



**Самарский областной центр
медицинской профилактики**



Буду курить, потому что это:

Стимулирует
умственную
деятельность

Помогает
расслабиться,
отдохнуть

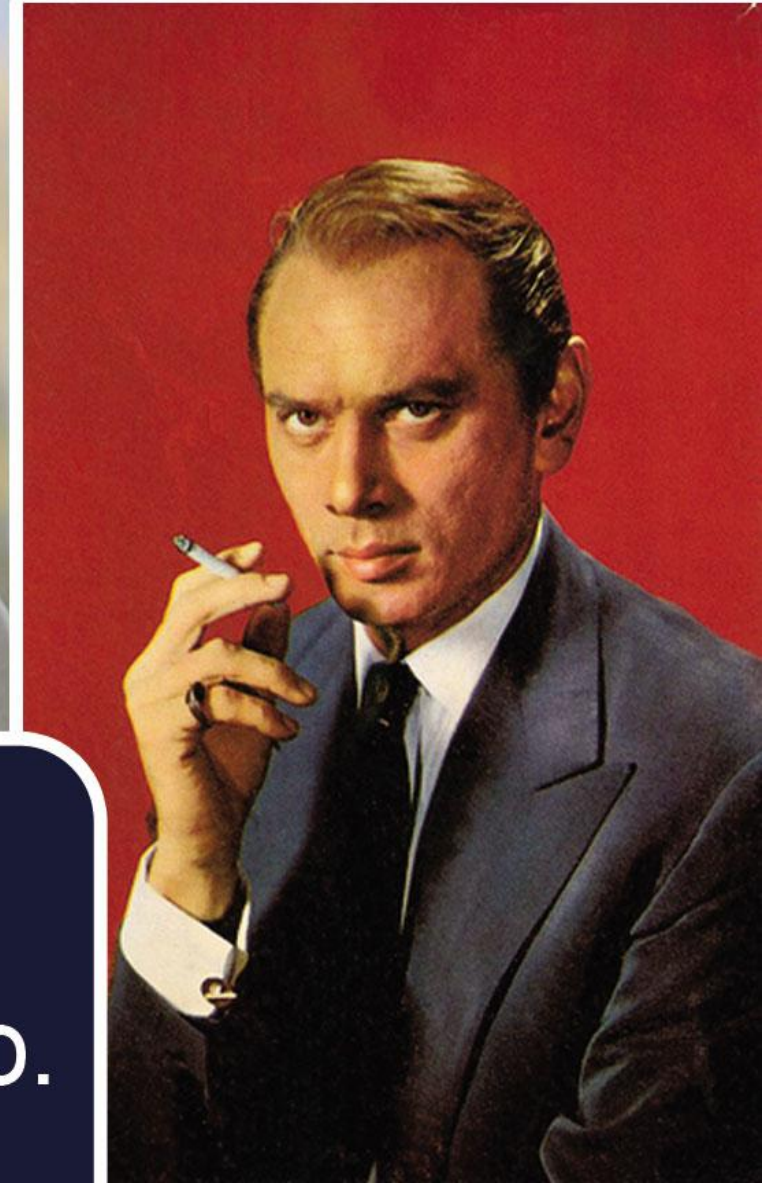
Облегчает
общение,
знакомство

Доставляет
мне
удовольствие

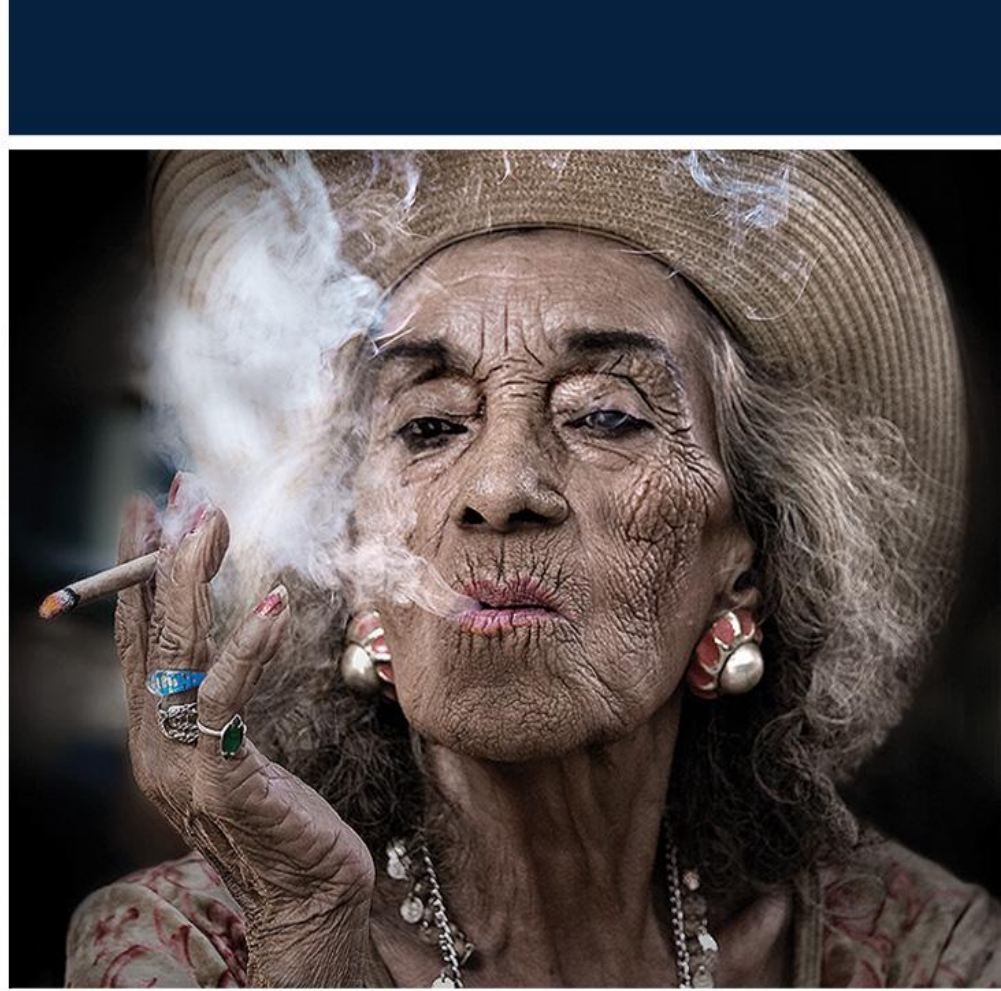


Помогает
уменьшить
вес

Легче жить



Курящий мужчина
выглядит мужественно.



Женщина
с тонкой сигаретой
выглядит элегантно



Курение лёгких сигарет безопаснее



Если куришь меньше 5 сигарет
в день, то это не вредно



Если нет серьезных проблем со здоровьем,
то курение не причинит вреда

В настоящее время в стране треть населения: 52% мужчин и 19% женщин.

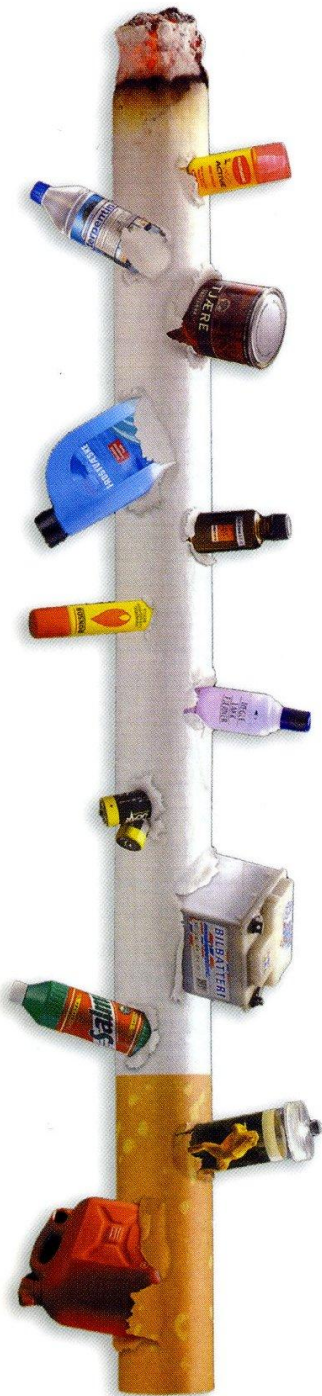
В Самарской области **курят** 49% мужчин и 16% женщин, 23% подростков.

Доля курящих мужчин в России одна из самых высоких в мире и в 2 раза больше, чем в США и странах ЕС.

В последние три года количество сигарет, выкуриваемых в стране, сократилось на 6%.

Курение вызывает рост болезней системы кровообращения, приводит к хроническим заболеваниям легких и провоцирует многие онкологические болезни.

Подсчитано, что в табачном дыме содержится около 4000 различных веществ, примерно 100 из которых влияют на человеческий организм крайне неблагоприятно, а их вредное воздействие рано или поздно сказывается на здоровье курильщика.



