



Курение и здоровье

Презентация для проведения занятий

ГКУ «КОЦМП»
2016 г

Курение в России

- Среди взрослого населения России курит $\frac{2}{3}$ мужчин и не менее $\frac{1}{3}$ женщин
- Россия находится на 1 месте в мире по курению среди детей и подростков



Пассивное курение

Пассивному курению
подвергается **82%** населения;

56% детей и подростков живут
в домах, где курят;

72% детей и подростков подвергаются
воздействию табачного дыма вне дома.



Пассивное курение

ДЫМ — НЕВИДИМЫЙ УБИЙЦА

85% табачного дыма невидимо
и не имеет запаха

Отсутствие запаха и видимого
дыма не гарантирует
безопасности

Бросай курить! Сейчас

Узнай больше об отказе от курения
☎ 8 800 200 0 200 www.takzdorovo.ru



Третичное курение



КОМПОНЕНТЫ ТАБАЧНОГО ДЫМА

НИКОТИН

БЕНЗОЛ

КАДМИЙ

МУРАВЬИНАЯ
КИСЛОТА

НАФТИЛАМИН

АЦЕТАЛЬДЕГИД

НИТРОЗАМИНЫ

ТОЛУИДИН

ЦИАНИСТЫЙ
ВОДОРОД

НИТРОЗОАНАБАЗИН

ФОРМАЛЬДЕГИД

ПОЛОНИЙ-210

АЦЕТОН

ФЕНОЛ

БЕНЗОПИРЕН

ОКИСЬ
УГЛЕРОДА

УРЕТАН

НИТРОПРОПАН

ВИНИЛХЛОРИД

АММИАК

ТОКСИН

КАНЦЕРОГЕН

НИТРОЗОНОРИКОТИН

ТОКСИН+КАНЦЕРОГЕН



Никотин – один из сильнейших наркотиков

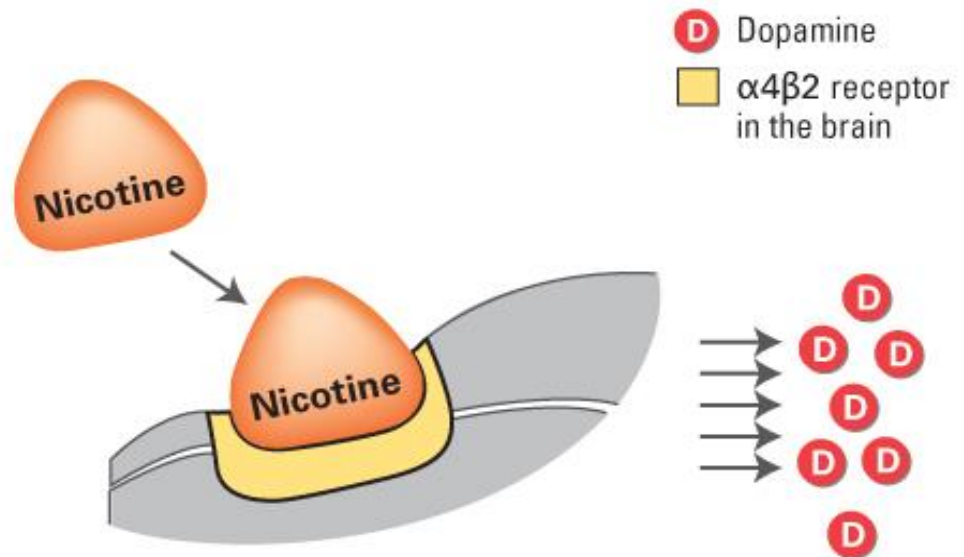
- 72% женщин, прекративших курить во время беременности, возобновляют курение после родов
- Вновь начинают курить после операции 50% больных раком лёгкого
- 40% больных раком гортани после операции курят

Эти цифры сопоставимы с результатами отказа от героина и опиатов



Табачная зависимость – заболевание !

- Выработка **допамина** в центре удовольствия – **ключевой фактор** развития наркотической зависимости
- Активность в коре центра удовольствия обуславливает прямое введение наркотика как стимул получения удовольствия



«Минздрав предупреждает...»

