

Учреждение дополнительного образования взрослых
Центр подготовки кадров Минлесхоза

О вреде курения

Реализация Плана мероприятий по
Директиве Президента Республики
Беларусь от 11 марта 2004 г. № 1 «О
мерах по укреплению общественной
безопасности и дисциплины» на 2024-
2028 годы

(по материалам У «Гомельский областной
клинический онкологический диспансер»)



Из чего состоит сигарета?

Табак – однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится нейротоксический алкалоид - **никотин**. В табачных изделиях содержится более 30 ядовитых веществ: углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и др. Ученые установили, что извлеченный из 5 сигарет никотин убивает кролика, а и из 100 – лошадь.



Сигарета состоит из прессованного высушенного табака, в который добавляют различные добавки для увеличения горючести. «Фильтры», которые используют для уменьшения вредоносной концентрации вдыхаемых ядов, лишь в незначительной степени .



Вред курения



Легкие курильщика
подобны губке, полной
канцерогенных смол

- За год при
выкуривании одной
пачки
сигарет в
лёгкие
попадает
около
литра
смолы!



Наглядный пример различия между лёгкими курильщика и
лёгкими некурящего человека



Курить — это круто!

Да, конечно!



Вред курения



- После затяжки никотин попадает в головной мозг через 7 секунд, кратковременно расширяя сосуды в течение 5-7 минут. Затем вызывает спазм сосудов на 30 минут, отсюда нарушение питания тканей кислородом.
- Спазм мелких сосудов повышает артериальное давление, увеличивает работу сердца, частоту сердечных сокращений.





Вред курения

- Спазм мелких сосудов делает кожу увядающей. Кожа приобретает землистый оттенок, быстро стареет.





Вред курения

- Вред курения ещё и в том, что появляется неприятный запах изо рта, желтеют зубы, воспаляется горло, краснеют глаза от постоянного раздражения дымом.





Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные

сосуды, головной мозг и печень.

Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков — полпачки.

Курение вредит сердцу, так частота сердечных сокращений у курящего на 15000 ударов в сутки больше, чем у некурящего, а доставка кислорода тканям и особенно головному мозгу значительно снижена, так как сосуды сужены, плюс к этому угарный газ, который лучше «цепляется» к гемоглобину и не даёт эритроцитам переносить кислород. Этим и объясняется, почему курящие школьники значительно отстают от некурящих.

Мозг

- инсульт

Кожа, зубы

- лицо курильщика

Лёгкие, бронхи

- бронхит
- эмфизема
- рак

Сердце

- ишемическая болезнь сердца

Мочеполовая система

- выкидыши, бесплодие
- задержка развития плода
- нарушение половых функций
- рак