ТАБАК – ЯД



НИКОТИН,
ПОПАДАЮЩИЙ В КРОВЬ,
УБИВАЕТ КОРМЯЩИХ
ИЗ 100 ПАКЕТОВ – ПОШАДЬ



БРОСЬ
КУРИТЬ!

ТАБАЧНЫЙ ДЫМ СОДЕРЖИТ:

Канцерогены

Нитрозамины
Кризины
Кадмий
Бензапирен
Полоний 210
Никель
Полициклические
ароматические
углеводороды
Дибензапирен
Нафтиламин
Уретан
Нитрозонорникотин
Толуидин

Металлы

Алюминий
Цинк
Магний
Ртуть
Золото
Силикон
Серебро
Титан
Свинец
Медь

Ацетоны

Жидкость для
снятия лака для
ногтей
Уксусная кислота
Уксус
Аммоний
Очиститель для
унитазов
Арсений
Яд
Бутан
Газ для зажигалок
Кадмий
Электрические
аккумуляторы
Моноксид
углерода
Угарный газ, как в
автомобильном
выхлопе
DDT
Инсектицид
Этанол
Алкоголь
Формальдегид
Консервант,
используется,
например, в морге
Гексамин
Жидкость для
розжига костра

Цианид

Яд,
использовавшийся в
газовых камерах
Метан
Бытовой газ,
встречается на
торфяных болотах
Метанол
Ракетное топливо
Нафталин
Средство от моли
Никотин
Инсектицид
Наркотик,
вызывающий
зависимость
Нитробензен
Присадка к
автомобильному
топливу
Нитрооксифенол
Дезинфектант
Стеариновая
кислота
Основа свечей
Толуол
Индустриальный
растворитель
Винилхлорид
Пластмасса

В мире известно 600 веществ, вызывающих рак, то есть обладающих канцерогенным эффектом, первый по агрессивности в списке — **бензапирен**.

