



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ  
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ  
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Управление  
Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека по  
Красноярскому краю

Территориальный отдел в г. Канске

Эйдемана ул., д. 4, г. Канск, 663613  
тел./факс (8-391-61) 2-71-88  
E-mail: [kansk@24.rospotrebnadzor.ru](mailto:kansk@24.rospotrebnadzor.ru)  
Web-сайт: <http://24.rospotrebnadzor.ru>  
ОКПО 76736519, ОГРН 1052466033608,  
ИНН / КПП 2466127415 / 245032001  
08 апреля 2019 № ОТ-20858

на № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Электронной почтой

Главам администраций  
муниципальных образований  
по списку:

Держинского  
Ирбейского  
Иланского  
Тасеевского  
Нижнеингашского  
Абанского  
Канского  
г. Канск

О размещении информации  
для потребителей на сайте  
Администрации муниципального  
образования

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Красноярскому краю в г. Канске направляет, статью «Курение без вреда для здоровья: миф или реальность?» для размещения на официальном сайте администрации муниципального образования в разделе «Защита прав потребителей».

Приложение: объявление на 1 л. в 1 экз. (направляется по электронной почте).

Заместитель начальника

О.А. Тертычная

Степашин А.И.  
тел.: 8(39161)3-50-36



## КУРЕНИЕ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ: МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

Вокруг курения существует множество мифов. И, может быть, самый распространенный из них говорит, что курение может быть безопасным. При этом мнения разных людей по этому поводу расходятся: одни говорят, что не вредно курить трубку, другие – что сигару, третьи предпочитают электронные сигареты. А на деле – действительно ли существуют безопасные виды курения, или это всё-таки миф?

*Комментарии по этому поводу дает кандидат медицинских наук, врач-кардиолог, врач общей практики, Ангелина Мирослава Александровна.*

### **Вред для всего организма**

Общеизвестно, что курение вредно для организма. Однако важно отметить, что курильщик наносит ущерб не просто какому-то одному органу или системе - негативное влияние оказывается на весь организм в целом.

*Никотин – яд, который влияет на работу головного мозга.* В малых дозах он вызывает возбуждение коры, а потом – угнетение, что заметно снижает работоспособность. У курильщиков часто бывают головные боли, головокружения, снижается память, ослабляется внимание, нарушается координация движений.

*Курение снижает мышечную силу:* как показали эксперименты, через 5-10 минут после выкуривания сигареты мышечная сила снижается на 15%, что важно на производствах, связанных с физическим трудом.

Курение повышает риск *развития сердечно-сосудистых заболеваний*, и в частности, инфаркта миокарда. Статистика показывает, что вероятность этого заболевания у человека, выкуривающего в день 20 и более сигарет, в три раза больше, чем у некурящего.

Табачный дым раздражает ротовую полость, вызывая повышенное слюноотделение, кроме того, продукты горения табака *негативно влияют на слизистую желудка и кишечника.*

Общеизвестно негативное влияние курения на легкие, которые буквально «забываются» продуктами сгорания табака. Помимо этого, при контакте с табачным дымом повышается *риск развития рака легких.*

*Все перечисленное – далеко не полный перечень тех проблем, которые возникают в организме курильщика. И, осознавая опасность этой привычки, многие пытаются не бросить курить, а найти альтернативу - так называемое, «безопасное курение». Однако, существует ли оно?*

### **Безальтернативный отказ!**

К сожалению приверженцев курения, безопасных способов сохранить эту привычку не существует. «Как же так? - спросят многие. - Ведь так часто говорят о том, что, например, курение трубки не несет вреда, а уж электронные сигареты вообще рассматриваются, как панацея в борьбе с пристрастием к табаку. Или, в крайнем случае, можно выбрать сигареты с пониженным содержанием вредных смол, чтобы постепенно отказаться от курения вообще...»

**Сигареты с низким содержанием смол** – это соблазн курить больше. Как правило, те, кто переходят на «легкие» сигареты, в итоге компенсируют недостаток никотина их количеством. Более того, есть сведения, что люди, курящие низконикотиновые сигареты, глубже затягиваются, что повышает риск *развития у них рака легких.*

**Курильщики сигары** также могут расстаться с представлением о том, что этот вид курения сравнительно безопасен, ведь дым сигары не втягивают в легкие. Действительно, курение сигары снижает риск заболевания раком лёгких на 50-60%, но одновременно в 3-4 раза повышается *риск*

*возникновения рака гортани, горла и полости рта.*

**Электронные сигареты**, которые на настоящий момент считаются лучшей альтернативой обычной сигарете и оптимальным способом бросить курить, также могут таить определенную опасность. Дело в том, что эти сигареты бывают разные: с никотином и без. Если вы выбираете никотиновую сигарету, то в итоге получается то же самое курение. Если же электронная сигарета безникотиновая, то она действительно помогает бросить курить, поскольку при её употреблении привычка к курению не обрывается резко. Однако даже курильщикам безникотиновой сигареты рекомендуется начать.