



**О вреде курения**

# **31 мая ежегодно отмечается Всемирный день без табака.**

Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днем без табака.

Перед мировым сообществом была поставлена задача – добиться того, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла.

XXI век наступил, но проблема не исчезла.

В настоящее время от табакокурения умирает один из десяти взрослых во всем мире. Борьба с никотином продолжается.

# *История табакокурения*

Первое знакомство европейцев с табаком состоялось в конце 15 века, когда матросы Колумба высадились на острове Куба и увидели аборигенов – индейцев, которые поджигали скатанные в трубочку листья и глотали дым, выпуская его через ноздри до тех пор, пока с ними не начинал беседовать «великий дух».

Испанец Роман Пано в 1496 г. после второго плавания Х. Колумба привез табачные семена в Португалию. Первоначально табачное растение, привезенное из Америки, использовалось только как декоративное. Нюхать, жевать и курить его стали после того, как по всей Франции прошел слух, будто бы Жан Нико в 1560 г. при помощи табака исцелил королеву Екатерину Медичи (1519-1589) и ее сына Франциска 2-ого от головных болей. Жан Нико был французским послом в Лиссабоне и действительно преподнес табачное растение Екатерине Медичи в качестве лекарственного (от его имени произошло слово никотин). С этого времени табак стал распространяться и использоваться при разных болезнях (сначала в Париже, потом по всей Франции, а затем и во всей Европе).

В России курение появилось в начале 17 века, в Смутное время. Его принесли поляки и литовцы. Царь Михаил Романов сурово преследовал любителей дьявольского зелья. В 1634 г. был издан указ, по которому курильщики получали 60 палочных ударов по подошвам. Во второй раз отрезали нос. По Уложению 1649 г. царя Алексея Михайловича предусматривалось наказание тому, у кого был найден табак: бить до тех пор, пока не признается, откуда табак получил. Суровые меры предусматривались в отношении торгующих: резать носы и ссылать в дальние города. Ввоз в страну табака был запрещен. Усилия остановить оказались безрезультатны. А царь Петр 1-ый был любителем курения, в 1697 г. были сняты все запреты. Петр 1-ый предоставил англичанам монополию на торговлю табаком в России. С этого времени табакокурение стало распространяться в России.

Идея выпускать **сигареты** возникла у лондонского **торговца сигарами и табаком** Филиппа Морриса в начале 50-х годов прошлого века, когда он увидел офицера, участника Крымской войны, скручивающего «цигарку». В начале XX века на свет появился табачный продукт, названный «американской смесью» – комбинация табаков «Берлей», «Брайт» и «Турецкий». На ее основе в 1924 году были созданы новые дамские сигареты Marlboro. Э

та известная марка предназначалась первоначально для женщин и только в 50-х была переориентирована на мужчин. Тогда же придумали и новую (теперь традиционную) одноразовую упаковку в твердой пачке. В 1975 году сигареты Marlboro стали самой продаваемой маркой в мире.

**Курение** стало особенно популярным с начала XX века. В настоящее время курение табака является самым распространенным **видом наркомании во всем мире**. Табачная зависимость – это хроническое заболевание, которое внесено в «Международную статистическую классификацию болезней, травм и причин смерти». Курение ежегодно уносит миллионы жизней во всем мире, и борьба с ним выросла в серьезную социальную проблему. **Вред табакокурения** настолько значителен, что в последние годы в ряде стран введены меры, направленные против курения: запрещена реклама табачных изделий и продажа табачных изделий детям, курение в общественных местах и транспорте.

# Из чего состоит табак



**Никотин** – алкалоид, содержащийся в листьях и стеблях табака. При курении вдыхается с дымом, через легкие попадает в кровяное русло, преодолевает гематоэнцефалический барьер и через несколько секунд попадает в центральную нервную систему. Другой точкой приложения действия никотина являются

**адреналин** и **норадреналин** (адреналин)

**Оксид углерода** (угарный газ) является весьма токсичным компонентом табачного дыма. Механизм патогенного действия окиси углерода достаточно прост: вступая в связь с гемоглобином, окись углерода образует соединение карбоксигемоглобин. Он препятствует нормальной доставке кислорода к органам и тканям, в результате чего развивается хроническое кислородное



**Аммиак и табачный деготь** (смолы) при сгорании табака попадают в трахею, бронхи и легкие. Аммиак растворяется во влажных слизистых оболочках верхних дыхательных путей, превращаясь в нашатырный спирт, раздражающий слизистую и вызывающий ее повышенную секрецию. Итог постоянного раздражения – кашель, бронхит, повышенная чувствительность к воспалительным инфекциям и аллергическим заболеваниям. Причем, наряду с самим курильщиком, страдают и «принудительные» курильщики: они получают огромную дозу вредных веществ

**Чем страдают люди,  
употребляющие никотин?**



Курение – это наркотическая зависимость. Уже через несколько недель с момента начала курения большинство людей замечает, что сигарета становится почти необходимым условием для поддержания хорошего самочувствия. В случае прекращения поступления в организм никотина у курильщика появляются (явления абстиненции) физические и психические расстройства, снимаемые или облегчаемые после приема очередной «дозы».