К сведению курильщиков, он содержится и в сигаретном дыме. Если кролику в кожу ушей втирать бензапирен, то у него в 100% будет рак кожи.

**Аналогию
провести
не сложно**



НИКОТИН

Одним из самых ядовитых компонентов табака и смертельный для человека в дозе всего **0,06-0,08 г** (столько, сколько попадает в организм при быстром выкуривании **20-25** сигарет).



Почему же курильщики не умирают сразу?

Во-первых: часть никотина нейтрализуется другим ядом - формальдегидом, который также содержится в табачном дыме;

Во-вторых, эта доза поступает не сразу, а постепенно, и хотя это не приводит к мгновенной смерти, жизнь курильщика значительно сокращается.



Каждая затяжка сигаретой доставляет через легкие в мозг дозу

НИКОТИНА

- Никотин — бесцветное, маслянистое вещество, содержащееся в табаке и вызывающее у курильщика зависимость.
- Он повышает частоту пульса, кровоток, концентрацию сахара в крови, способствует более легкой возбудимости коры головного и среднего мозга, а также может оказать расслабляющее воздействие на периферические мышцы и снизить периферический кровоток.
- Будучи сильнодействующим ядом никотин входит в состав инсектицидов — расшатывает нервы, постепенно разрушает здоровье, деформирует психику.
- Никотин — не успокаивающее, а возбуждающее средство поэтому пульс курильщика более частый.

Почему у курильщиков развивается кашель?

Раздражающее действие дыма табака приводит к повреждению слизистой оболочки дыхательных путей, которая в обычных условиях снабжена ресничками продвигающими содержимое бронхов наружу со скоростью 6 мл/мин.

Под воздействием токсических веществ дыма табака и его повышенной температуры эпителий атрофируется, что приводит к нарушению движения, застою.

Скапливающаяся слизь приводит к раздражению чувствительных рецепторов слизистой бронхов, что и вызывает кашель, как стремление вывести накопившуюся слизь из бронхов.

Особенно характерен утренний кашель курильщика, так как во время сна, человек находится в горизонтальном положении и слизи скапливается больше.

Такое нарушение механизма самоочищения приводит к повышению внутригрудного давления (в момент кашлевого приступа давление достигает значений 300 мм рт.столба), а так же к возникновению хронических воспалительных заболеваний легких.

Застаивающееся содержимое бронхов создает отличные условия для размножения микробов.



Количество смолы
попадающее в легкие
20 сигарет в день до
650 мл смолы в лёгких
за год.



Почерневшие
от смолы
легкие,
пораженные
раком (бело-
розовая
область).
Раковая
опухоль
закупоривает
трахею,
проводящую
воздух в легкие

