

31 мая – Всемирный день отказа от табака



**Курение – это наркотическая зависимость
Никотин попадает в мозг через 10-20 секунд после
первой затяжки, с такой же скоростью, как и
внутривенный наркотик. Там он соединяется с
рецепторами и вызывает выброс гормонов
удовольствия. Однако постепенно уровень гормонов
снижается и человек тянется за новой сигаретой.**



МЕТАНОЛ

РАКЕТНОЕ ТОПЛИВО

**СТЕАРИНОВАЯ
КИСЛОТА**

ВОСКОВЫЕ СВЕЧИ

**ЦИАНИСТЫЙ
ВОДОРОД**

ЯД СМЕРТНИКОВ

АММИАК

ТУАЛЕТНЫЙ
ОЧИСТИТЕЛЬ

КАДМИЙ

АККУМУЛЯТОРЫ

НИКОТИН

ПЕСТИЦИДЫ

ГУДРОН

ДОРОЖНАЯ
ПОВЕРХНОСТЬ

РАДОН

РАДИОАКТИВНЫЙ

МЕТАН

ГАЗ ИЗ
ТУАЛЕТА

АЦЕТОН

ПРОМЫШЛЕННЫЙ
РАСТВОРИТЕЛЬ

БУТАНОЛ

РАСТВОРИТЕЛЬ

ГЕКСАМИН

СРЕДСТВО ДЛЯ
РОЗЖИГА

ТОЛУОЛ

ПРОМЫШЛЕННЫЙ
РАСТВОРИТЕЛЬ

ОКИСЬ УГЛЕРОДА

ГАЗ ИЗ ВЫХЛОПНОЙ ТРУБЫ
АВТОМОБИЛЯ



не прокури своё
ЗДОРОВЬЕ!



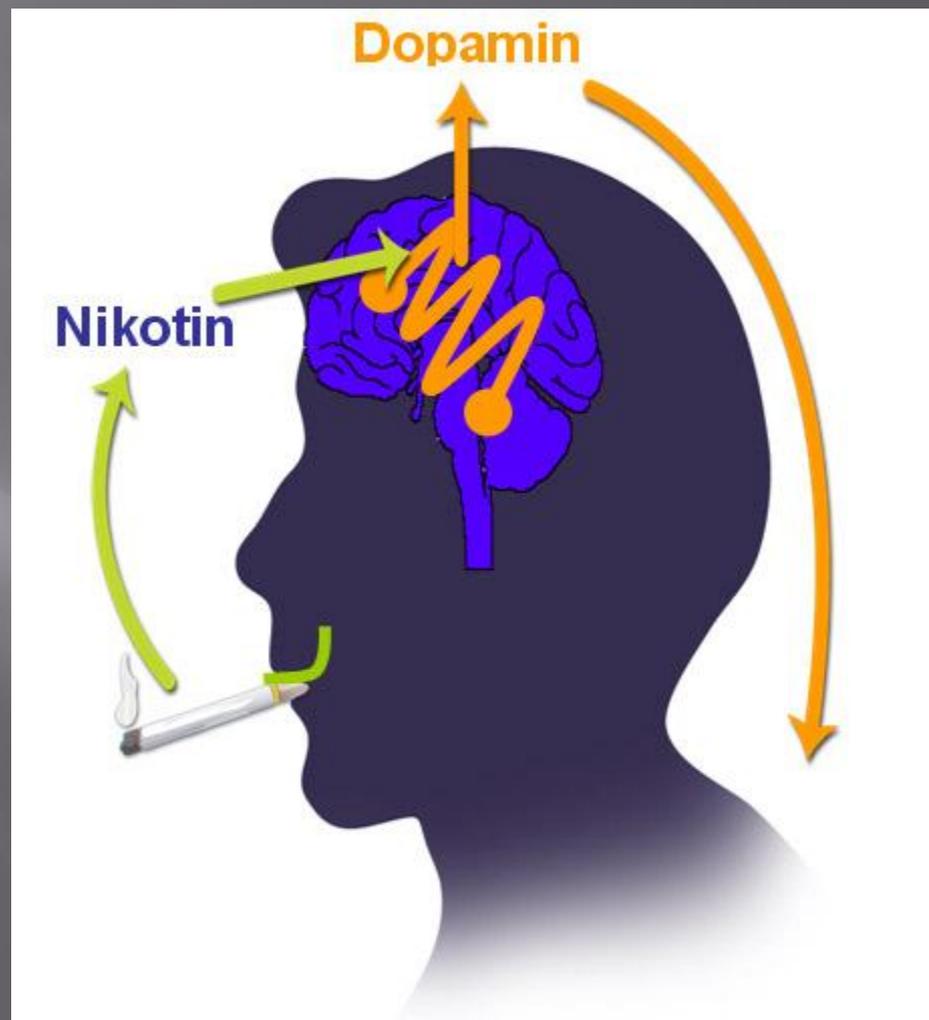
России 17% всех смертей связано с табакокурением, то есть ежегодно в связи с употреблением табака погибает от 350 до 500 тысяч россиян К каким заболеваниям приводит курение? Курение разрушает лёгкие. Повреждается значительная часть лёгочной ткани. Развивается хроническая обструктивная болезнь лёгких, появляются изнуряющие кашель и одышка из-за хронического недостатка кислорода и воспаления бронхов. Человек не только утрачивает работоспособность - он превращается в инвалида. Курение ведёт к инфаркту миокарда и инсульту. Курение способствует быстрому и раннему развитию атеросклероза. Содержащийся в табачном дыме никотин повреждает стенки сосудов и способствует усиленному свёртыванию крови внутри сосудов (формированию тромбов). В результате закупориваются артерии сердца и головного мозга, что ведёт к инфаркту миокарда и инсульту