Периферические сосуды

- перемежающая хромота
- гангрена

Губы, рот, глотка

- рак

Гортань, трахея

- рак
- воспаление

Пищевод, желудок

- язва
- рак

Поджелудочная железа

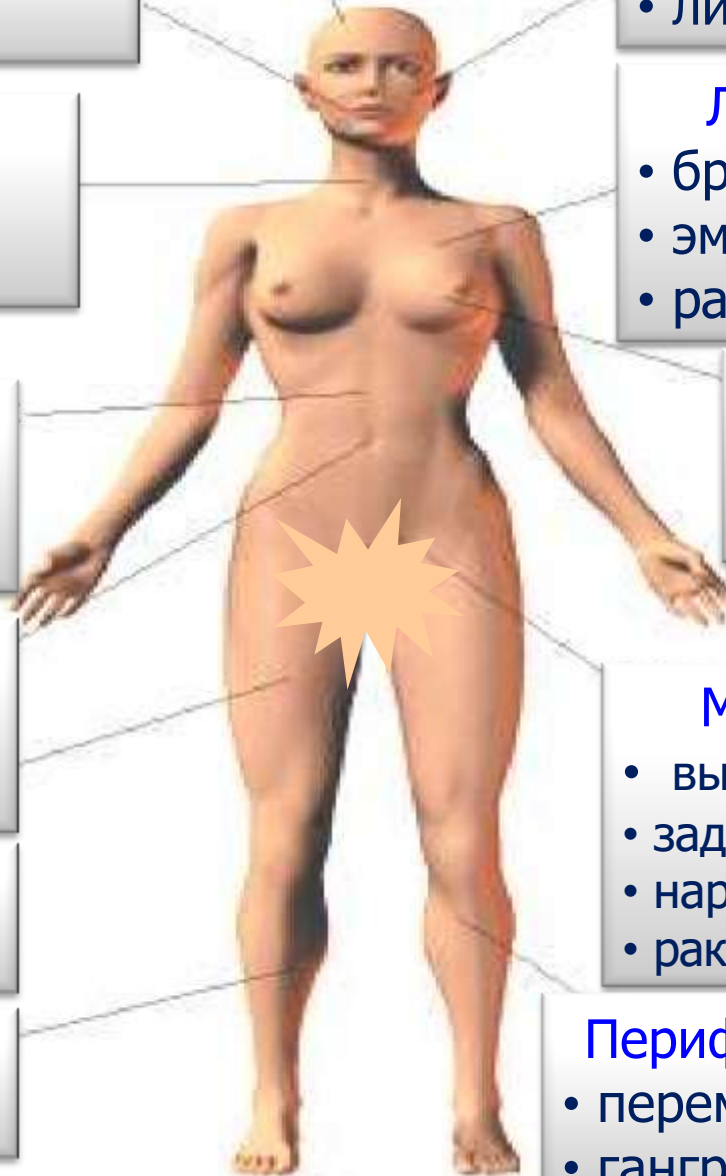
- рак

Кости

- остеопороз

Нервная система

- невриты





Вред курения для женщин



- **Для женщины курение особенно вредно:**
 - чернеют и портятся зубы;
 - появляется хриплый кашель;
 - кожа приобретает землистый оттенок, быстро стареет;
 - под влиянием табачного дыма утолщаются голосовые связки, голос становится сиплым, грубым, хриплым;
 - появляется неприятный, отталкивающий запах изо рта;
 - девушка выглядит старше своих сверстниц;
 - девочка, будущая мама, приобретает целый букет болезней, которые в будущем могут помешать рождению здорового ребёнка.

При курении происходит кислородное «обкрадывание» органов и систем будущего ребёнка. Ребёнок рождается никотинозависимым, слабеньким, больным.



Вред курения для женщин

- С каждой новой пачкой, курильщица все больше подсаживается на никотин. Молодая девушка не может не замечать, что у неё появляется осиплость голоса, запах изо рта, от одежды, кожа становится дряблой, и вообще она выглядит старше своих сверстниц, тем не менее она продолжает курить, хотя и пытается **уменьшить вред от курения**, переходя на легкие и «женские» (тонкие) сигареты. Но никотиновая зависимость уже сформирована, и организм начинает требовать свою дозу никотина, и девушке приходится вместо одной обычной пачки выкуривать 2 «женских» пачки, чтобы получить свою дозу никотина. Табачные компании это давно знали, поэтому и выпустили мнимые безвредные сигареты, хотя вред от них даже больше и доход от продажи тоже. **Грамотные рекламные компании заставляют курильщиц поверить, что это менее вредно, хотя это всё обман!**





Вред курения для женщин

- Многие девушки так же замечают, что сигарета снижает стресс, это еще больше делает зависимой от сигареты. Курящие люди не умеют иначе бороться со стрессом.
- Из-за вреда курения у женщин повышается частота воспалительных заболеваний, что приводит к бесплодию. Немецкий врач-гинеколог Бернхард, обследовав около 6 тысяч женщин, установил, что бесплодие наблюдалось у **курящих женщин** в 42%, а у **некурящих** – лишь в 4%. Табак дает 96% выкидышей, 1/3 недоношенных детей.
- Курящие женщины, как правило, рано стареют, у них преждевременно наступает половое увядание.





Вред курения для мужчин

- **У мужчин** курение имеет прямое отношение к развитию импотенции и бесплодия.





ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ



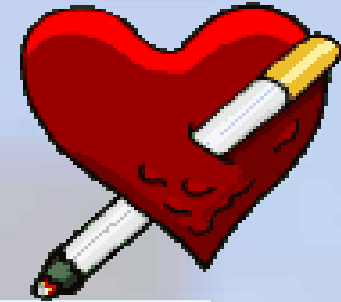
Пассивное курение - это непроизвольное отравление никотином и окисью углерода некурящих людей, которые работают или живут вместе с курильщиками.

Чем большее количество сигарет выкуривает курильщик, тем большей опасности подвергает он всех, кто находится рядом. В компании с заядлым курильщиком некурящий может пассивно вдыхать такое количество дыма, что будет соответствовать **трём – пяти выкуренным сигаретам в день.**

У некурящих из-за обкуривания их курящими возникает кашель, аллергия, расстройство сна, аппетита, нарушение деятельности желудка, кишечника, повышенная раздражительность, плохая успеваемость, отставание в физическом развитии.

У многих «пассивных курильщиков» регистрируются раковые заболевания дыхательных путей, ишемическая болезнь сердца или другие, мало приятные заболевания.

Вред курения для окружающих



- В результате пассивного курения ежегодно умирают от рака легких 3 тыс. человек, от болезней сердца – до 62 тыс.
- 2,7 тыс. детей по этой же причине погибают в результате так называемого синдрома внезапной младенческой смерти.
- Установлено, что более 40 компонентов табачного дыма канцерогенны, а это повышает риск онкозаболеваний, способность к деторождению и общее развитие ребенка.



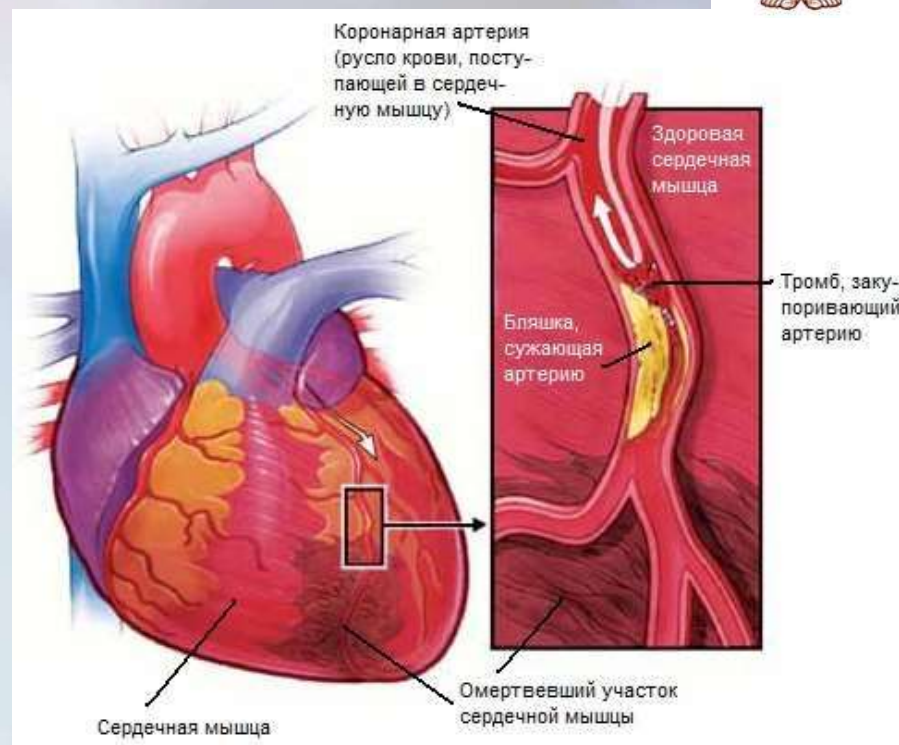


- Пассивное курение ежегодно служит причиной возникновения астмы у 8—26 тыс. детей, бронхитов – у 150—300 тыс., причем от 7,5 до 15,6 тыс. детей госпитализируются, а от 136 до 212 из них умирают. Если в доме курят, это крайне неблагоприятно отражается на детях, имеющих высокий уровень холестерина в крови. Сигаретный дым уменьшает у них содержание так называемого полезного холестерина, который предохраняет от сердечных болезней.

