

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Самарский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра госпитальной терапии с курсами
поликлинической терапии и трансфузиологии

Курение и здоровье

Подготовила студентка 524 группы
лечебного факультета
Тяпкина Юлия Викторовна





31 мая – Всемирный день борьбы
с курением! В 1988 году
Всемирная организация
здравоохранения объявила этот
день – Всемирным днем без
табака.

Что такое курение?

□ Курение — процесс вдыхания продуктов распада, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.



Экономисты подсчитали, что курение наносит огромный урон ЭКОНОМИКЕ.



Расходы на болезни, которые несет общество из-за курения, отсутствие работников на местах, ранняя смертность и другие причины, представляют собой такие же величины, что и высокие доходы от производства табака. А в некоторых странах и гораздо выше, чем налоги и отчисления, получаемые от продажи табачных изделий. Подсчитано, что ежегодно из-за частых перекуров в мире теряется около 80 млн. рабочих дней.

Распространенность табакокурения в России

Распространённость курения табака по данным опроса «Общенациональный обзор здравоохранения и экономического обеспечения в России»:

	Среди мужчин	Среди женщин
Середина 80-х	46-48%	Менее 5%
Середина 90-х	50-55%	12%
Начало 2000-х	60-65%	Более 20%

В 2018 году Россия провела «Глобальный опрос взрослого населения о потреблении табака (GATS)», выполнив таким образом требование Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака о сборе сопоставимых данных. В опросе приняли участие 11 406 человек в возрасте 15 лет и старше из 60 субъектов РФ. Согласно проведённому исследованию распространённость курения среди взрослого населения России составила 39,1 %, среди мужчин — 60,2 %, и среди женщин — 21,7 %. На момент исследования 55,0 % мужчин курили ежедневно и ещё 5,2 % — периодически. Среди женщин 16,3 % курили ежедневно и 5,4 % — периодически. Доля некурящих составила 60,9 % от числа опрошенных; некурящими были 39,8 % опрошенных мужчин и 78,3 % женщин.

Табак — один из опасных и распространенных факторов риска, приводящих к появлению и развитию многих тяжелых заболеваний. Которые способствуют ранней потере трудоспособности. А нередко и смерти. Удивительно, что в наш век информации, когда каждому известно негативное воздействие никотина на организм человека, курильщиков не становится меньше.





Дым табака содержит более 4000 химических элементов, ядов, вызывающих онкологические заболевания, радиоактивные вещества, способные накапливаться в организме и приводить к изменениям в генетической структуре.

СОСТАВ СИГАРЕТЫ





Табачный дым содержит психоактивные вещества — алкалоид никотин, который является аддиктивным стимулятором, а также вызывают слабую эйфорию. Эффекты воздействия никотина включают временное снятие чувства беспокойства, раздражительности, неспособности сосредоточиться, которые возникают при отказе от его употребления даже на короткий период времени после периода систематического и регулярного употребления. При этом никотин не снимает чувства тревоги, раздражительности у людей, не употреблявших его ранее, то есть у некурящих.

Медицинские исследования указывают на явную связь курения с такими заболеваниями, как рак и эмфизема лёгких, заболеваний сердечной системы, а также других проблем со здоровьем. По данным ВОЗ, за весь XX век табакокурение явилось причиной преждевременной смерти 100 миллионов человек по всему миру и в XXI веке их число возрастёт до миллиарда.

АММИАК

- ❑ Раздражает слизистые оболочки вызывая боли в желудке;
- ❑ Происходит **слезотечение**, повышенное отделение **мокроты**;
- ❑ Вызывает **удушье**, **головокружение**;
- ❑ Снижается сопротивляемость легких к инфекционным заболеваниям, в частности к **туберкулезу**;

(Из **100 случаев** заболеваний туберкулеза - **95** приходится на курильщиков)



СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА

- Легко проникает в кровь (снижает способность клеток воспринимать кислород);
- Первыми страдают **нервные клетки**;
- При большой дозе проявляется отравление: за сильнейшим возбуждением ЦНС наступает **паралич**, **останавливается дыхание** а, затем и **сердце**.



МЕТАНОЛ

- ЭТО ОЧЕНЬ ЯДОВИТОЕ
ВЕЩЕСТВО,
ВЫЗЫВАЮЩЕЕ ТЯЖЕЛОЕ
ОТРАВЛЕНИЕ, СЛЕПОТУ,
СМЕРТЬ.



ФОРМАЛЬДЕГИД

- ЭТО ЯДОВИТОЕ
вещество,
вызывающее боль в
груди, кашель,
бронхит,
конъюнктивит,
сильные отеки кожи





Курение вызывает **нарушение функций легких, ухудшает микроциркуляцию**, а также снабжение тканей кислородом. Если же курение перестанет быть для вас привычкой в течении пяти лет, то риск заболевания раком носоглотки и пищевода сократится в два раза, а риск инсульта и инфаркта будет таким же как у некурящего человека.

