

Профилактика табакокурения



Табакокурéние (или просто **курéние**) —
вдыхание дыма тлеющих высушенных или
обработанных листьев табака, наиболее часто в
виде курения сигарет,
сигар, сигарилл, курительных трубок,
или кальяна.



ВОТ ЧТО ПРЯЧЕТСЯ В СИГАРЕТЕ

Гликол пропилена

Табачная промышленность утверждает, что она добавляет его в табак, чтобы он не высыхал

Бензопирен

Вы найдете его в угольной смоле и в сигаретном дыме. Он является одним из самых сильных химикатов, способствующих развитию рака

Мышьяк

Из-за этого смертельного яда у курильщика горят губы и плохо пахнет изо рта

Ацетон

Один из главных составных в химикате для снятия лака с ногтей

Свинец

Из-за отравления свинцом у курильщика возникает рвота, повреждаются клетки мозга и замедляется рост

Формальдегид

Он развивает рак, повреждает легкие, кожу и пищеварительную систему. Этот химикат применяется в бальзамировании тел умерших



Толуол

Толуол сильно токсичен. Он часто применяется в красках с целью уменьшения толщины слоя краски при нанесении на поверхность

Фенол

Химикат, используемый как дезинфицирующее средство наподобие того, что используется при уборке лабораторий

Бутан

Легковоспламеняющееся вещество, главный компонент различных горючих веществ

Кадмий

Повреждает печень, почки и мозг. Он остается в организме курильщика долгие годы

Аммоний

Он помогает усваивать табак, из-за чего курильщики становятся все более пристрастны к нему

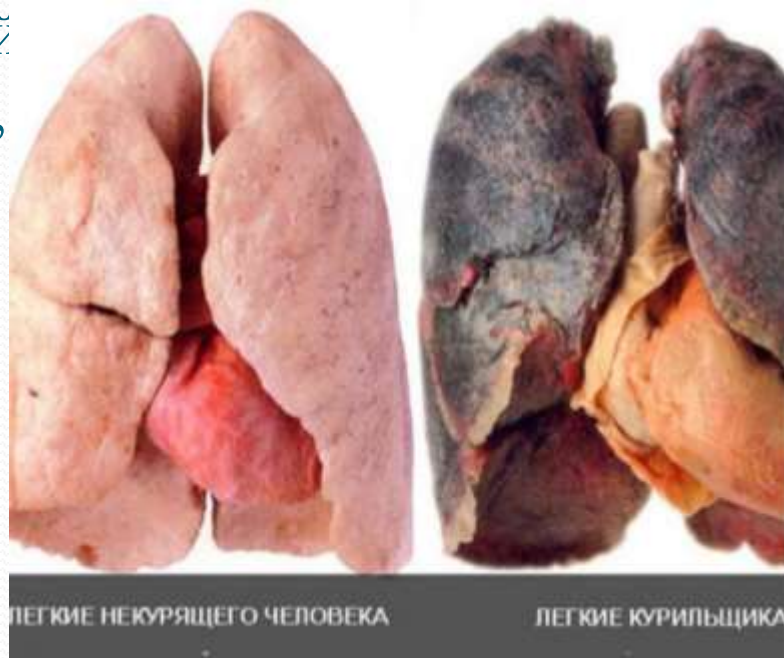
Бензин

Его можно залить на любой бензоколонке

Начало курения всегда вызывает неприятные ощущения такие как: першение в горле, тошноту, рвоту, однако желание непременно научиться курить, заставляет организм человека постепенно привыкнуть к этому яду. Так со временем у курильщиков формируется никотиновый синдром. Что следует считать началом никотинового синдрома? Когда курильщик смог победить защитные реакции организма (першение в горле, тошнота, рвота и др.) и организм перестал сопротивляться яду, вот именно в этот момент и начал формироваться никотиновый синдром.

Вредное воздействие на легкие.

Табачный дым повреждает дыхательный эпителий, обуславливая утренний кашель курильщика, бронхиты и хроническую обструктивную болезнь легких, эмфизему и рак легких. В 90 % случаев смерть от рака лёгких у мужчин и 80 % у женщин вызваны курением. Табачный дым — сильный канцероген. Он не только подавляет противоопухолевый иммунитет, но и содержит вещества, которые способны напрямую повреждать ДНК клеток, что и ведёт к их озлокачествлению.



Вредное воздействие на сердечно-сосудистую систему.

Курение — один из ведущих факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

У курильщиков риск смерти от инфаркта миокарда в 2-4 раза выше, чем у некурящих.

Курение повышает риск смерти от инсульта в 2-4 раза.

Поскольку курение вызывает сужение артерий, у курильщиков повышается риск развития заболеваний периферических сосудов, таких, как обструкция крупных артерий рук и ног, что приводит к трофическим нарушениям вплоть до развития гангрены.



Вредное воздействие на пищеварительную систему

Курение вызывает рак пищевода, язву желудка, рак желудка, рак поджелудочной железы.

