

Что мы знаем о табаке?



Комитет по делам молодежи администрации г. Тобольска
МАУ "Центр реализации молодежных и профилактических программ г. Тобольска"
отдел профилактики
Адрес: г.Тобольск, 6 мкр., д. 120 "Е"/2 тел. 24-32-26



Часто нам кажется, что пример родственников и знакомых убедительно показывает, что вред табака преувеличен. Наверное, Вы знаете какого –нибудь дедушку, который курил 15 лет и дожил до 80 лет, не испытывая особых проблем со здоровьем. Дело в том, что человек, во-первых, по природе своей оптимист, во-вторых, не склонен учитывать отдаленные риски. Например, средняя продолжительность жизни мужчин во многих странах уже давно перевалила за 82 года, т.е. получается, что «здоровый дедушка» не дожил до среднего европейского возраста. Факт то, что табак несет в себе смертельную опасность и колоссальный вред здоровью. Доказано, что потеря жизни у курящих людей составляет 14 лет (в среднем). Кроме того, страдает качество жизни, они чаще болеют, имеют одышку, ранний склероз, сердечно-сосудистые заболевания. Горящая сигарета является как бы уникальной химической фабрикой, производящей более 4 тыс. различных соединений, в т.ч. 40 из них канцерогенные вещества. И, как минимум, 12 способствуют развитию рака.

Основные компоненты табачного дыма	Мкг в 1 сигарете
<i>1. Летучие вещества</i>	13,4
Оксид углерода	
N-нитрозоменилэтиламин	0,03
Диоксид углерода	50,0
Гидразин	0,03
Аммоний	80
Нитрометан	0,5
Цианистый водород	240
Нитробензол	1,1
Цзопрен	582
Ацетон	578
Ацеталь дегид	770
Бензин	67
Акролеин	84
<i>2. Твердые составляющие</i>	
Калий	70
Натрий	1,3
Цинк	0,36
Свинец	0,24
Алюминий	0,22
Медь	0,19
Кадмий	0,121
Никель	0,08
Марганец	0,07
Сурьма	0,052
Железо	0,042
Мышьяк	0,012
Теллур	0,006
Висмут	0,004
Ртуть	0,004
Марганец	0,003
Лантан	0,0018
Скандий	0,0014
Хром	0,0014
Серебро	0,0012
Селений	0,001
Кобальт	0,002
Цезий	0,002
Золото	0,002

Кроме этого, содержатся элементы трудно поддающиеся количественному измерению: кремний, титан, стронций, полоний и т.д. Кроме этого присутствуют цифические компоненты табачного дыма Никотин, Индол, Фенол, Карбазол Крезол, Хризен и еще пятнадцать соединений. Перечислена почти вся таблица Д.И. Менделеева. Задумайтесь всерьез, что вдыхаете с табачным дымом. И пока не поздно – откажитесь от табакокурения.



Телефоны помощи:
8(3456)24-32-26
8(3456)25-50-51