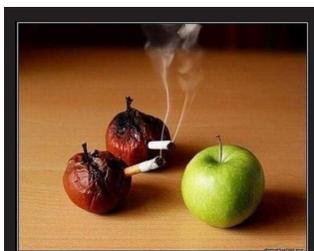


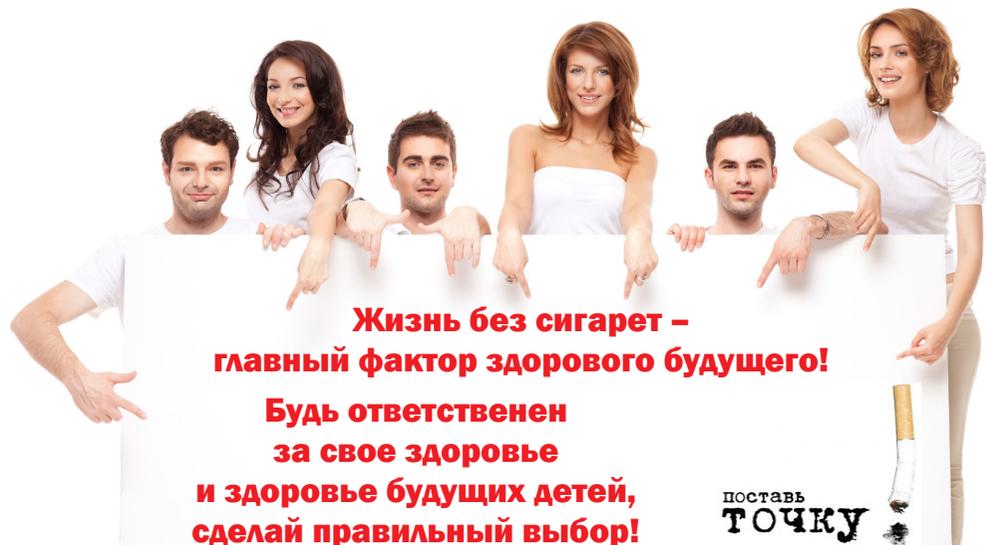
**«Если курение так вредно, то почему же столько взрослых до сих пор курят?» - наконец спросите вы.**

Но уже стало ясно, что **бросить курить совсем не просто!** Спросите об этом любого курильщика. И большинство взрослых, кто курит, **осознают тот вред, который наносят своему организму и рано или поздно задумываются об отказе от табака.** Однако для этого только их желания уже недостаточно, и требуется квалифицированная врачебная помощь.

Поэтому лучше никогда не начинать курить или прекратить это занятие здесь и сейчас!



**А В ШКОЛЕ  
над тобой смеялись**



**Жизнь без сигарет –  
главный фактор здорового будущего!**

**Будь ответственным  
за свое здоровье  
и здоровье будущих детей,  
сделай правильный выбор!**

поставь  
**ТОЧКУ**

**Бесплатный прием врача  
в Кировском областном наркологическом диспансере:  
г. Киров, ул. Преображенская, д. 82**

**(8332) 70-80-68** помощь детям и подросткам  
**45-53-70** телефон «горячей линии» Кировского областного  
клинического наркологического диспансера  
(круглосуточно)  
**8-800-200-0-200** Всероссийская консультативная телефонная линия  
помощи в отказе от потребления табака

**Если вы живете в районе Кировской области, вы можете  
обратиться к врачу психиатру-наркологу в районную больницу.**



Центр медицинской профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ»



Памятка для пациентов

**Курение  
и подросток**

**Знаешь ли ты, что курение в России охватывает миллионы человек?**

**Причем потребление сигарет среди детей и подростков неуклонно увеличивается с каждым годом.**

**Они, должно быть, не знают всей правды о табаке, иначе никогда бы не искали знакомства с ним...**

**Так что же заставило тебя или твоих друзей попробовать сигарету впервые?**

*Возможно, ты выкурил свою первую сигарету из любопытства. Может быть, тебе не хотелось быть «белой вороной», когда сверстники решили поразвлечься. Кто-то из твоих знакомых решил курить наперекор запретам. Но, скорее всего, каждый из вас хотел выглядеть взрослее и увереннее в себе, а сигарета – это кажущийся «атрибут взрослости»...*

*Твой первый опыт употребления табака наверняка был не столь приятным, как ожидалось, и сопровождался кашлем и головокружением. Но постепенно, день ото дня, число выкуриваемых сигарет у любого курильщика нарастает и появляется стойкое, непреодолимое желание курить.*

**«Нам не о чем беспокоиться, ведь нечастое курение не отражается на здоровье!» - возразит мне любой из вас.**

Но чтобы твоему организму нормально расти – к клеткам постоянно должны поступать кислород и питательные вещества, а с первых дней курения в кровь поступает большое количество угарного газа, что вызывает кислородное голодание и задерживает нормальное развитие.

Кроме того, курение в молодом возрасте приводит к снижению мышечной силы и выносливости, ухудшает координацию и скорость движений.

Табачный дым вызывает слезоточивость и покраснение глаз, негативно влияет на зрительное восприятие. Постепенно начинают страдать и слух, и обоняние.

Продукты сгорания табака способны изменять гормональный статус, что приводит к нарушению репродуктивных возможностей в будущем.

Никотин истощает нервные клетки, ухудшает концентрацию внимания, уменьшает скорость заучивания и объем памяти.



**Согласись, что молодому человеку, мечтающему об успешном будущем, нужны силы и энергия для реализации своих планов, а не болезни и ослабленное здоровье...**



**«Курение тонких сигарет делает девушку более интересной, к тому же «легкие» сигареты – не такие вредные», - считают девчонки.**



Если девушка начала курить в школе – она теряет 18 лет своей жизни... Постепенно становится хриплым голос, желтеет кожа, тускнеют волосы, появляется неприятный запах изо рта.

Любая девушка мечтает стать мамой, но курение и здоровая будущая беременность несовместимы! Курящие женщины часто не вынашивают беременность, а новорожденные дети курящих матерей, как правило, имеют меньший вес и в большей степени подвержены синдрому внезапной детской смерти, а впоследствии могут отставать в развитии от своих сверстников.

«Легкие» сигареты (или сигареты с пониженным содержанием никотина) – это тщательно продуманный ход табачной ин-

дустрии для завоевания молодой женской аудитории. Мало кто из вас знает, что «легкие» сигареты - более опасны в плане онкологических заболеваний.

**Девчонки, помните, что ваше здоровье – основа личного счастья, и оно зависит от вас, а не от внешних атрибутов!**

Конечно, сейчас возможные проблемы со здоровьем кажутся тебе и твоим друзьям чем-то очень далеким... Вы живете сегодняшним днем и уверены, что «курение – это просто привычка и бросить курить можно в любой момент!»

**По данным Всемирной организации здравоохранения**

**никотиновая зависимость – одна из самых сильных!**

**И только немногие способны победить ее самостоятельно.**

Никотин вызывает сильнейшее привыкание. При прекращении введения никотина в организм – развивается синдром абстиненции, который препятствует успешному отказу от курения. Именно поэтому большинство из тех, кто решает бросить курить – снова и снова возвращаются к этому пристрастию.

