

Не прокури свое ЗДОРОВЬЕ!

Сигарета – это маленькая фабрика по производству различных химических соединений. Причем ассортимент ее продукции, весьма разнообразен и включает четыре тысячи различных веществ, около шестидесяти из них провоцируют развитие рака.

У курильщика поражаются все системы организма, и он приобретает целый букет болезней. Приведем некоторые из заболеваний, развитие которых провоцирует курение.

Дыхательная система страдает, конечно, одной из первых. Раковые заболевания губ, ротовой полости, языка, глотки, трахеи, бронхов, легких считаются связанными с курением. Например, доказано – выкуривающие больше 50 пачек в год (одна пачка в неделю) получают риск заболеть раком слизистой полости рта в 77,5 раз больший, чем некурящие.

Кроме того, табак снижает иммунитет, и курильщики хуже сопротивляются другим патогенным факторам (инфекцией, неблагоприятным экологическим воздействиям, производственным факторам и др.), чаще страдают острыми респираторными заболеваниями, пневмониями.

Самым наглядным и неизлечимым последствием курения является хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ). Люди, страдающие ХОБЛ, часто кашляют из-за большого количества слизи, выделяющейся и скапливающейся в бронхах, у них наблюдаются хрипы при дыхании, одышка и тяжесть в груди. При продолжении курения ХОБЛ прогрессирует и, в конце концов, от недостатка кислорода и одышки курильщик становится не в состоянии даже ходить или ухаживать за собой. Для предотвращения ХОБЛ не начинайте курить, а если курите – постарайтесь бросить как можно скорее. Даже если ХОБЛ уже развились, отказ от курения существенно замедлит ее развитие и продлит жизнь.

У курильщиков поражается сердечно–сосудистая система организма. Развивается артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца, которые чаще, чем у некурящих людей, осложняются инсультом и инфарктом миокарда. Плюс не забывайте про кислородное голодание — раз кислорода в крови меньше, сердцу приходится потрудиться, чтобы донести его хотя бы до тканей. Износ сердечной мышцы в этом случае наступает гораздо быстрее. При преобладании поражений периферических сосудов (чаще бедренных артерий и их ветвей) развивается сосудистая недостаточность нижних конечностей, что на фоне постоянной потребности в выполнении нагрузок (ходьба, бег) приводит к возникновению перемежающей хромоты – заболевания, значительно ограничивающего трудоспособность человека и очень часто на финальной стадии развития приводящего к гангрене ног. Нередко в таких случаях требуется ампутация конечности для спасения жизни больного.

Страдает пищеварительная система: если курильщик не боится рака желудка (за счет попадания метаболитов табачного дыма со слюной в желудок), то изжога, гастрит или даже язва появятся в ближайшей перспективе.

Вовлечение метаболитов табака во многие звенья обмена, нарушает экскрецию желез внутренней секреции, отягощает и провоцирует скрытые или начальные изменения, может способствовать провокации манифестации сахарного диабета, дискинезии (нарушение сократительной функции) желчного пузыря. Следствием длительного и интенсивного курения нередко является также рак поджелудочной железы и желчного пузыря.

Курение губит репродуктивное здоровье. Нередко случается так, что у молодых и здоровых пар никак не может появиться долгожданный малыш. Среди факторов бесплодия есть и курение. Токсические вещества табачного дыма тормозят выработку необходимых при беременности гормонов, затрудняют созревание яйцеклеток и их движение по маточным трубам, поэтому у курящих женщин затруднено зачатие. Некоторые ученые считают, что многолетнее курение действует на женский организм так же, как удаление одного яичника. Токсины из табачного дыма повреждают сперматозоиды, делая их нежизнеспособными, а значит, снижают шансы на то, что хотя бы один из них достигнет яйцеклетки и оплодотворит ее. Есть прямая зависимость: чем больше мужчина курит, тем сложнее ему стать отцом!

Почему некурящие люди убеждают курильщиков отказаться от курения?

Курение до тех пор является личным делом курильщика, его индивидуальной вредностью, правом свободы выбора, **пока выдыхаемый им дым и/или дым тлеющей сигареты не вдыхают окружающие его люди.** Если он курит дома – страдают родственники, если в общественном месте или на работе – токсическое воздействие дыма распространяется на окружающих.