- От курения умирает **больше** людей, чем от употребления алкоголя, героина, кокаина, насильственной смерти, СПИДа, авто- и авиакатастроф, вместе взятых
- В России с курением табака связано **50% случаев** преждевременной смерти мужчин в возрасте 35-69 лет.
- С курением табака связаны:
 - 85% заболевания раком лёгких
 - 30% всех смертей от ССЗ
 - 80-90% случаев хронических заболеваний лёгких

Курение и здоровье

- Потери потенциальных лет жизни у курящего (в среднем) **равны 19 годам**
- Курение провоцирует преждевременное старение организма, т.к. токсины, содержащиеся в табачном дыме, разрушают ген SIRT-1, ответственный за сопротивление старению



Курение и здоровье

Каждая сигарета сокращает жизнь на 8-15 минут.

Курящие люди

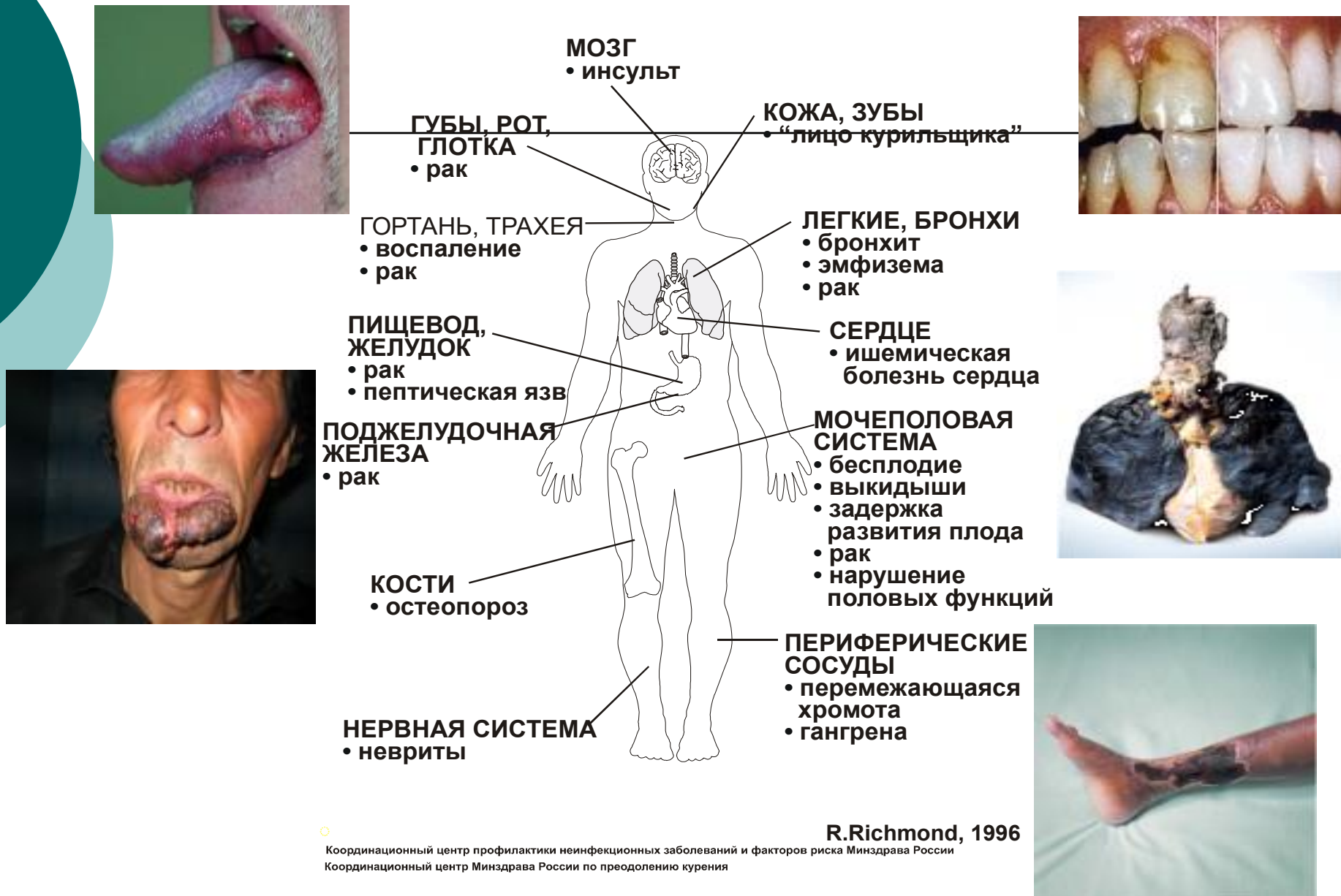
в **13** раз чаще заболевают
Стенокардией,