ГЛАВНОЕ

◀ Курение - причина 85-90% всех случаев заболевания раком легкого



Здоровое легкое

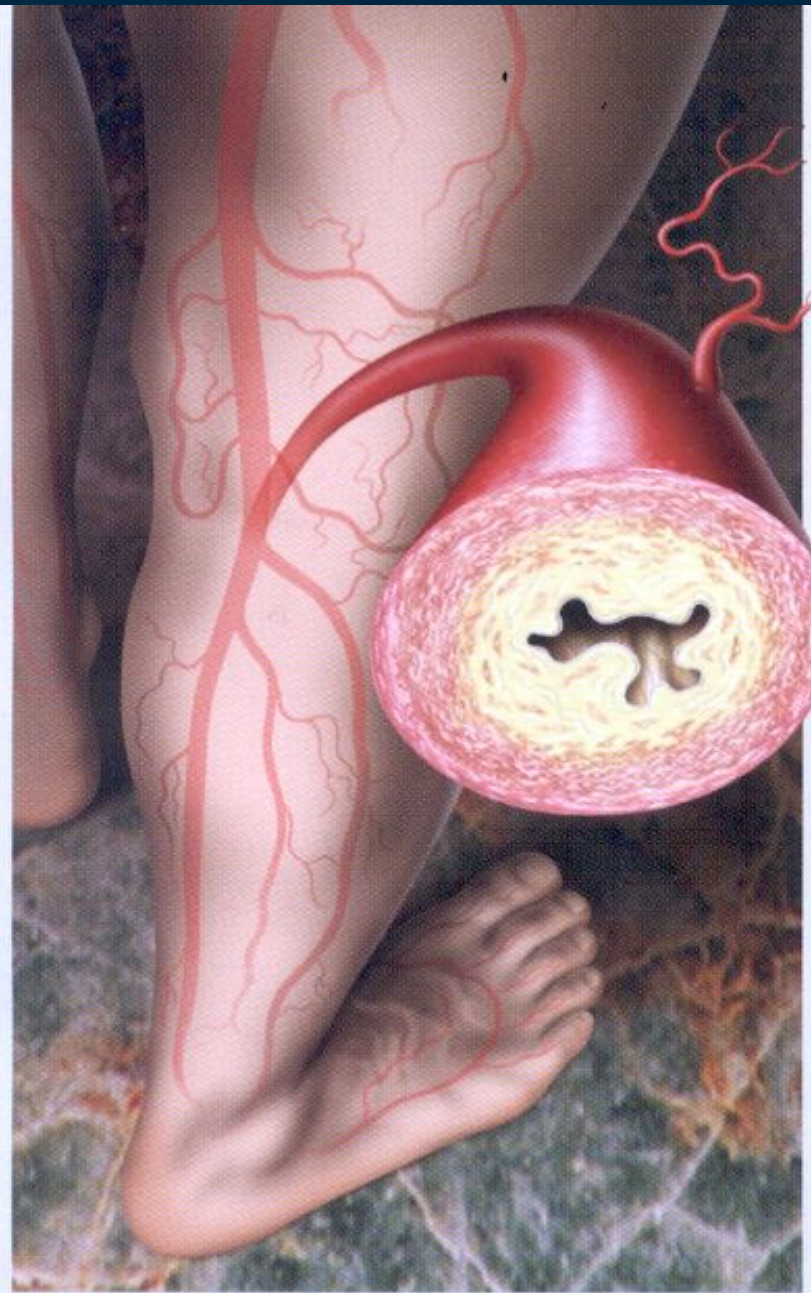
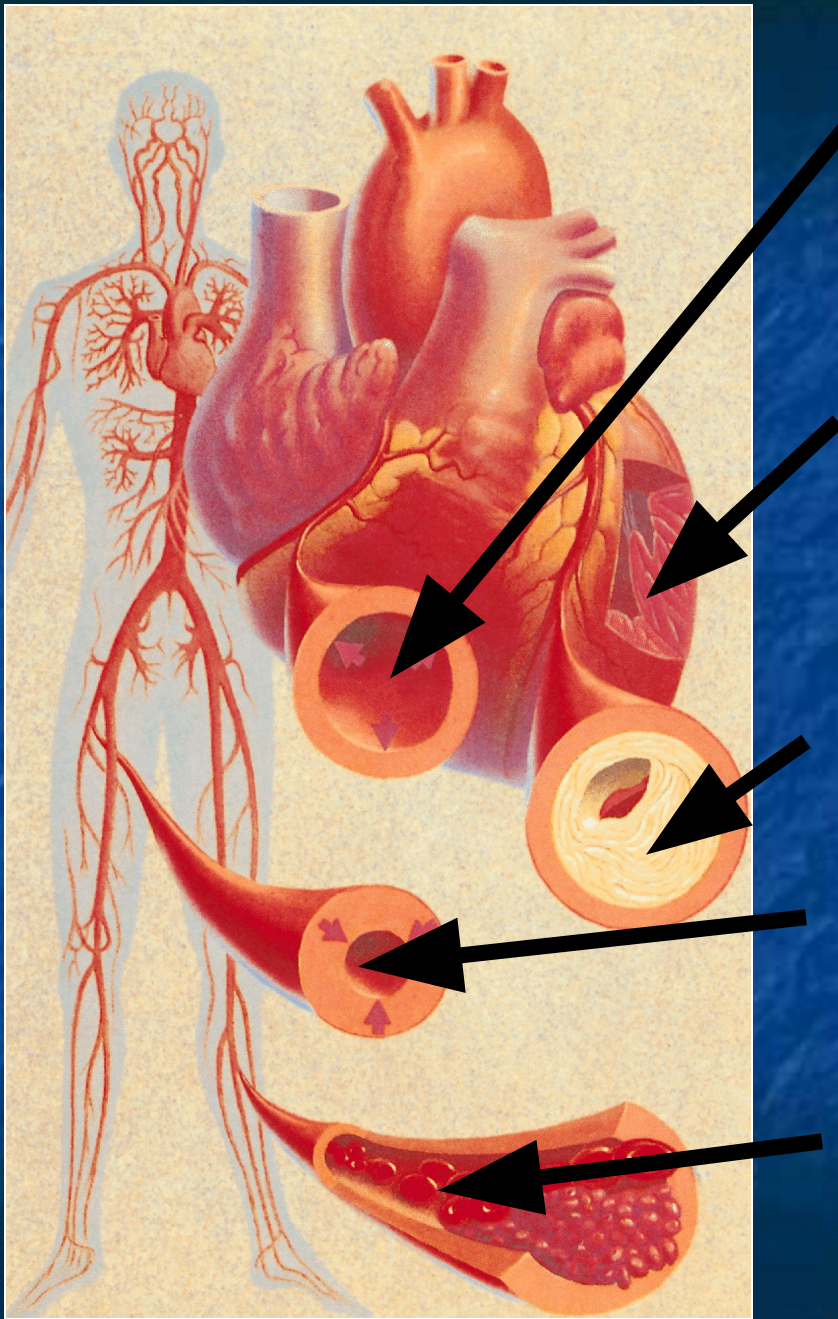
Легкое курильщика