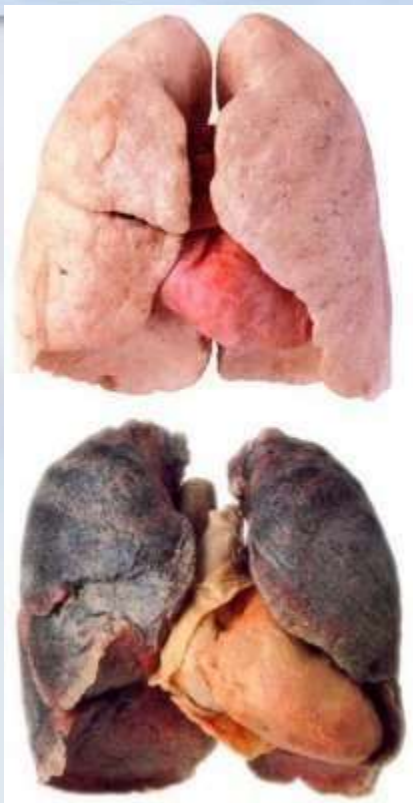


ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

● При курении в кровь поступает большое количество угарного газа CO, который образует с гемоглобином карбоксигемоглобин – стойкое соединение, которое не участвует в транспорте кислорода и способствует нарушению тканевого газообмена и формированию атеросклеротических бляшек и тромбов в кровеносных сосудах. Сосуды у курильщика постепенно становятся менее эластичными, а просвет их – более узким. В результате развиваются инфаркты миокарда и облитерирующий эндартериит нижних конечностей – одна из наиболее частых причин ампутации ног у молодых людей.



ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ЛЕГКИЕ



- В результате курильщики часто болеют воспалением легких, бронхитом и хронической обструктивной болезнью легких. Кроме того, курение является доказанным фактором риска развития
- **рака легких** – одного из самых опасных злокачественных новообразований у человека.

- **Влияние курения на легкие определяется следующими факторами:**

- 1) В табачном дыму содержится много канцерогенных и других ядовитых веществ, например, тяжелые металлы (свинец, кадмий, хром и другие).
- 2) Курение приводит к хроническому раздражению слизистой оболочки дыхательных путей, способствующее возникновению различных заболеваний.
- 3) Легкие курильщика покрываются смолой, состоящей из различных токсических веществ, которая оказывает отрицательное влияние на весь дыхательный процесс.





Вред кальяна

- Кальян – это сосуд для курения, позволяющий охлаждать и увлажнять вдыхаемый дым. Кальян заправляют водой, вином или другой жидкостью для фильтрации дыма и получения вкуса. В сосуд с водой погружена трубка, по которой дым поступает под воду и выходит через другую трубку выше уровня воды, а затем поступает в легкие курильщика. Кальян изобрели в Индии, и он быстро распространился среди мусульман, в Европе с приходом моды на восточную экзотику он так же стал популярен среди курильщиков.



ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ





Кальян



- Кальян многие курильщики воспринимают безвредным, и он пользуется огромным интересом среди молодежи.
- Сторонники кальяна утверждают, что кальян не вызывает привыкания. Но это не так, так как специальный табак содержит никотин, и его в 50 граммовой пачке 25 мг. Одной пачки хватает на 4-х кратную заправку кальяна. Выходит что в одной заправке кальяна содержится 6,25 мг. никотина, а в сигарете содержится лишь 0,8 мг. никотина, что в 7,5 раз больше.





- Сторонники кальяна напомнят про «чудо фильтр» из воды, но было бы глупо полагать, что весь никотин остается в воде, в сигаретах же тоже имеются угольные фильтры. Проведенные исследования **о вреде курения кальяна**, американскими учеными, показали, что вода в кальяне не способна очистить этот дым.
- Человек при курении кальяна получит значительную дозу никотина, а значит, постепенно будет формироваться зависимость от никотина. Так некурящая молодежь, периодически балуясь кальяном, может стать курящей. Неожиданно возникнет потребность закурить, кальяна рядом не будет и человек побежит покупать сигареты, для того, чтобы расслабиться, снять стресс и т.п.