в **12** раз - **Инфарктом миокарда,**

в **10** раз - **Язвой желудка.**

Курильщики составляют **96 - 100%** всех
больных **Раком легких.**

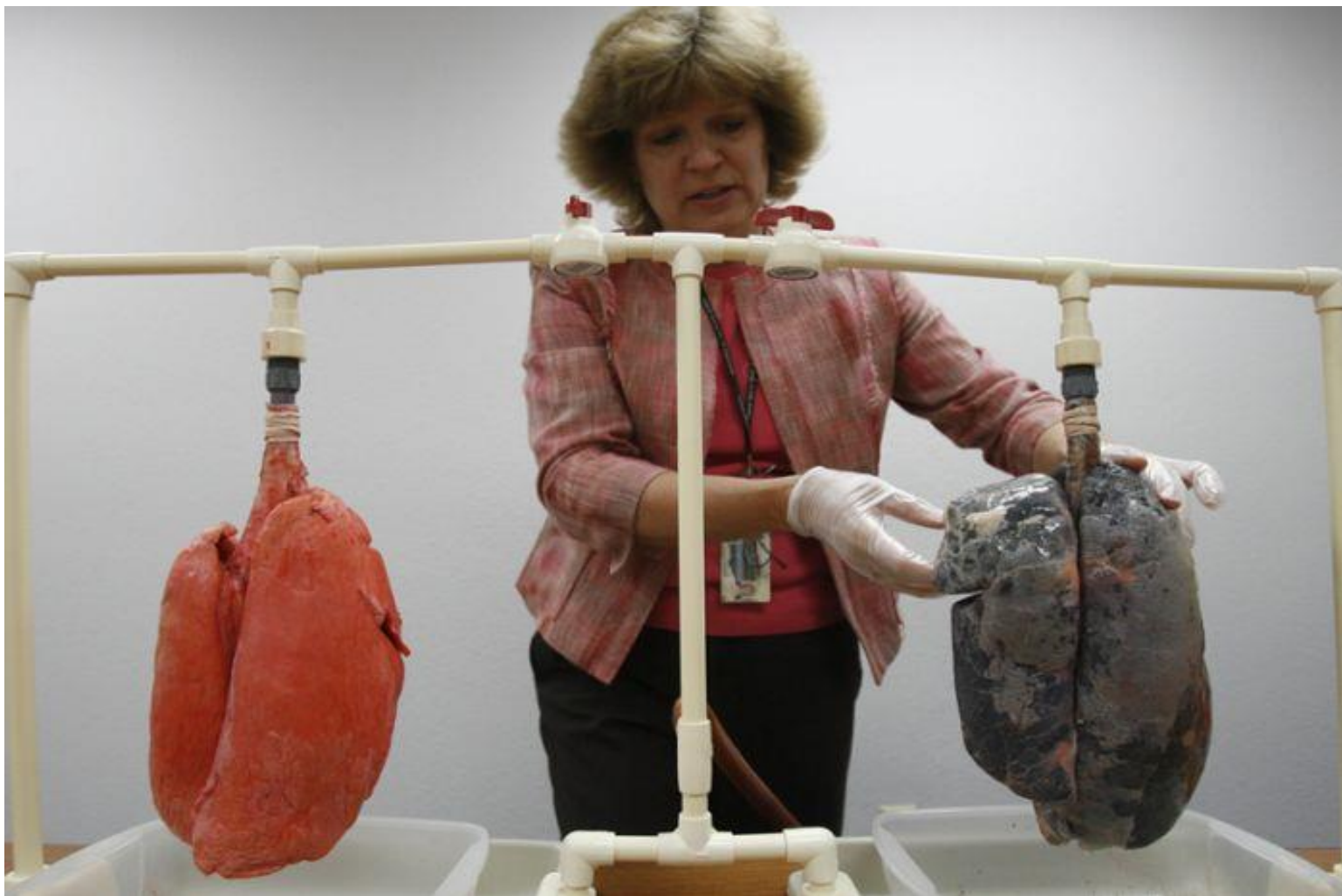
Влияние курения на здоровье



Координационный центр профилактики неинфекционных заболеваний и факторов риска Минздрава России
Координационный центр Минздрава России по преодолению курения