Курение тормозит продукцию слюны, которая является главной буферной жидкостью организма, противостоящей кислоте желудочного сока. Курение является фактором, способствующим возникновению гастрита.

Последствия курения для организма

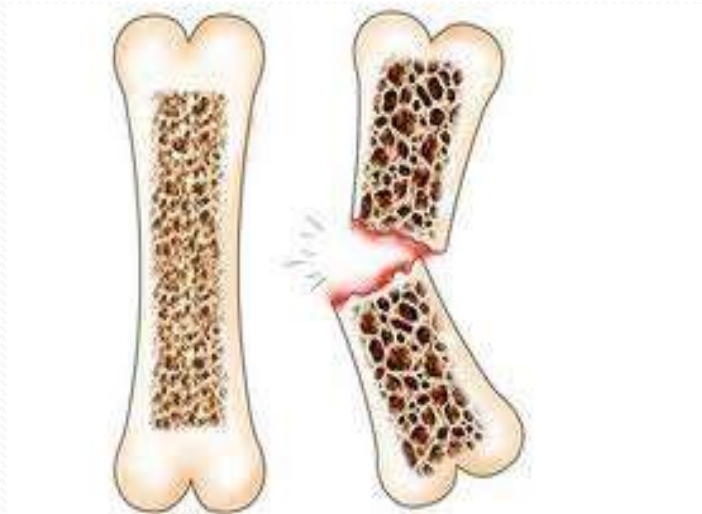
- **8. Рак пищевода**
- Курение может вызывать рак пищевода за счет повреждение клеток, расположенных внутри органа. Чем дольше курит человек, тем выше риск.
- Характерные симптомы:
 - затруднение глотания
 - боль или дискомфорт в груди
 - похудание



Вредное воздействие на костную систему

У курильщиков значительно снижается плотность костной ткани и значительно чаще развивается остеопороз по сравнению с некурящими.

Соответственно возрастает риск переломов и травм опорно-двигательного аппарата.



Вредное воздействие на головной мозг.
Из-за того, что никотин сужает мозговые сосуды, приток крови к тканям мозга уменьшается (возникает гипоксия). В результате курильщики страдают от частых головных болей, а также существенного ослабления памяти.



Вредное воздействие на репродуктивную функцию. Никотин, входящий в состав табачного дыма пагубно влияет на функцию продолжения рода. У мужчин курение нарушает подвижность сперматозоидов и затрудняет их прохождение по семявыводящим потокам. У женщин с табачным дымом в легкие попадают и ароматические углеводороды, которые подавляют функцию эпителия, выстилающего маточные трубы (как результат – оплодотворенная яйцеклетка не может попасть в матку, в результате чего погибает, или приводит к развитию внематочной беременности). Курение при беременности отравляет организм и матери и ребенка. Кровообращение у беременных женщин не стабильное, давление постоянно прыгает. Когда она курит, то кровообращение еще больше сбивает ритм, и организму не хватает кислорода. Соответственно, ребенку также будет недостаточно кислорода для полноценного развития и существования.

Лицо курильщика

Термин «лицо курильщика» впервые появляется в научном журнале в 1985 году. Дело в том, что у 48 % курящих и 8 % куривших в прошлом кожа имеет бледно-серый цвет и более выраженные морщины, но таких изменений не замечено у некурящих людей. У курильщиков эластин (белок, отвечающий за эластичность и восстановление тканей) становится более плотным и фрагментированным.



Пассивное курение — вдыхание окружающего воздуха с содержащимися в нём продуктами курения табака другими людьми, как правило, в закрытом помещении. Научные исследования показывают, что пассивное курение наносит вред окружающим людям не меньше, чем самому курильщику, повышает риск развития заболеваний, наступления инвалидности и смерти человека.



Позитивные изменения при отказе от курения

- через 2 часа никотин начинает удаляться из организма и в этот момент чувствуются первые симптомы отмены
- через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью, лёгкие начнут функционировать лучше, пройдёт чувство нехватки воздуха
- через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми
- через 7-9 недель тонкие обонятельные каналы окончательно очистятся от смолы и копоти, и острота запахов приобретет неожиданно «яркое звучание»
- через 12 недель (3 месяца) функционирование системы кровообращения улучшается, что позволяет легче ходить и бегать
- через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием становятся значительно менее выраженными, функция лёгких увеличивается на 10 %
- через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих.

Имеются данные о заметном улучшении памяти у людей, бросивших курить.



**ЛЁГКИЕ КУРИЛЬЩИКА ПОДОБНЫ ГУБКЕ,
ПОЛНОЙ КАНЦЕРОГЕННЫХ СМОЛ**

Курение — причина рака легких, бронхита, эмфиземы.
Курение сокращает жизнь на 10-15 лет!

БРОСЬ КУРИТЬ СЕГОДНЯ!



КОМИССИЯ ПО ЗДРАВООХРАНЕНИЮ И
ОХРАНЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
МОСКОВСКОЙ ГОРОДСКОЙ ДУМЫ



Будьте здоровы! Откажитесь от сигарет!