Медики доказали, что средняя продолжительность жизни курящего человека на 9 лет меньше, чем у некурящего.



Если вы считаете, что вред, который наносит вам курение, не повредит, вы глубоко ошибаетесь.



Табак является одним из основных факторов риска развития неинфекционных болезней, таких как **рак, сердечно-сосудистые болезни, диабет и хронические респираторные заболевания.** На неинфекционные болезни приходится 63% всех случаев смерти в мире.



Почему стоит отказаться от курения

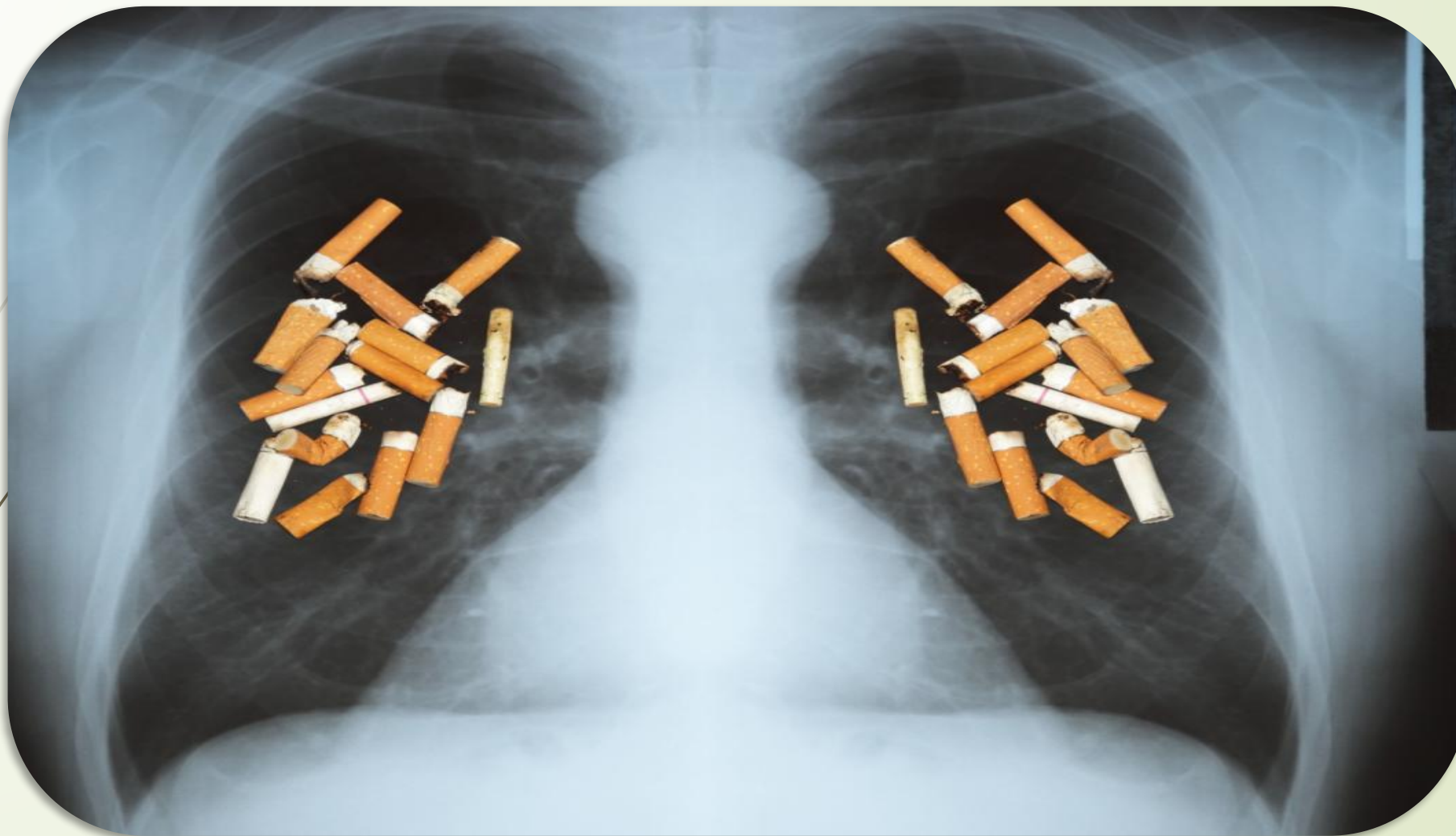


Курение является фактором риска развития большинства заболеваний человека:

**Инфаркт и
инсульт**



Язвенные поражения



Туберкулез



Рак губы и языка

Практика показывает, что привычка курить развивается преимущественно. То есть от родителей к детям. Большую остроту эта проблема приобретает в связи с тем, что пристрастие подвергается молодежь: юноши и девушки. Теперь речь идет уже не о здоровье одного отдельно взятого человека, а о здоровье поколения, государства. Всего человечества.



