

Курение – это никотиновая зависимость

Как происходит формирование никотиновой зависимости? Сразу после вдыхания сигаретного дыма никотин из легких попадает в кровь и через 7 секунд достигает головного мозга, связываясь с никотиновыми рецепторами, что приводит к высвобождению дофамина – вещества, которое оказывает стимулирующее воздействие на центральную нервную систему и вызывает чувство удовольствия, продолжающееся несколько минут.



• дофамин - гормон удовольствия

Никотин перестраивает биохимические процессы в головном мозге и постепенно курильщик привыкает к определенному его уровню в организме, возникает снижение чувствительности к эффекту вещества.

Минимальное количество никотина, способное вызвать нужный эффект, постепенно увеличивается. Срабатывает закон дозы: переход с меньших доз на большие. Таким образом, механизм формирования никотиновой зависимости представляет собой **порочный круг, из которого сложно выбраться.**

Курящая мать – больные дети

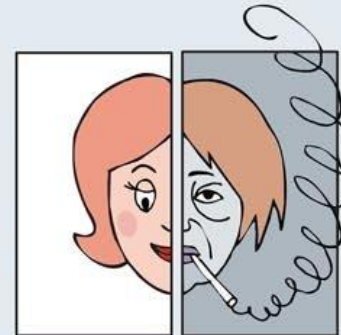
У курящей матери ребенок может родиться недоношенным, с пороками сердца, недоразвитым спинным мозгом и другими патологиями.

Дети чаще рождаются ослабленными, с низкой массой тела. Им требуется специальный уход и особая забота. Это связано с тем, что при курении мать и дитя испытывают «кислородное голодание», так как материнская кровь, поступающая в организм ребенка, недостаточно насыщена кислородом.



Чтобы не нанести вред здоровью будущего ребенка, **женщина должна не курить и избегать пассивного курения.**

При курении появляется желтовато-серый цвет кожи, увеличивается количество морщин, голос становится хриплым, на зубах появляются трещины и темный налет.



Пассивное курение – это вдыхание ядовитого дыма чужих сигарет

При пассивном курении человек вдыхает 70–80 % наиболее опасных компонентов табачного дыма. Пребывание в накурленном помещении в течение одного часа действует на человека как 4 сигареты, выкуренные одна за другой. Многим неприятно находиться в помещении, где сильно накурено, и ощущать, что волосы и одежда пропахли едким дымом сигарет. Это может вызвать тошноту. Если человек проводит много времени в прокуренных помещениях, у него могут развиваться те же заболевания, что и у курильщика.



Согласно Федерального закона № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствия потребления табака» от 23.02.2013 г., **введен запрет на курение:**

- в закрытых помещениях госучреждений, на территориях образовательных и медицинских учреждений, стадионов, учреждений культуры, на вокзалах, аэропортах, на остановках общественного транспорта и перед входом в метро (не ближе 15 м), в лифтах и помещениях общего пользования многоквартирных домов, на детских площадках и в границах территорий, занятых пляжами;
- в гостиницах, ресторанах и барах, в поездах дальнего следования и на кораблях, на платформах железных дорог.