

# Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Норильская межрайонная больница № 1»

*Национальный проект «Здравоохранение»*

*Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» в целях пропаганды здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью».*

## **«Скажи здоровью - Да, а никотину - Нет!».**

Курение - это не просто вредная привычка, это глобальная эпидемия, уносящая ежегодно до 8 миллионов жизней.

Фактически, курение удваивает риск сердечного приступа, стенокардии. Курящие люди имеют двойной риск смерти от ишемической болезни сердца, чем некурящие. Курильщики, выкуривающие 5 или менее сигарет в день, могут иметь ранние признаки сердечно - сосудистых заболеваний.

Из доклада Комиссии Общественной палаты РФ: курение в России убивает от 330 до 400 тыс. человек ежегодно и является мощным источником демографического кризиса в России.

Уровень курения в России – один из самых высоких в мире. В нашей стране курят 63% мужчин, и это один из самых высоких показателей в мире. Уровень курения среди женщин постоянно растет.

По подростковому курению Россия также на одном из первых мест в мире. Две трети (66%) 13-16-летних российских подростков имеют опыт курения и 35% курят регулярно. Это один из самых высоких показателей в Европе и в мире.

Ежегодно в России пробуют курить более 400 тысяч школьников от 10 до 13 лет, и практически 1/3 молодых людей в России становятся постоянными потребителями табака.

Сегодня потребление табака – ведущая причина смерти в мире, которую можно и нужно предотвратить. Употребление табака является причиной 10% смертности взрослого населения в мире в целом, убивая каждый год 5,4 миллиона людей. Это превышает количество погибающих людей от заболевания туберкулезом, ВИЧ/СПИДом и малярией в совокупности. Вред потребления табака абсолютно доказан. Курение сокращает жизнь на 10-12 лет.

Ваше здоровье в ваших руках и, конечно же, вам делать выбор – курить или не курить, но задумайтесь о своих детях, которые дышат сигаретным дымом.

Особенно опасен табачный дым для репродуктивной системы. Женское курение в первую очередь сказывается на здоровье будущего поколения. Курящие женщины подвергают себя повышенному риску возможного выкидыша, рождению ребёнка с низкой массой тела или недоношенного ребёнка.

***МАМА!!! Не кури!***

***Каждая мама хочет иметь здорового и умного ребенка.***

В настоящее время в нашей стране наблюдается значительный рост курящих среди беременных женщин. По некоторым данным, сегодня курят не менее трети молодых

мам. Узнав о настоящей беременности, оставляют курение не более 10% курильщиц. Готовы поспорить, что это число было бы много больше, если бы будущие мамы знали, насколько реален вред, который они наносят будущему ребенку.

Женщины, которые в период беременности злоупотребляют табаком, могут родить ребенка с меньшим объемом мозга и меньшим содержанием в нем нервных клеток. Уровень смертности детей при родах у курящих матерей в среднем на 30% выше, чем у некурящих. Никотин не только отрицательно влияет на общее развитие плода, но и становится причиной изменений в психике малыша. Эти дети часто имеют отставание в интеллектуальном и эмоциональном развитии.



Они позднее начинают читать и считать, у них отмечается отставание в росте от их сверстников. Курение во время беременности приводит к тому, что большое число таких детей госпитализируется по поводу тяжелых проявлений пневмоний, затяжных бронхитов, у них очень высокий риск развития астмы в младшем возрасте. А пока не рожденных младенцев может защитить только благоразумие и высокое чувство ответственности матерей и отцов.

Не курите, пожалуйста, дорогие мамы! Пусть ваши детишки, еще до рождения, растут здоровыми!

КГБУЗ «Норильская МБ № 1»  
25.05.2022г