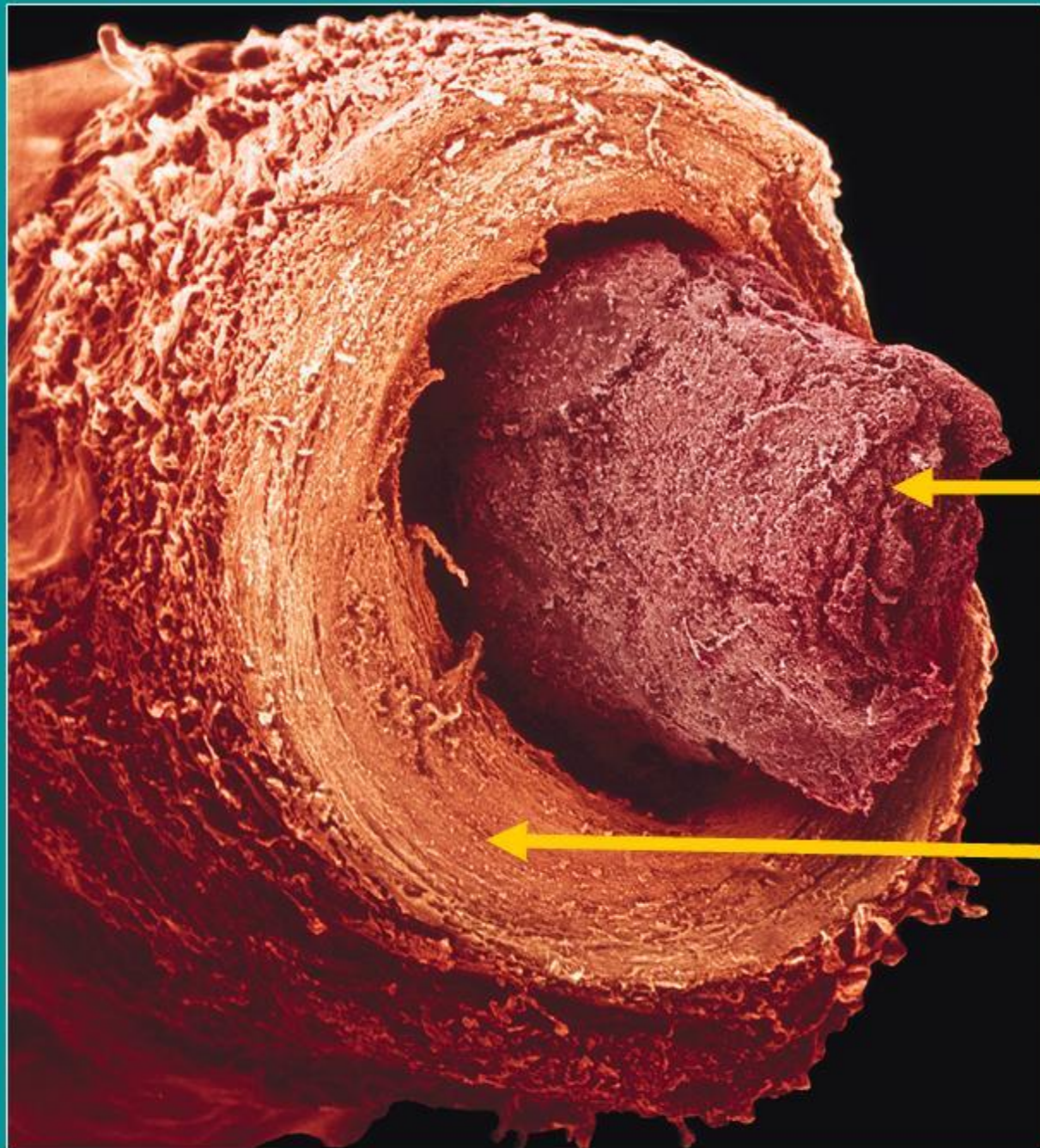
Сердечно-сосудистая система:

После каждой выкуренной сигареты:

- повышается давление крови и увеличивается число ударов сердца,
- происходит сужение сосудов периферических артерий.
- образуются и развиваются тромбы, сокращается период жизни тромбоцитов,
- сокращается время свертывания крови,
- в 15 раз сокращается объем гемоглобина, доставляющего кислород,
- повышается содержание холестерина в сыворотке крови и уровень свободных жирных кислот в плазме,
- повышается риск внезапной смерти и появление атеросклероза периферических сосудов,
- повышается риск омертвления тканей и ампутации конечностей,
- повышается риск развития коронарной болезни и сердечно-сосудистой болезни.



