

# Знаете ли Вы...

## ЧТО ВХОДИТ В СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА?

- ТАБАЧНАЯ СМОЛА
- НИКОТИН
- УГАРНЫЙ ГАЗ



**ТАБАЧНАЯ СМОЛА** – это концентрат веществ из табачного дыма. Он содержит более 4 000 химических элементов, среди которых более 40 канцерогенов\*, а также вещества с раздражающими, мутагенными, высокотоксичными свойствами!



**\*КАНЦЕРОГЕНЫ** (от лат. *cancer* 'рак' и др.-греч. γεννάω 'рождаю') – это агенты (вещества, излучения и др.), способствующие возникновению онкологических (раковых) заболеваний.

! У курящих всегда есть дефицит витаминов, так как:

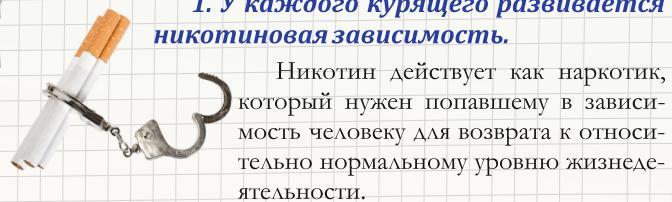
- снижается усвоение витаминов;
- повышается их расход на обезвреживание вредных веществ из табачного дыма.

## Ответы на кроссворд

По вертикали: 1. Гемоглобин. 2. Болезнь. 3. Зависимость. 4. Витамины. 5. Кислород. 6. Угарный. 7. Канцероген. По горизонтали: 1. Легкие. 2. Газоанализатор. 3. Инфаркт. 4. Пассивное. 5. Смолы. 6. Усталость. 7. Табак. 8. Никотин.

## КАК ДЕЙСТВУЕТ НИКОТИН НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА?

### 1. У каждого курящего развивается никотиновая зависимость.

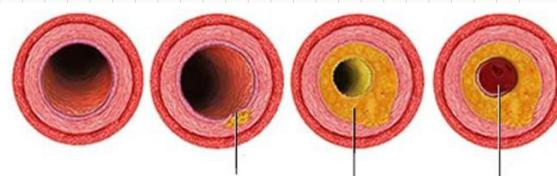


Никотин действует как наркотик, который нужен попавшему в зависимость человеку для возврата к относительно нормальному уровню жизнедеятельности.

### 2. Никотин вызывает спазм сосудов и ухудшение кровоснабжения органов и тканей.

В результате у курящих снижаются выносливость и работоспособность, страдает интеллектуальная деятельность, ухудшается состояние кожи, волос, ногтей.

### 3. Никотин способствует быстрому прогрессированию процессов атеросклероза сосудов.



Нормальная артерия      Постепенное развитие атеросклеротической бляшки, с полным закрытием сосуда

В первую очередь поражаются сосуды мозга и сердца. Это приводит к инсульту и/или инфаркту.



## ЧТО ПРОИСХОДИТ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА ПРИ ВОЗДЕЙСТВИИ УГАРНОГО ГАЗА?

Угарный газ обладает большим сродством к гемоглобину, чем кислород.

В норме кислород связывается с гемоглобином и доставляется ко всем органам и тканям.

Гемоглобин – железосодержащий белок, обеспечивающий перенос кислорода в ткани.

Попадая в кровь, угарный газ вытесняет кислород из гемоглобина, образуя трудно-разъединимое соединение – карбоксигемоглобин.

Карбоксигемоглобин блокирует передачу кислорода тканевым клеткам. Наступает **кислородное голодание (гипоксия)** всех органов и тканей организма человека.

Следствиями гипоксии являются: состояние хронической усталости, раннее старение человека, снижение функций мозга.



Измерить уровень угарного газа в выдыхаемом воздухе можно с помощью газоанализатора.

## О вреде пассивного курения

Не менее вредно вдыхание окружающего воздуха с содержащимися в нем продуктами горения табака (вторичный табачный дым) - так называемое пассивное курение.

Пассивное курение способствует развитию у некурящих людей заболеваний, свойственных курильщикам и повышает риск развития инвалидности и преждевременной смерти человека.

