



Департамент  
здравоохранения  
населения  
Белгородской области

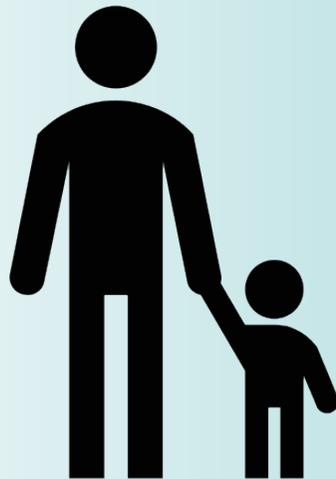
# Табак убивает почти половину курящих

По заключению экспертов ВОЗ из всех поведенческих факторов риска только курение относится к предотвратимым причинам заболеваемости и смертности, так как **уменьшение курения среди населения способствует улучшению показателей здоровья и снижению смертности.**

**Пассивное курение так же вредно для здоровья, как и активное курение,** разница может быть лишь только в интенсивности. Имеются данные об увеличении заболеваемости раком легких среди жен заядлых курильщиков. Каждый год жертвами пассивного курения становятся от 9 до 26 тысяч детей, болеющих астмой, от 155 до 305 тысяч — бронхитом.

Табачный дым сокращает в неокрепшем организме содержание полезного холестерина, предохраняющего от сердечных болезней.

**Дети, в присутствии которых курят родители, не только подвергаются вредному влиянию табака, но и чаще приобретают такую же вредную привычку, став взрослыми.**



ОГБУЗ «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»:

📍 308033, Белгород, ул. Губкина, д.15в,:

🌐 [ocmp.belzdrav.ru](http://ocmp.belzdrav.ru)

📌 Здоровый Белгород ([https://vk.com/ocmp\\_belzdrav](https://vk.com/ocmp_belzdrav))

✉ [ocmp@belzdrav.ru](mailto:ocmp@belzdrav.ru); [ocmp1@rambler.ru](mailto:ocmp1@rambler.ru)

☎ 8 (4722) 52-90-13

В России ежегодно гибнет более 400 000 человек от болезней, связанных с потреблением табака.

Привычка, которая еще 100 лет назад считалась безобидным времяпрепровождением, обернулась серьезной угрозой для здоровья курящего человека.



**Трое из четырёх курильщиков умирают в возрасте 35-69 лет.**

Курение и потребление электронных сигарет (вейпов, айкосов, кальянов) - фактор риска развития основных хронических неинфекционных заболеваний.



Даже одна сигарета в день повышает риск развития ИБС



у мужчин - на 48%



у женщин - на 57%

**Если прекратить курить - риск смерти от ССЗ снизится вполонину**

Курение способствует развитию инсулинорезистентности и СД



**В момент затяжки сигаретой, образуется около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак.**



Органы курящего человека постоянно, без выходных и праздников, находятся в стрессовом состоянии кислородного голодания.



Курение вызывает серьезные болезни дыхательных путей и онкологические заболевания.



Изнуряющий кашель и мокрота — постоянные спутники курильщика.



Сердце человека, зависящего от сигарет, изнашивается намного быстрее за счет более частых сердечных сокращений.



Со временем никотин серьезно поражает пищеварительную систему, провоцируя язву.



Ослабевает восприятие разговорной речи, снижается слух, работоспособность, резкое снижение умственных способностей детей.