- Сторонники кальяна утверждают, что табачные смеси для кальяна содержат гораздо меньше опасных веществ, чем обычные сигареты. Однако и это не так, табачные смеси по содержанию вредных веществ опережают обычные сигареты. Кроме того на упаковках табака не редко отсутствуют вообще какие либо маркировки о содержании вредных веществ и пр.
- Сторонники любят говорить про влажный и липкий табак для кальяна, который не горит, а усыхает, тем самым якобы поступает мало вредных веществ. Но и это не так, ведь угли в кальяне раскаляются до 600-650 градусов, а вместе с дымом в легкие курильщика поступает не только никотин, но и другие опасные вещества, например, бензапирен.





Вред кальяна на организм проявляется еще и тем, что передающийся по кругу мундштук способен вызывать такие заболевания как сифилис, туберкулез, герпес и др. вирусные заболевания.

- Дым из кальяна так же крайне вреден, как и дым обычных сигарет. А содержание вредных веществ зависит от производителя табака. Табак для кальяна часто изготавливается кустарным способом, и что там намешано известно только изготовителю, никто его не проверяет.
- Комната, где курят кальян, пропитана табачным дымом и дымом от углей. А значит, **кальян причиняет вред** некурящим членам компании. Вред пассивного курения так же актуален и для кальяна.



Электронная сигарета

■ Сегодня электронные сигареты преподносят, как альтернативу обычным сигаретам. Все чаще и чаще в интернете попадают только положительные отзывы об электронных сигаретах - это понятно, производители увидели в электронных сигаретах новый способ получения дохода.





Электронная сигарета



Устройство по принципу работы напоминает ингалятор. В основе устройства лежит генератор холодного пара. Пар выделяется из ароматизированной жидкости, заправленной в картриджи. Картриджи делятся на группы по содержанию никотина: крепкий, средний, легкий, безникотиновый. По утверждениям производителей, электронная сигарета позволяет контролировать как физическую (картриджи с разным содержанием никотина), так и психологическую (воспроизведение ритуала курения) зависимость.



- При курении электронных сигарет никотин из картриджа попадает в легкие и там быстро всасывается в кровь, и уже через 8 секунд в мозг. И только через 30 минут после прекращения курения электронной сигареты концентрация никотина в головном мозге начинает снижаться, т.к. он начинает распределяться по всем тканям и органам. Способность никотина связываться с рецепторами центральной нервной системы и другими структурами, обуславливает возникновение пристрастия к никотину. Никотин способствует сужению кровеносных сосудов из-за этого начинается кислородное голодание головного мозга и других органов. Сосуды под действием никотина постепенно истончаются, теряют эластичность – а это приводит к геморрагическому инсульту, заболеваниям сердца (инфаркт миокарда), почек, развивается атеросклероз сосудов нижних конечностей (который приводит к гангрене нижних конечностей и ампутации).



Чем вреден вейп для здоровья человека?

ПРИЧИНЫ НЕ НАЧИНАТЬ КУПИТЬ ВЕЙП

1. Всевозможные производители электронных устройств уверяют, что внутри электронной сигареты и других устройств - безвредное вещество, и водяной пар. Всемирная организация здравоохранения в **докладе «Об электронных системах доставки никотина» ВОЗ** сообщила, что «аэрозоль ЭСДН (электронные системы доставки никотина) не является всего лишь «водяным паром».

Эксперты установили, что основными компонентами раствора, помимо никотина, являются **пропиленгликоль, глицерин, ароматизирующие вещества, формальдегид и другие, вызывающие рак, вещества.**





2. В мире было зафиксировано уже несколько случаев, когда вейп взрывался во рту курящего. Были такие случаи и в России. Последний произошел в 2019 г, когда в детскую больницу доставили 17-летнего школьника. Рванувший вейп разорвал мальчику челюсть, зубы, губы. Хирурги спасли жизнь подростку. Но теперь ему предстоит пластика и вставка выбитых взрывом зубов.