Токсическое действие на организм пассивного курения известно давно. Курильщик с сигаретой, распространяющей табачный дым, заставляет некурящего, находящегося с ним в одном помещении, пассивно курить, хочет он того или нет.

Вначале полагали, что табачный дым оказывает на некурящих людей лишь раздражающее действие, в том смысле, что у них воспалялась слизистая носа и глаз, отмечалась сухость во рту. По мере накопления информации становилось ясно, что некурящие, живущие или работающие вместе с курильщиками, по-настоящему подвергают риску свое здоровье.

Наиболее конкретная информация имеется относительно воздействия пассивного курения на детей. **У детей из семей, где один или оба родителя курят дома, чаще возникают простудные заболевания, бронхит и пневмония.** Эти дети чаще болеют в раннем детстве, чаще пропускают школу и вообще получают меньший запас здоровья на будущую жизнь. **Курение родителей на 20-80% увеличивает риск заболевания дыхательной системы, тормозит рост легких ребенка.**

Воздействием на респираторную систему ребенка пассивного курения не исчерпывается его токсическое влияние на организм: даже после подрастания остается разница в показателях умственного и физического развития в группах детей из семей курильщиков и некурящих. Если ребенок живет в квартире, где один из членов семьи выкуривает 1-2 пачки сигарет, то у ребенка обнаруживается в моче количество никотина, соответствующее 2-3 сигаретам.

Пассивное курение или табачный дым на рабочем месте или в жилом помещении считается условной «производственной вредностью» для здоровья. Через 1,5 часа пребывания на рабочем месте в накуренном помещении, у некурящих концентрация никотина в организме повышается в 8 раз, многократно увеличивается и содержание других токсичных компонентов.

Влияние пассивного курения на организм может выражаться как в немедленном, так и в отсроченном эффекте.

Немедленные эффекты включают раздражение глаз, носоглотки, бронхов и легких. Некурящие люди, как более чувствительные к раздражению табачным дымом, могут ощущать головную боль, тошноту, головокружение. Пассивное курение на рабочем месте и в быту создает дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему и может провоцировать обострение сердечно-сосудистых заболеваний и легочной патологии (приступ бронхиальной астмы).

Отсроченный (через какой-то длительный промежуток времени) эффект пассивного курения может выразиться в возникновении раковых заболеваний дыхательной системы, сердечно-сосудистых заболеваний (ишемических заболеваний сосудов сердца, мозга, нижних конечностей) и других.

Почему курильщикам трудно отказаться от курения?

По статистике, бросить курить с первой попытки получается у менее 20% курильщиков. Почему? Курение — это вредная привычка или болезнь? Если это вредная привычка, то почему из 70% курильщиков, которые хотят бросить курить, отказываются от курения только пять процентов? Почему некоторым курильщикам, страстно желающим бросить курить, нужно три, а то и пять попыток для достижения цели? Неужели у них такая слабая воля? Или они настолько плохо воспитаны? Ответ прост. Курение приводит к никотиновой зависимости, которая официально признана болезнью. По международной классификации болезней она шифруется F-17 и относится к тому же классу болезней, что и алкогольная и наркотическая зависимость.

Бросить курить надо захотеть самому курильщику — человек, который отказывается от табака под давлением окружающих или обстоятельств, испытывает сильный стресс и чаще возвращается обратно, к курящей жизни.



**Международный день отказа от
курения отмечается ежегодно в третий
четверг ноября, в 2021 году он
приходится на 15 ноября.**



РЦОЗиМП
БУ РК РЦСВМП №2
"Сулда"

ВОЗ считает табакокурение одной из самых значительных угроз для здоровья населения, ежегодно от нее гибнет более восьми миллионов человек. Более семи миллионов случаев смерти происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 1,2 миллиона – среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма.

Вторичный табачный дым – это дым, которым наполнен воздух в ресторанах, офисных помещениях или других закрытых помещениях, где люди потребляют такие табачные изделия, как сигареты, папиросы и кальянный табак. В табачном дыме присутствует более 7000 химических веществ, из которых по меньшей мере 250 наносят вред здоровью, а не менее 69 – являются известными канцерогенами.

По данным Роспотребнадзора, ежегодно от болезней, связанных с потреблением табака в Российской Федерации, погибают, около 300 тысяч граждан.