Курение - одна из глобальных угроз здоровью и благополучию населения планеты. Ежегодно от связанных с курением болезней умирают более **5 МИЛЛИОНОВ** человек.

-Табак и табачный дым содержат более 3000 химических соединений, некоторые из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли.

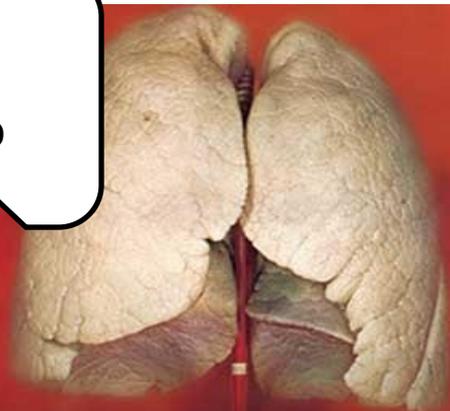
-10% курильщиков заболевают и впоследствии погибают от злокачественных опухолей (из числа выкуривающих более 20 сигарет в день – 20%).

-Хронический бронхит у курящих регистрируется в 5-7 раз чаще, чем у некурящих. В последующем хронический бронхит осложняется эмфиземой легких и пневмосклерозом, заболеваниями, существенно нарушающими функцию легких.

# Рак легких

Курение причина трети всех смертей от злокачественных заболеваний, опухолей. Если вы ежедневно выкуриваете более 10 сигарет, то тем самым в 24 раза повышаете вероятность заболеть раком легкого. Чем дольше человек курит, тем больше у него шансов умереть от этого тяжёлого заболевания. Статистические исследования показали, что у курящих людей часто встречаются раковые опухоли и других органов – пищевода, желудка, гортани, почек. У курящих не редко возникает рак нижней губы вследствие канцерогенного действия экстракта, скапливающегося в мундштуке трубки.

Легкие  
некурящего



Легкие  
курильщика



**Smoking**  
**causes fatal lung cancer**

# Хронический бронхит

Хронический бронхит у курящих регистрируется в 5-7 раз чаще, чем у некурящих. В последующем хронический бронхит осложняется эмфиземой легких и пневмосклерозом, заболеваниями, существенно нарушающими функцию легких.

При этом заболевании дыхательные пути, ведущие к легким, сужены и повреждены, а большая часть легочной ткани разрушена. К моменту, когда появляется отдышка, почти вся поверхность слизистой бронхов **разрушена.**



# Болезни сердца и сосудов



У курящего доставка кислорода к сердечной мышце резко нарушается из-за блокирования гемоглобина крови окисью углерода из табачного дыма. Со временем это приводит к серьезным нарушениям в сердечно-сосудистой системе.

Курящие заболевают инфарктом миокарда в 2-8 раз чаще, чем некурящие. При этом курильщики в 3-4 раза чаще внезапно погибают от ишемической болезни сердца (ИБС) на фоне вроде бы нормального самочувствия.

**Курящие люди в два раза чаще умирают от ИБС, чем не курящие.**

# Влияние курения на здоровье женщины

Курящие женщины чаще бывают **бесплодными**, беременность у них наступает реже, чем у некурящих. Кроме этого, у первых быстрее наступает менопауза. Это свидетельствует о том, что курение неблагоприятно влияет на функции яичников. У курящих женщин несколько повышен риск спонтанного аборта, кровотечения во время беременности. **Курящие женщины в несколько раз быстрее стареют, чем некурящие.**



# Влияние курения на развитие плода



Масса тела ребенка, рожденного курящей матерью, примерно на 200 грамм меньше, чем у не курящей. У детей, рожденных курящими женщинами, несколько чаще **риск смерти в раннем возрасте.** Это связано с ослаблением и задержкой развития плода **из-за токсинов входящих в состав сигарет.**



[www.mhp.com.ua](http://www.mhp.com.ua)

# Кожа, зубы, дыхание

Дым сигарет имеет отвратительный запах, который прочно въедается в одежду, пропитывает кожу и дыхание. У вас есть все шансы приобрести **желто-серые зубы, дурной запах изо рта**, от которого не избавят ни полоскания, ни жвачка - целовать курильщика, все равно, что вылизывать пепельницу. Кожа рук и лица, из-за никотина, приобретет желто-серый цвет. **Кожа лица будет напоминать**





УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?