3. Принцип работы электронной сигареты: спираль нагревается, курительный состав выделяет пар. При этом некоторые компоненты курительной смеси, особенно пропиленгликоль, могут вызвать раздражение верхних дыхательных путей. В итоге все это выливается в аллергическую реакцию.





4. Все ароматизаторы, которые содержат электронные гаджеты, проникают в легкие человека. И влияют на них, причем не поверхностно, а на самом глубоком, клеточном, уровне. Об этом было объявлено в прошлом году на **международной конференции Легочного сообщества США.**





5. **Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)** предупреждает - люди, находящиеся рядом с активными вейперами, также подвергаются воздействию частиц вредных курительных смесей.





6. На курильщиках вейпов просто зарабатывают, убивая их здоровье. По оценкам ВОЗ, если еще три года назад в мире насчитывалось 466 бренда, то сегодня число желающих поживиться за ваш счет возросло примерно в полтора раза. Они богатеют, а вы убиваете себя!.



Страны, в которых электронные сигареты - вейпы - запрещены совсем:

- Бразилия
- Австралия
- Новая Зеландия
- Бельгия
- Норвегия
- Сингапур
- Аргентина
- Канада
- Сейшельские острова
- Уругвай





- Никотин – является одной из причин приводящих к болезни Бюргера. Производители электронных сигарет забывают упомянуть и о том, что никотин вызывает мутации клеток, и в следующих поколениях эти мутации только возрастают. Так курящая бабушка которая умерла в 100 лет, своим детям передала мутированные гены и ее дочь уже не доживет до 100 лет, кроме того эти мутированные гены передадутся и внучке даже если ее мать не курила, и внучка проживет еще меньше или будет мучиться онкологическими заболеваниями.





Как бросить курить?



Любой человек может **бросить курить легко**, однако многих пугает страх остаться без чего-то необходимого.

Разберём один из способов бросить курить, но для начала необходимо запомнить две вещи:

- Необходимо строго выполнять рекомендации.
- Хорошо понять данную проблему и ответить на вопрос почему курение - столь неприятная процедура (горький дым, отвратительный запах, кашель по утрам и т. п), а бросить курить трудно. Ведь наверняка в детстве или при первой затяжке дым у вас вызывал отвращение, и начинало тошнить. Почему так трудно отказаться от курения, ведь курение это довольно дорогое удовольствие и к тому же курение убивает нас?





Как бросить курить, советы

- Подсчитайте сколько денег Вы сэкономите, когда бросите курить!
- Подумайте о своем здоровье, то что курение причина рака знают уже все!
- Опасайтесь сокращения курения. Бросать курить многие начинают с сокращения выкуриваемых сигарет, но делать этого нельзя. Потому что с зависимостью так не справиться, человек будет ждать того момента, когда можно будет выкурить очередную сигарету, а когда этот момент настанет, то он будет просто смаковать эту долгожданную сигарету. Все его мысли в перерывах будут только о следующей сигарете, чем больше он ее ждет, тем больше она ему приятней! Зависимость будет делать свое дело! Вспомните про наркоманов.



Как бросить курить, советы

- Не используйте никотин содержащие средства (никотиновая жевательная резинка, электронная сигарета и др.). Помните, что именно никотин не даёт бросить курить и вызывает зависимость!
- Продержитесь период отвыкания!
- **«Всего одна сигарета».** Вы бросили курить, прошло 4 недели, никотиновая зависимость исчезла и теперь Вы СВОБОДНЫ, и вот на очередной вечеринке вам предлагают сигаретку! СТОП! ВСПОМНИТЕ! Именно с одной сигареты и началось ваше курение, именно одна сигарета и вызывает никотиновую зависимость!
НИКАКОЙ ОДНОЙ СИГАРЕТЫ!!! ЭТО ШАГ НАЗАД!!!
- **Бросить курить легко!**
- Надо только осознать, что это серьезный вред и зависимость и принять решение бросить курить!
- И радуйтесь, что Вы бросили курить и начали здоровую жизнь!
- **ПРОЯВИТЕ СВОЮ СИЛУ ВОЛИ, ВЕДЬ ВЫ СИЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК!**