У курильщика поражаются все системы организма, и он приобретает целый букет болезней. Приведем некоторые из заболеваний, развитие которых провоцирует курение.

- Дыхательная система страдает, конечно, одной из первых. Раковые заболевания губ, ротовой полости, языка, глотки, трахеи, бронхов, легких считаются связанными с курением. Например, доказано – выкуивающие больше 50 пачек в год (одна пачка в неделю) получают риск заболеть раком слизистой полости рта в 77,5 раз больший, чем некурящие.
- У курильщиков поражается сердечно–сосудистая система организма. Развивается артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца, которые чаще, чем у некурящих людей, осложняются инсультом и инфарктом миокарда. Плюс не забывайте про кислородное голодание – раз кислорода в крови меньше, сердцу приходится потрудиться, чтобы донести его хотя бы до тканей.
- Курение губит репродуктивное здоровье. Нередко случается так, что у молодых и здоровых пар никак не может появиться долгожданный малыш. Среди факторов бесплодия есть и курение.
- Страдает пищеварительная система: если курильщик не боится рака желудка (за счет попадания метаболитов табачного дыма со слюной в желудок), то изжога, гастрит или даже язва появятся в ближайшей перспективе.
- Вовлечение метаболитов табака во многие звенья обмена, нарушает экскрецию желез внутренней секреции, отягощает и провоцирует скрытые или начальные изменения, может способствовать провокации манифестации сахарного диабета, дискинезии (нарушение сократительной функции) желчного пузыря.

ПОЧЕМУ КУРИЛЬЩИКАМ ТРУДНО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ?

По статистике, бросить курить с первой попытки получается у менее 20% курильщиков. Почему? Курение – это вредная привычка или болезнь? Если это вредная привычка, то почему из 70% курильщиков, которые хотят бросить курить, отказываются от курения только пять процентов? Почему некоторым курильщикам, страстно желающим бросить курить, нужно три, а то и пять попыток для достижения цели? Неужели у них такая слабая воля? Или они настолько плохо воспитаны? Ответ прост. Курение приводит к никотиновой зависимости, которая официально признана болезнью. По международной классификации болезней она шифруется F-17 и относится к тому же классу болезней, что и алкогольная и наркотическая зависимость.

Бросить курить надо захотеть самому курильщику – человек, который отказывается от табака под давлением окружающих или обстоятельств, испытывает сильный стресс и чаще возвращается обратно, к курящей жизни.

ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ



5 ШАГОВ, ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ

Шаг 1

Найдите причину

Мотивация – это очень важно. Ничто не заставит вас бросить курить, если вы сами этого не захотите. Найдите свою причину. И помните: вы бросаете курить исключительно для себя!

Шаг 2

Найдите дату

Выберите дату – и перестаньте курить. Пообещайте самому себе и близким, что в этот день вы бросите курить сигареты, выпить или как-то иначе потреблять никотин.

Шаг 5

Составьте план

Помните, что физическая активность помогает обуздить тягу к никотину и ослабить симптомы абстиненции.

Шаг 3

Выберите метод

Есть несколько способов бросить курить. Вы можете выбрать один из них или как-то их сочетать.

Шаг 4

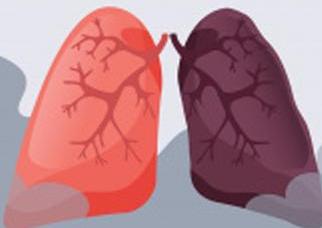
Рассмотрите возможность медикаментозной терапии

Отказ от курения может повлиять на ваше физическое состояние: вызвать головную боль, раздражительность и упадок сил. Тяга к сигаретам в такие моменты может только усиливаться. Никотиновая заместительная терапия поможет обуздеть эти желания.



СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА

Сигаретный дым содержит более 4000 различных химических соединений. Многие из них не только разрушают клетки организма, но и запускают в них онкологические процессы.