R.Richmond, 1996

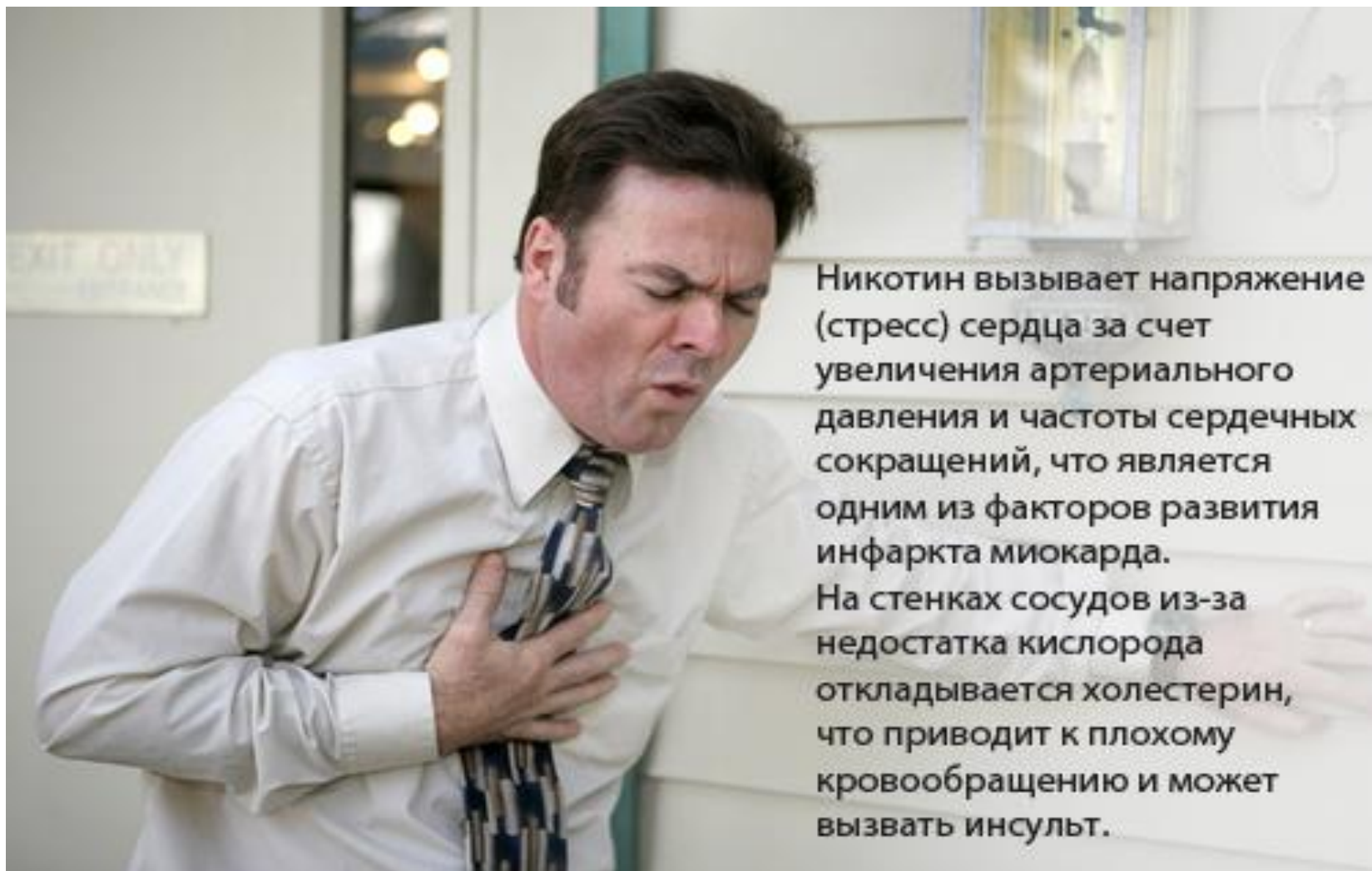
Лёгкие курильщика



Реснитчатый эпителий бронхов



Курение и сердце

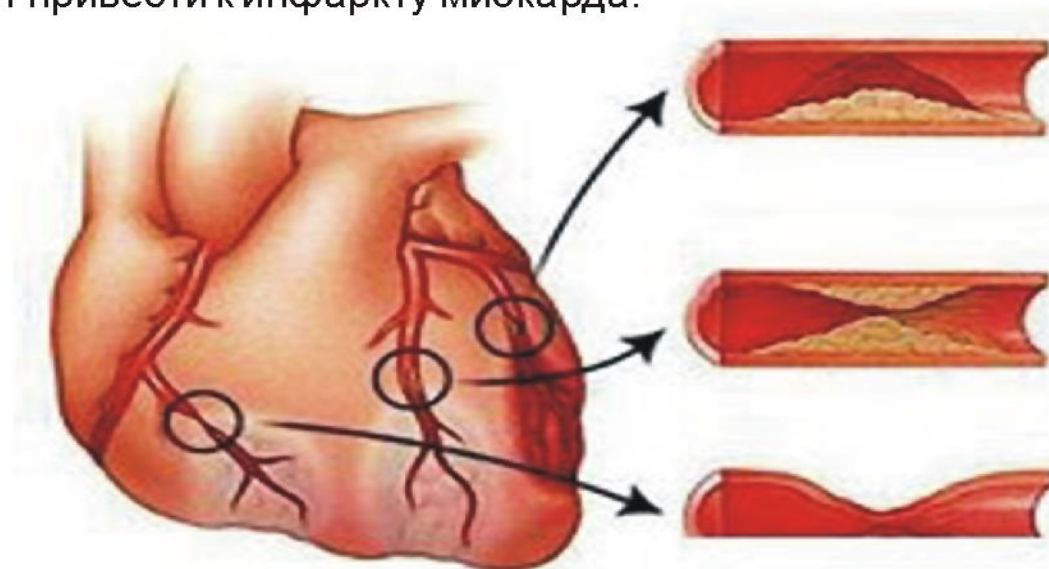


Никотин вызывает напряжение (стресс) сердца за счет увеличения артериального давления и частоты сердечных сокращений, что является одним из факторов развития инфаркта миокарда. На стенках сосудов из-за недостатка кислорода откладывается холестерин, что приводит к плохому кровообращению и может вызвать инсульт.