Don't kill yourself and us too.

Не убивай себя и нас  
тоже.

Issued in public interest by



# Вред от курильщика

- **Курящие** подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин «**Пассивное курение**». В организме некурящих людей после пребывания в накуренном и не проветренном помещении определяется значительная концентрация никотина.

Кроме никотина, отрицательное воздействие оказывают и другие **составные части табачного дыма**.

- При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание, за счет того, что угарный газ легче соединяется с гемоглобином, чем кислород и доставляется с кровью ко всем тканям и органам человека.

# Спаси себя сам!

- Знания о вреде курения, как правило, ограничиваются заезженной фразой о том, что капля никотина убивает лошадь, и опасениями умереть от рака. Последнее не лишено весомых оснований: сигаретный дым содержит около трех тысяч известных нам составных элементов, 16 из которых могут стать причиной развития раковой опухоли.
- Бросить курить может каждый человек. Более того, это намного легче, чем это может представляться некоторым курильщикам. Характерно, что 60% бросивших курить говорят, что если бы они знали, как легко им будет бросить курить, они давно бы это сделали.
- Характерно, что 95% курильщиков, которым до этого «не хватало силы воли» отказаться от курения, после перенесенного инфаркта миокарда сразу бросают курить. Не надо ни лекций, ни уговоров, больные сами принимают решение.

# Помощь курильщику

- Существует немало различных методик, разработанных с целью помочь людям бросить курить. Медики рекомендуют использовать их в комбинации, что позволяет усилить их эффект. Если человек не лишен силы воли и твердо вознамерился отказаться от курения, то врачебной помощи, как правило, не требуется. Однако некоторым людям справиться с собой оказывается не под силу. В этих случаях ему нужно обратиться за помощью к специалисту или пройти курс медикаментозного лечения.
- «Отучающие» методы лечения преследуют цель постепенно отучить от нежелательного поведения при помощи программ самоуправления и самоконтроля. Центральная задача при этом – овладеть новым, подабающим поведением, например научиться в трудных ситуациях не хвататься за сигарету, а реагировать на стресс в какой-нибудь другой форме. И здесь психологи накопили в последние годы положительный опыт по применению самогипноза и медитации.

# **Законодательство об ограничении курения**

1 января 2002 г. вступил в действие Федеральный Закон № 87-ФЗ от 10.07.2001 **"Об ограничении курения табака"**.

- В целях снижения вредного воздействия табачного дыма запрещается курение табака на рабочих местах, в городском, пригородном, междугородном и воздушном транспорте (при продолжительности полета менее трех часов), в закрытых спортивных сооружениях, организациях здравоохранения, образовательных организациях и организациях культуры, в помещениях, занимаемых органами государственной власти. Курение в вышеуказанных учреждениях и организациях разрешается только в специально отведенных местах.
- Закон также устанавливает соответствующие нормативы содержания смол и никотина в табачных изделиях, предусматривает размещение надписей о вреде курения на упаковках и т.д. Закон возлагает пропаганду знаний о вреде курения табака, что по сути является информационно-валеологической формой работы - пропагандой здорового образа жизни.
- В России любая уличная реклама табачных изделий запрещена с 01.01.2007 года.

- В 2013 году в нашей стране был принят Федеральный закон Российской Федерации от 23 февраля 2013 г. №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». Этот закон носит основополагающий, системный характер, содержит комплексные меры, реализация которых направлена на «создания условий для защиты здоровья россиян от последствий потребления табака и воздействия табачного дыма». Настоящий федеральный закон соответствует принятой Правительством РФ Концепции осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2010-2015 годы и подписанной РФ Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака. Он содержит нормы, которые позволят сократить потребление табака.
- Многие положения принятого закона напрямую касаются системы здравоохранения и деятельности врачей и медицинских организаций. Статья 12 данного закона вводит полный запрет на курение табака на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания медицинских, реабилитационных и санаторно-курортных услуг. Статья 15 данного документа полностью посвящена просвещению населения и информирование его о вреде потребления табака и вредном воздействии окружающего табачного дыма. Статья 16 вводит полный запрет рекламы и стимулирования продажи табака и спонсорства табака. Статья 17 «Оказание гражданам медицинской помощи, направленной на прекращение потребления табака, лечение табачной зависимости и последствий потребления табака».