СМОЛЫ

Несколько химических веществ, вызывающих развитие раковых опухолей.
70% процентов смол оседает в легких

АМИАК

Входит в состав средств для чистки сантехники. Один из провокаторов развития астмы

АЦЕТОН

Сильный растворитель. При длительном воздействии повреждает печень и почки

КАДМИЙ

Яд. Поражает нервную систему, печень и почки. Также приводит к анемии и разрушению костей

БЕНЗПИРЕН

Сильный канцероген. Провоцирует рак легких и кожи, а также бесплодие

БЕНЗОЛ

Органический растворитель, способный вызвать несколько видов рака, включая лейкемию

ПИРИДИН

Применяется в средствах от насекомых. У человека вызывает головную боль и тошноту

СВИНЕЦ

Очень токсичное вещество. Накапливается в костях и вызывает их разрушение. Особенно опасен для детей

СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА

Применяется в США для казней. Ядовита, как и цианистый калий, который из нее и получают

ФОРМАЛЬДЕГИД

Токсичное и канцерогенное вещество. Его используют для консервации трупов, а также для дубления кожи



АКРОЛЕИН

Компонент слезоточивого газа. Относится к первому классу химической опасности

АЦЕТАЛЬДЕГИД

Раньше использовался для производства kleев и смол

НИКОТИН

Вызывает сильное привыкание.
Смертельная доза для человека – 35-70 мг

НАФТИЛАМИНЫ

Альфа и Бета. Сильные канцерогены, которые способны вызывать рак мочевого пузыря

ОКСИД АЗОТА

Очень токсичный газ. Провоцирует развитие нейродегенеративных заболеваний и астмы.

КРОТОНОВЫЙ АЛЬДЕГИД

Особо опасное токсичное вещество. Нарушает работу иммунной системы и может вызвать изменения в ДНК

УГАРНЫЙ ГАЗ

Яд, препятствующий доставке кислорода к клеткам тела. Угнетает на мышечную и сердечно-сосудистую систему

ФЕНОЛ

Токсичное вещество, вызывающее нарушение работы нервной и сердечно-сосудистой системы

СТИРОЛ

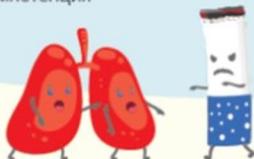
Используется при производстве пластмасс. Приводит к головной боли и считается причиной лейкемии

ВЛИЯНИЕ ТАБАКА НА ОРГАНИЗМ

НИКОТИН – ЭТО НАРКОТИК,
первой мишенью которого
является головной мозг.
У курильщика появляется
потребность в сигарете,
физическое и психологическое
привыкание



ПРИ ДЛИТЕЛЬНОМ СТАЖЕ КУРЕНИЯ
повышается артериальное давление, растет
риск ишемической болезни сердца,
образуются эрозии или язвы желудка
и двенадцатиперстной кишки, поражаются
сосуды ног – появляется хромота и в конечной
стадии гангрена, возникает хроническая
обструктивная болезнь легких, страдают
почки, развивается импотенция



ВОЗДЕЙСТВИЕ КАНЦЕРОГЕННЫХ ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ, содержащихся
в табачном дыме, повреждает ДНК и может
привести к развитию рака



ВАЖНО ПОНИМАТЬ

«Каждый может курить, сколько он хочет, пусть он даже умрёт от этого, но он не должен мешать своим дымом другим».

Всемирная лига борьбы с курением

При пассивном курении человек вдыхает много аммиака, вредных аминов и никотина, количества которого иногда превышает его вдыхание при обычном курении



У КУРЯЩИХ БУДУЩИХ МАМ

чаще происходит отслойка и предлежание плаценты, преждевременные роды, спонтанные аборты, задержка внутриутробного развития плода и даже его гибель, внематочная беременность



ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ СНИЖАЕТ СМЕРТНОСТЬ И УВЕЛИЧИВАЕТ ОЖИДАЕМУЮ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ:

на 3 года в возрасте 60 лет,
на 6 лет – в 50 лет,
на 9 лет – в 40 лет
и на 10 лет в возрасте 30 лет



ЛЕЧЕНИЕ ОТ ЗАВИСИМОСТИ

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Поможет курящему лучше понять свои намерения, правильно сформулирует цель и стратегию отказа от курения. Узнает о том, что может помешать бросить или привести к рецидиву



ПСИХОТЕРАПИЯ

Поможет снизить тягу к курению, повысит устойчивость к стрессу, облегчит отказ от пагубной привычки



МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Повысит эффективность борьбы с зависимостью. Никотиновые жевательные резинки, пластыри и т.п. уменьшают желание закурить (решение о начале лечения может принимать только врач)