Курение табака

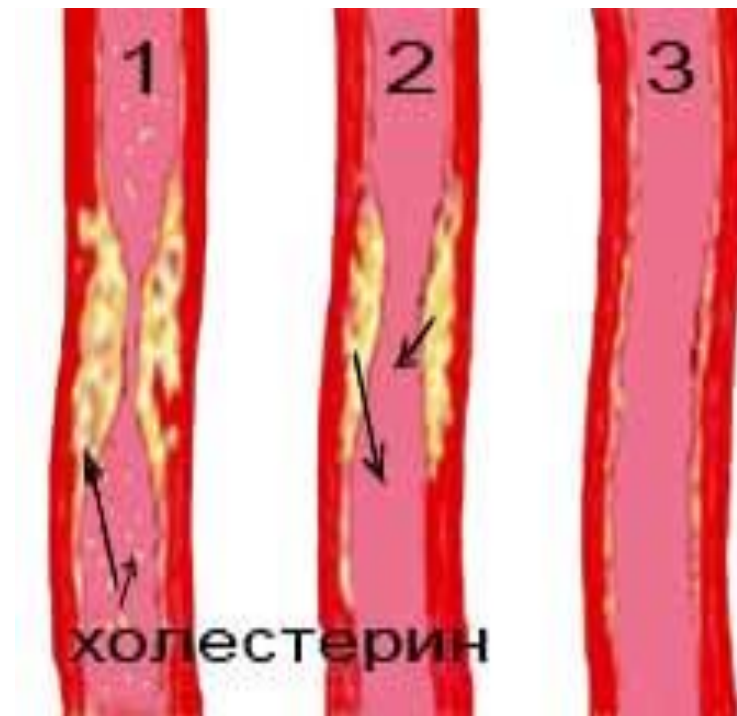
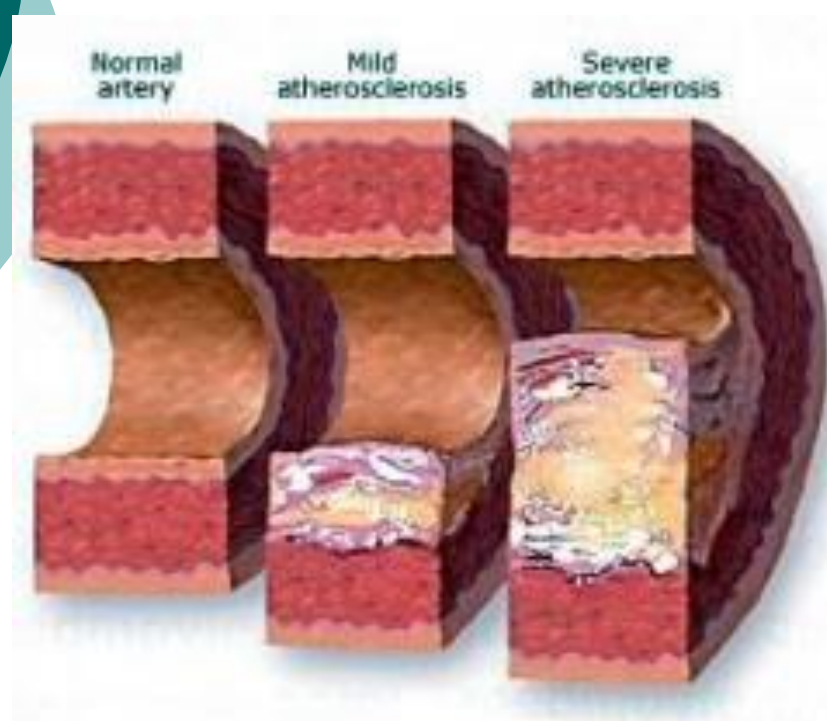
- способствует повышению частоты сердечных сокращений;
- вызывает спазм питающих сердце сосудов;
- повышает свертываемость крови, что ускоряет образование тромбов;
- резко усиливает накопление в организме лишнего холестерина;
- способствует образованию атеросклеротической бляшки;
- сужает сосуды;
