курить

1. Начать бросать курить следует не резко, а постепенно уменьшая количество выкуриваемых сигарет в день.
2. Отвлекаться от мысли «Пойду-ка покурю».
3. Избегать ситуаций, в которых хочется курить.
4. Попросить при вас не курить.
5. Не считать дни без сигарет.
6. Выбросить или спрятать зажигалки, пепельницы или другие вещи, которые напоминают о курении.
7. Если очень хочется закурить, попробуйте пожевать жевательную резинку, пососать леденцы.
8. Если совсем неможете и ничего не помогает, то выкурите одну сигарету и продолжайте, не упрекая себя, бороться с этой привычкой.
9. Обратитесь к врачу.