А Ваше **КУРЕНИЕ**

может нагубно  
отразиться  
на моем  
 здоровье!



### КУДА ОБРАТИТЬСЯ, ЕСЛИ КУРЯТ

УЧАСТКОВЫЙ

узнать контакты  
[mvd.ru/help/district](http://mvd.ru/help/district)



НА ДЕТСКОЙ  
или  
СПОРТИВНОЙ  
ПЛОЩАДКЕ



в ДОМЕ

ПОЛИЦИЯ

телефон 102



В ПОЛИКЛИНИКЕ

РОСЗДРАВНАДЗОР

[roszdravnadzor.ru/people](http://roszdravnadzor.ru/people)



В ШКОЛЕ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

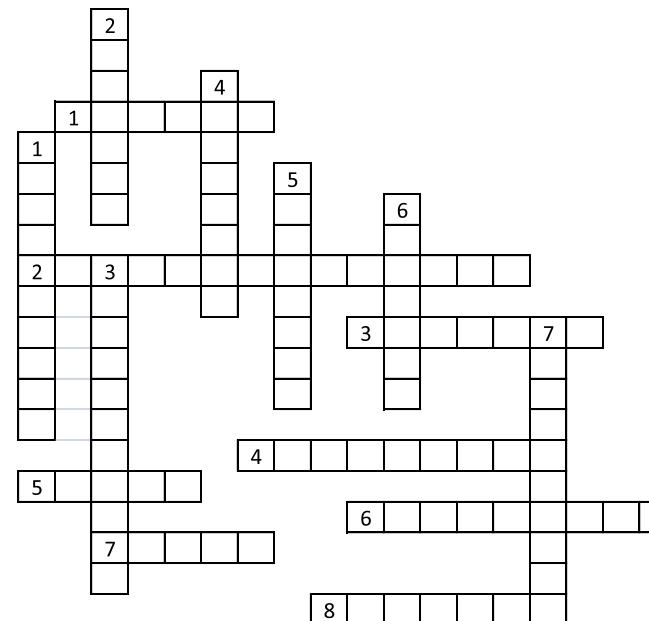
[rosпотребnadzor.ru/virtual/feedback](http://rosпотребnadzor.ru/virtual/feedback)

ГОСПОЖНАДЗОР

[mchs.gov.ru/dop/feedback/feedback\\_form](http://mchs.gov.ru/dop/feedback/feedback_form)

Или отправьте фото нарушения и его краткое описание с помощью бесплатного мобильного приложения «ЗДЕСЬ НЕ КУРЯТ» (Android, iOS). Приложение само отправит Вашу жалобу в нужную инстанцию. В течение месяца соответствующая служба пришлет Вам ответ на Ваше обращение.

## Заполните кроссворд «Курение и здоровье»



### Вопросы по вертикали:

- 1 Железосодержащий белок в эритроцитах, обеспечивающий перенос кислорода в ткани.
- 2 Курение - это не привычка, а ...
- 3 Она развивается в результате употребления психоактивных веществ (наркотиков, алкоголя, табака и др.).
- 4 Курение вызывает дефицит этих жизненно важных биологически активных веществ.
- 5 Газ, участвующий в процессах дыхания.
- 6 Газ, от которого люди погибают на пожарах.
- 7 Вещество, вызывающее развитие рака.

### Вопросы по горизонтали:

- 1 Курение поражает в первую очередь этот парный орган.
- 2 Прибор для определения уровня угарного газа в выдыхаемом воздухе.
- 3 У курильщиков чаще развивается это заболевание сердца.
- 4 Вид курения, при котором некурящий человек может получить вред для здоровья, вдыхая воздух, содержащий табачный дым.
- 5 Концентрат вредных веществ из табачного дыма, оседающих на легких.
- 6 Это состояние у курильщика является следствием кислородного голодания организма.
- 7 Растение, лист которого содержит никотин.
- 8 Капля этого вещества убивает лошадь.

ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»

Почему я  
не курю



## Факты о табакокурении

Всероссийская бесплатная «Горячая линия»  
по оказанию помощи в отказе от потребления табака

8-800-200-0-200