- уменьшает количество кислорода, поступающего к сердцу;
- повреждает сосудистую стенку изнутри.

Эти процессы нарушают питание сердечной мышцы и могут привести к инфаркту миокарда.



ВАЖНО! Через год после отказа от курения риск сердечного приступа снижается вдвое.

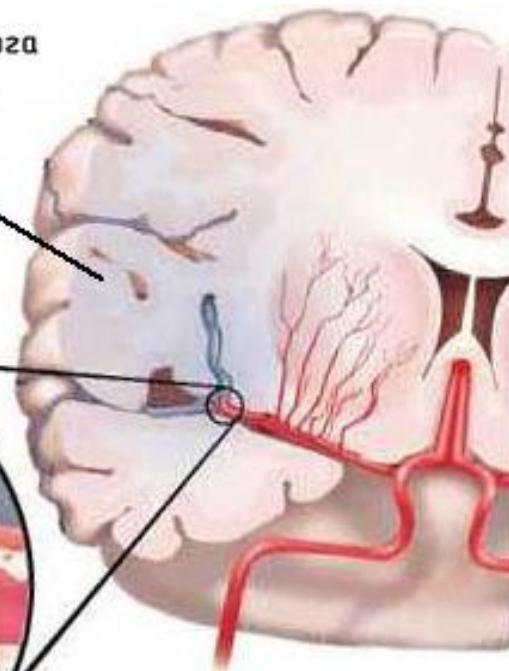
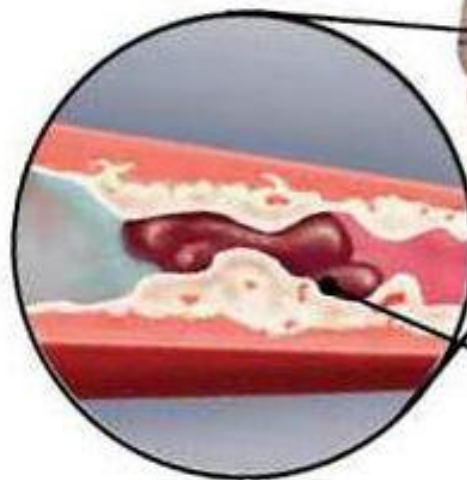
Атеросклеротическая бляшка



У заядлых курильщиков риск инсульта повышается в 2 раза!



