

Smoking and Tobacco Use

Smoking cigarettes, cigars or pipes and using other tobacco products can cause:

- Cancer of the lungs, mouth, throat or esophagus
- Heart and blood vessel disease
- Lung disease
- Stroke

Cigarettes are filled with poisons that go into your lungs when you breathe in. Each cigarette has 4000 chemicals and 43 cancer causing agents. Nicotine in tobacco is addictive and can raise your blood pressure.

Smoking is also a danger to others. Nonsmokers who breathe tobacco smoke have the same health risk as smokers. Children who are around tobacco smoke may have more colds, ear infections or other breathing problems.

Smokeless tobacco such as dip and chew contains more nicotine than cigarettes. Their use can cause white patches or red sores in the mouth that can develop into cancer. Smokeless tobacco users often have dental problems such as gums pulling away from the teeth and tooth and root decay.

Benefits of Quitting Smoking and Tobacco Use

- Your risk of heart disease and stroke is reduced.
- Your breathing and energy level will improve.
- Your cancer risks will be reduced.
- You will live longer than people who continue to smoke and use tobacco.
- If you are pregnant, you have a better chance of having a healthy baby.
- You will decrease the health risks of nonsmokers if you stop smoking.
- Your sense of smell and taste will improve.
- Your body, clothes, car and home will not smell of tobacco.
- You will save money.

Курение и употребление табака

Курение сигарет, сигар или трубок, а также употребление других табачных продуктов может вызвать:

- Рак легких, ротовой полости, горла или пищевода
- Заболевания сердца и кровеносных сосудов
- Легочные заболевания
- Инсульт

Сигареты наполнены ядами, которые проникают в легкие при вдыхании. Каждая сигарета содержит 4000 химических веществ и 43 канцерогена. Никотин в табаке вызывает привыкание и может привести к повышению кровяного давления.

Курение также представляет опасность для окружающих. Некурящие, вдыхающие табачный дым, испытывают такой же риск для здоровья, что и курящие. Дети, находящиеся неподалеку от курильщиков, могут чаще простужаться, иметь ушные инфекционные заболевания или другие проблемы с дыханием.

Бездымный табак в форме макального и жевательного табака содержит больше никотина, чем сигареты. Его употребление может вызвать появление во рту белых бляшек или красных язв, которые могут развиваться в рак. У людей, употребляющих бездымный табак, часто возникают проблемы с зубами, такие как выпадение зубов из десен и порча зубов и корней.

Преимущества от прекращения курения и употребления табака

- Сокращается риск сердечных заболеваний и инсульта.
- Улучшается дыхание и повышается энергетический уровень.
- Риск возникновения рака уменьшается.
- Вы проживете дольше, чем те люди, которые продолжают курить и употреблять табак.
- Если Вы беременны, у Вас больше шансов родить здорового ребенка.
- Если Вы бросите курить, Вы сократите риски для здоровья некурящих.
- Ваше обоняние и вкусовые ощущения улучшатся.
- Ваше тело, одежда, автомобиль и дом избавятся от запаха табака.
- Вы сэкономите деньги.

Smoking and Tobacco Use. Russian.

Learning How to Quit

Talk to your doctor about quitting. Ask about classes and support groups. Get support and learn how to deal with stress. Talk with your doctor about medicines and other aids to help you quit. Call the National Network of Tobacco Cessation Quitlines at 1-800-784-8669 for help. Your call will be routed to your state's quitline.

Stopping tobacco use will improve your health and the health of those around you. It is hard to quit, but your health is worth it.

11/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Как бросить курить

Поговорите со своим врачом о том, как бросить курить. Спросите про группы обучения и поддержки. Получите поддержку и узнайте, как справиться со стрессом. Поговорите со своим врачом о лекарствах и других средствах, которые помогут Вам бросить курить. Обратитесь за помощью в национальную сеть бросающих употреблять табак по телефону 1-800-784-8669. Ваш звонок будет переадресован в комитет бросающих употреблять табак Вашего штата.

Прекращение употребления табака улучшит Ваше здоровье и здоровье тех, кто Вас окружает. Бросить употреблять табак трудно, но Ваше здоровье стоит того.

Smoking and Tobacco Use. Russian.

11/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.