**Никотин –
маслянистая
прозрачная жидкость с
неприятным запахом и
горьким вкусом, на
воздухе окрашивается
в коричневый цвет и
хорошо растворяется в
алкоголе.**

Механизм формирования никотиновой зависимости

- Никотин, связываясь с никотиновыми рецепторами способствует выбросу допамина, который в свою очередь даёт чувство удовольствия
- Прочная связь никотина с рецепторами ведёт к их длительной стимуляции и Никотин снижению их чувствительности
- При снижении уровня никотина рецепторы высвобождаются, находясь в возбуждённом состоянии вызывают желание закурить
- Снижение уровня допамина между сигаретами приводит к развитию синдрома отмены и развитию стресса
- У курящего человека развивается потребность в никотине для стимуляции выброса допамина и получения чувства удовольствия



Болезни, вызываемые курением

Рак легких

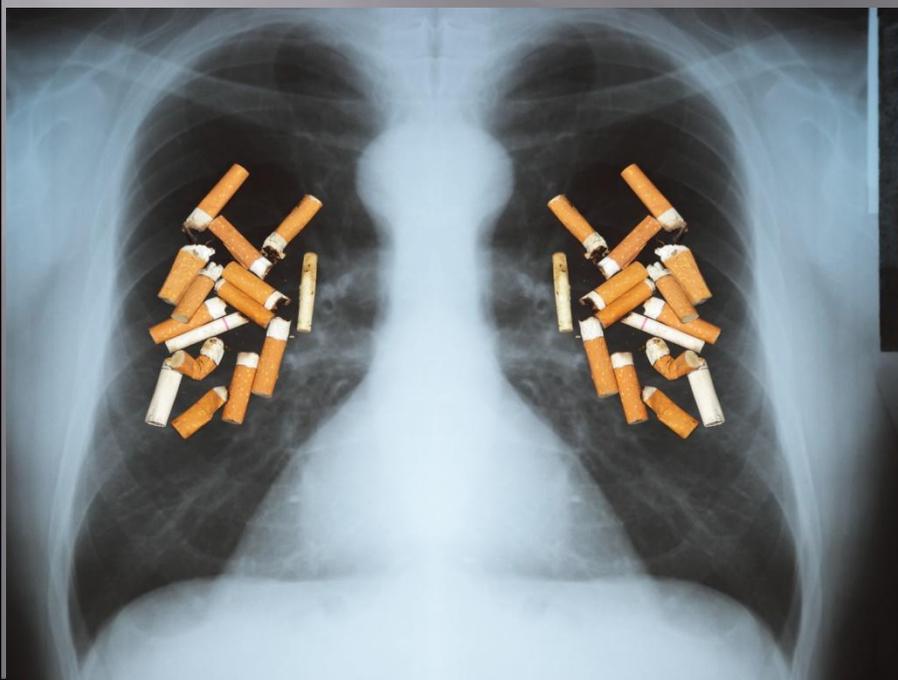
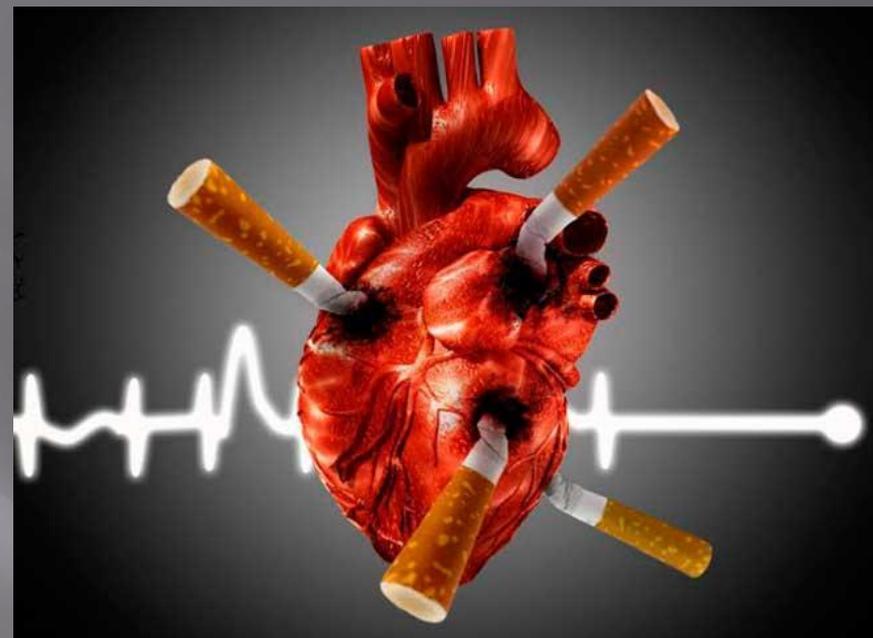
Бронхит

Астма

Туберкулез

Болезни сердца и сосудов

Снижение памяти, внимания



Как помочь пациенту отказаться от курения

- **МЗ РФ разработало Концепцию осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2010-2015 годы, принятая 23 сентября 2010 года.**
- **Целью Концепции является создание условий для защиты здоровья россиян от последствий потребления табака и воздействия табачного дыма путем реализации мер, направленных на снижение потребления табака и уменьшение его воздействия на человека**

Я выбираю свободу от курения !!