Когда беременная женщина курит, ребенка окутывает плотное кольцо дыма, который сковывает спазмом сосуды неокрепшего растущего организма и провоцирует развитие кислородного голодания у плода. Под воздействием никотина плацента становится тонкой и приобретает круглую форму, возрастает риск ее отслойки. Из-за курения гемоглобин материнского организма снижает свою активную деятельность, которая касается транспортировки кислорода к матке и малышу в ней. В результате этого нарушения происходит артериальный спазм матки, который становится причиной расстройства плацентарной функции, а ребенок начинает систематически недополучать нужный ему кислород.



Вред подросткового курения проявляется в серьезных патологических процессах, которые вызывают снижение памяти, уменьшают мышечный тонус, ухудшают слух и зрение. Никотиновые смолы истончают нервные клетки, вызывают утомление, понижают активность головного мозга, а также снижают зрительное цветовое восприятие. При постоянном курении у подростков уже с первых недель потребления никотина начинается слезотечение, появляется отечность и краснота глаз.

В дальнейшем курение приводит к хроническим воспалениям зрительного нерва, повышению чувствительности к свету и отслоению сетчатки. Серьезный вред курения для подростков заключается в появлении тяжелых заболеваний пищеварительной, нервной, сердечнососудистой, дыхательной и мочеполовой систем.

Вред подросткового курения состоит в мощном угнетении центральной нервной системы и головного мозга. Также в результате воздействия ядовитых веществ табачных изделий ухудшается функционирование щитовидной железы, учащается сердцебиение, появляется раздражительность, повышенная жажда и потоотделение.



Дети инвалиды



Как следствие периодического окуривания еще непроснувшихся детских легких — частые гнойные бронхиты, гаймориты, серый цвет кожи и как финал — рак легких. Задумайтесь о здоровье своих детей. Пассивные курильщики страдают в большей степени. Во-первых, морально, во-вторых физически: неприятный запах портит аппетит, у кого то возникает головная боль или тошнота.



По оценкам, воздействие вторичного табачного дыма ежегодно **уносит 600 тысяч жизней** среди некурящих людей. Почти половина всех детей регулярно дышат воздухом, загрязненным табачным дымом, и более чем у 40% детей, по меньшей мере, один из родителей курит.

Не делай из себя урну

Сами курящие в большинстве своем утверждают, что дело отнюдь не в психологии: им просто хочется курить, ну, а попыток бросить они не делали. С другой стороны, многие заядлые курильщики со временем признаются в том, что бросить эту привычку они пытались неоднократно, однако «уши вянут», поэтому курение предполагает наличие проблемы вовсе не психологической, а физиологической.





не делай
из себя урну
не делай из себя урну
не делай из себя урну
не делай из себя урну

- Для человека смертельная доза – 2-3 капли. Именно такая доза поступает в кровь после выкуривания 20-25 сигарет. Курильщик не погибает, потому, что доза вводится постепенно, а не в один прием.
- Воробьи, голуби погибают, если к их клюву поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от $\frac{1}{4}$ капли никотина. Собака – от $\frac{1}{2}$ капли. Лошадь убивает одна капля никотина. В нашем классе на этот вопрос ответили правильно 9 человек.
- Установили, что люди начавшие курить до 15 летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те которые начали курить после 25 лет.



Лёгкие здорового человека



Лёгкие курильщика



Как ограничить курение?

- ☐ Не держать пачку сигарет под рукой.
- ☐ «Пренебрегать» сигаретой- не торопиться закурить.
- ☐ Курить только в специально отведённом для этого месте.
- ☐ Во время курения не заниматься никакими другими делами.
- ☐ Соблюдать запрет на курение в определённые часы.
- ☐ Выкурив сигарету, незамедлительно устранять все следы курения.



Как бросить курить:

1. Не покупайте сигареты в большом количестве.
2. Не докуривайте сигарету до конца, оставляйте последнюю треть, ведь самые вредные компоненты табачного дыма находятся именно в ней.
4. Не затягивайтесь сигаретой.
5. Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет на 1–2 шт.
6. Замените сигареты физическими упражнениями, прогулкой.
7. Не курите на пустой желудок.
8. Никогда не курите за компанию.
9. Никогда не объявляйте окружающим: "Я бросаю курить".
10. Желание закурить приходит волнообразно. Постарайтесь пережить такой "приступ" без сигареты. Так ли уж было трудно не закурить?



В первые 5–7 дней нужно выполнять некоторые несложные рекомендации, чтобы отказ от курения протекал легче.

1. Пейте больше жидкости.
2. Не пейте крепкий чай или кофе – это обостряет тягу к сигарете.
3. Ешьте больше свежих овощей и фруктов.
4. Ежедневно съедайте по ложке меда – он помогает печени очистить организм от вредных веществ.
5. Ваша физическая активность должна быть высокой.
6. Ежедневно принимайте душ.



Ведите здоровый образ жизни



ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ