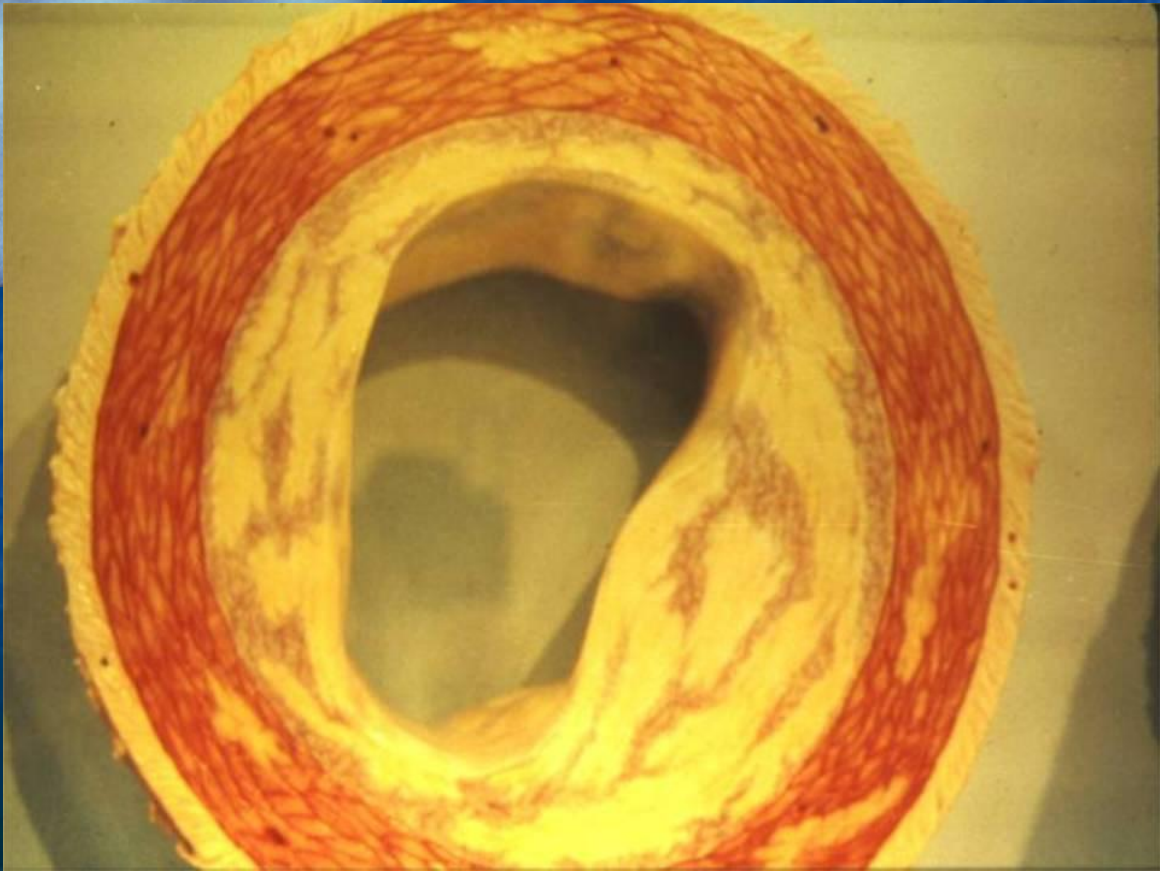
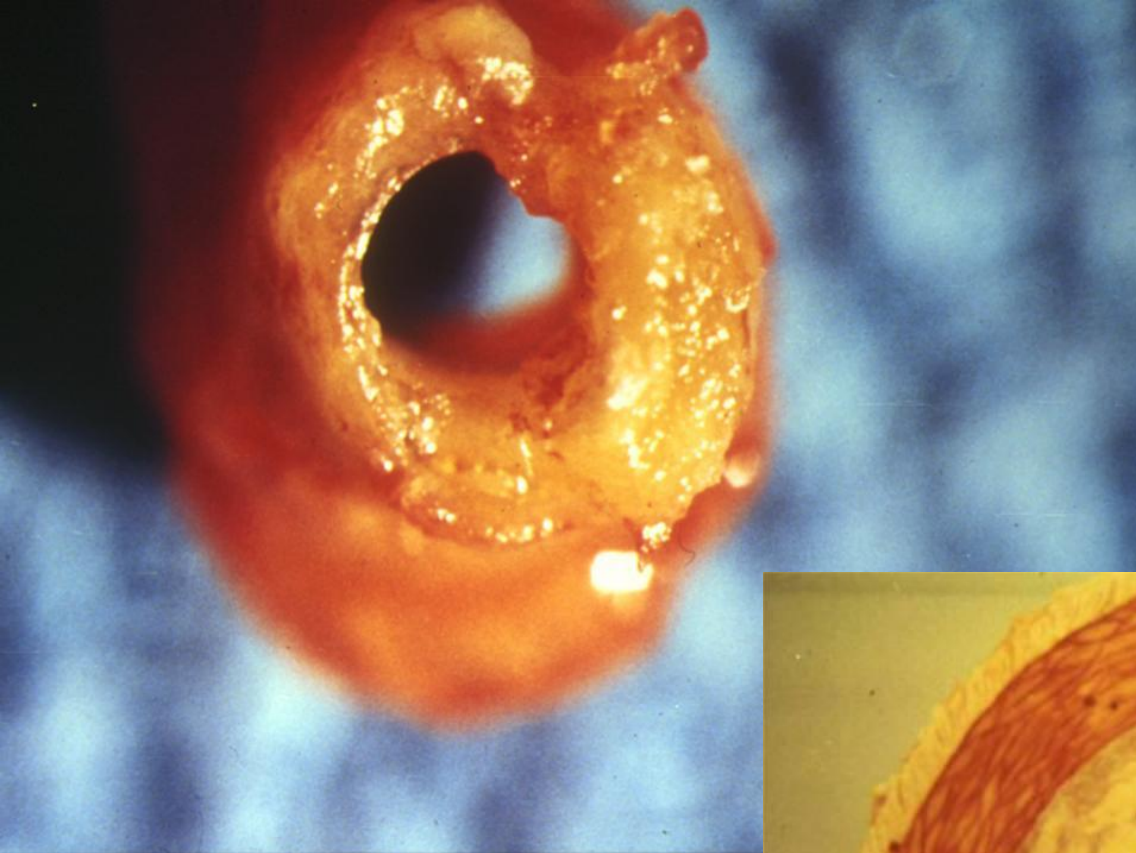
Intermittent claudication



Тромб

Стенка артерии
утолщенная и
рубцовоизмененная.

Пятидесятикратное
увеличение.







1 стадия



2 стадия



3 стадия



4 стадия

Привычка курить особенно опасна для детей и подростков. Задержка роста, общего развития, нарушение процессов обмена, снижение слуха, зрения, ряд нервных расстройств - такова плата за детское и подростковое курение.

Школьники-курильщики, как правило, отличаются пониженными умственными способностями, памятью, слабо успевают, часто нарушают дисциплину, то есть эмоционально неустойчивы.

К **12-13** годам курят **16%** подростков, а к **15** года - **23%**.











БРОСАЙ КУРИТЬ

**КРАСОТА-
ХРУПКАЯ
СИЛА!**



**БРОСАЙ
ПОКА ОНА
НЕ СТАЛА
СТРАШНОЙ!**

**МНОГИЕ ОТДАДУТ
ЛЮБЫЕ СРЕДСТВА
ЧТОБЫ ПУСТЬ ДАЖЕ
СОВСЕМ НЕНАДОЛГО
ПРОДЛИТЬ СВОЮ
МОЛОДОСТЬ**

**ХОТЯ ДОСТАТОЧНО
НЕ УСКОРЯТЬ ВРЕМЯ
СИГАРЕТАМИ...**

ЛЁГКИЙ СПОСОБ



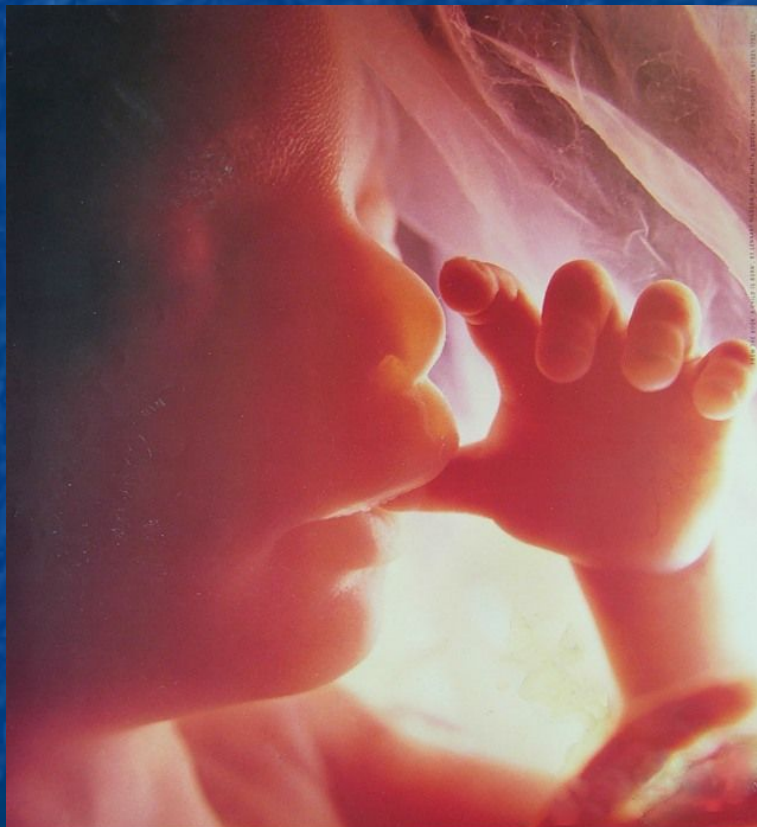
Особенно опасно курение для беременных женщин.

Если женщина в начале беременности выкуривает 5-6 сигарет в день, ребенок рождается с весом на 200-250 граммов ниже нормы, что может иметь для малыша трагические последствия.

Да и заболевают такие дети в раннем возрасте значительно чаще, чем дети некурящих.



У 40% у женщин, выкуривающих более 10 сигарет в день, дети рождаются с повышенной предрасположенностью к судорогам и эпилептическим припадкам, у них часты аномалии и уродства.



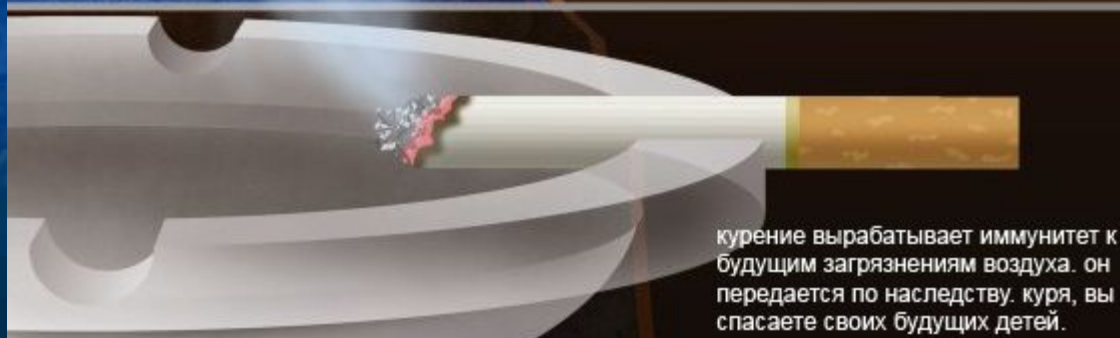
ОН МОЖЕТ СЛЫШАТЬ ВАШ ГОЛОС,
ОТКРЫВАТЬ И ЗАКРЫВАТЬ СВОИ ГЛАЗА,
А ТАКЖЕ ПОЛУЧАТЬ НИКОТИН ИЗ ОРГАНИЗМА МАТЕРИ!

Дети курящих матерей часто много плачут в первые три месяца жизни из-за того, что им не хватает никотина, к которому они успели привыкнуть, еще не появившись на свет.

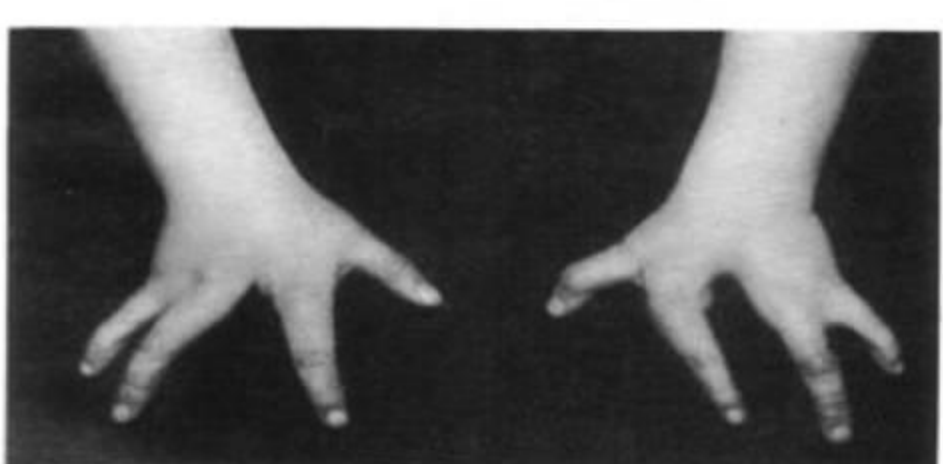
Младенческая смертность
в 3 раза выше,
а вес новорожденных
на полкилограмма ниже.

Скоро свежего
воздуха не будет
вообще.

Привыкай с
детства.



курение вырабатывает иммунитет к
будущим загрязнениям воздуха. он
передается по наследству. куря, вы
спасаете своих будущих детей.





Чем дышит некурящий?

(Пассивное курение)

- Побочный дым растворяется в воздухе, поэтому пассивные курильщики вдыхают меньше дыма, чем курильщики активные
- Побочный дым зачастую более опасен, нежели дым, выдыхаемый курильщиком, вследствие иного размера содержащихся в нем частиц и химического состава.
- В побочном дыме содержится больше ядов, чем в дыме, который вдыхается непосредственно через сигарету:
 - угарного газа: в 2,5 - 15 раз больше
 - никотина: в 1,5 - 20 раз больше
 - смол: в 15 раз больше



ГЛАВНОЕ

Не существует безопасной дозы курения. Каждая сигарета вредит вам.



- Покупая сигареты, тратя за свою жизнь огромные деньги курильщик получает не удовольствие, а пустую трату времени и денег, разрушенное здоровье, расшатанные нервы, теряет уверенность в себе, впадает на всю жизнь в рабскую зависимость, приобретает зловонное дыхание и пожелтевшие зубы.
- Ежедневно люди заставляют испытывать кислородное голодание каждую мышцу и каждый орган своего тела, заставляя их становится все более и более вялыми. Они пожизненно приговаривают себя к прожженной одежде, вонючим пепельницам, спертому запаху табака и т.д.

**Выкуренная папироса стоит
курящему 15 минут жизни!**



Медицина считает,
что заядлый
курильщик
сокращает свою
жизнь на 8,3 года.

Ф.В.Углов

Является ли жевание или нюханье табака безопасной альтернативой курению ?



Конечно же нет. Токсические вещества, содержащиеся в табаке, довольно хорошо всасываются из желудочно-кишечного тракта и кислотность желудочного сока не является препятствием для этого. Более того, жевание табака не только изменяет окраску зубов и слизистой рта, но и повышает риск выпадения зубов.



Насколько трудно бросить курить?

Уровень зависимости от никотина поможет определить специальная анкета, которая позволяет выделить 5 степеней никотиновой зависимости.



Как показывают данные исследования, проведенные российскими учеными, только у людей с высокой и очень высокой степенью никотиновой зависимости (около 15%) требуется специальное медикаментозное лечение для предупреждения явлений отмены.

Всем остальным курильщикам требуется только большое желание прекратить курить и готовность приложить максимум усилий для отказа от пагубной привычки.

Правила для тех, кто решил бросить курить!

- Найдите главную причину отказа от курения
- Выберите день отказа от курения
- Избегайте ситуаций, в которых вы испытываете желание курить
- Уберите все предметы, напоминающие о курении
- Замените сигарету яблоком или морковью
- Для отдыха выбирайте места, где курение запрещено и невозможно

Правила для тех, кто решил бросить курить!

- Пить больше жидкости, лучше соки, морсы
- Воздержаться от употребления алкоголя
- Найти замену сигарете!
- Употребляйте больше витамина С
- Исключите из рациона кофе, острые и соленые блюда
- Для отдыха выбирайте места, где курение запрещено и невозможно

**Набраться терпения и у вас обязательно
получится отказаться от курения и
сохранить свое здоровье!!!**