



ТАБАКОКУРЕНИЕ

- 
- **Табакокурение** — вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака.
 - Табачный дым содержит психоактивные вещества — алкалоид никотин, который является аддиктивным стимулятором, а также вызывают слабую эйфорию.

- Табакокурение было привезено в Испанию К. Колумбом после открытия Америки и затем распространилось в Европу и остальной мир через торговлю.



SMOKING MIGHT KILLS

Последствия курения

- Научные данные недвусмысленно подтверждают, что потребление табака и воздействие табачного дыма являются причиной смерти, болезни и инвалидности.



Влияние отказа от курения на здоровье

- Через 20 минут — спад артериального давления и частоты пульса, завышенных из-за последней выкуренной сигареты.
- Через 3 месяца улучшается кровообращение и возрастают функциональные показатели дыхательной системы.
- Через 5 лет вдвое снижаются риски развития рака ротовой полости, горла, пищевода и мочевого пузыря.
- После 10 лет вдвое (по сравнению с продолжающими курить) снижается риск смерти от рака легких.

Профилактика

- Отказ от курения, как и от других форм потребления табака, может быть сложен в силу зависимости, вызываемой никотином. Табак является второй по значимости причиной в структуре смертности в мире. Среди предотвратимых причин смертности курение табака занимает первое место в мире, однако от 3,5 до 5,4 миллионов человек ежегодно умирают в результате проблем со здоровьем, вызванных курением