В обескровленном участке мозга
нервные клетки начинают
отмирать, развивается
некроз тканей



Кровяной сгусток блокирует
кровеносный сосуд и кровь
дальше не проходит

Атеросклероз сосудов нижних конечностей



Курение и мужское здоровье

Снижается **уровень тестостерона** –
влияние на мужскую половую конституцию.

Проф. Аполихин О.И. директор ФГУ «НИИ урологии»



Курение может вызывать снижение способности к зачатию ребёнка

- У мужчин возможно снижение подвижности сперматозоидов;
- У женщин – нарушениями овуляции, транспорта яйцеклетки по трубам и процесса имплантации

Главный неонатолог МЗиСР РФ проф. Байбарина Е.Н.

Курение и беременность

Большинство из 4000 компонентов табачного дыма сразу напрямую попадает в развивающийся внутри женщины новый человеческий организм.



Воздействие курения на плод

Осуществляется через:

- Плаценту;
- вдыхаемый воздух

**Окись
углерода**

**Связывание
гемоглобина**

Гипоксия

Никотин

**Спазм
артерий
матки**

Гипоксия

Гипоксия плода

В 2 раза чаще рождаются дети весом менее 2500 г

Риск смерти новорожденного выше на 20-35%

Выше риск различных заболеваний

Снижение интеллекта

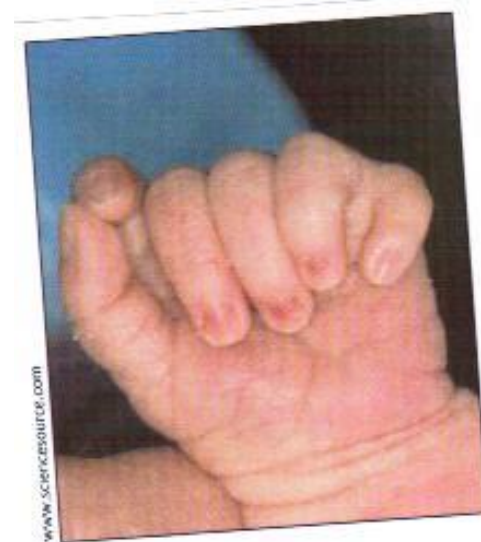


Патология плода

Риск рождения ребенка с полидактилией (проанализированы исходы 6,8 млн. родов)

- 1-10 сигарет/день: риск возрастает на 29%
- 11-20 сигарет/день: риск возрастает на 38%
- >21 сигареты/день: риск возрастает на 78%

Prenatal smoking linked to digit defects
Tracy Hampton
JAMA, 2006; 295(8):879



Курение и репродукция



Курение во время беременности плодом мужского пола в последующем отражается на репродуктивном здоровье мужчины: количество сперматозоидов снижается до **40%**.

Maternal smoking during pregnancy specifically reduces human fetal desert Hedgehog gene expression during testis development

Paul Fowler, J Clin Endocrinol Metab., 2008



Для сравнения – взрослый мужчина, который много курит, может иметь снижение количества сперматозоидов на **10%**.

Никотинозависимый ребёнок

Риск стать наркоманом для девушки подростка в 5 раз больше, если её мать курила больше 10 сигарет в день в течение беременности.



После родов

Концентрация
никотина в
молоке почти **в
три раза выше,**
чем в крови
матери.



Это важно!

- **БРОСЬТЕ КУРИТЬ. Сегодня. Сейчас. Не верьте тем, кто говорит, что отказ от сигарет во время беременности – слишком большой стресс для женщины. Ничего подобного. Гораздо больший стресс испытывает ребенок, вынужденный получать массу ядовитых веществ из крови самого дорого и родного для него человека – МАМЫ.**
- **Подумайте, хотите ли ВЫ всего этого Вашему ещё не родившемуся ребенку? Ведь у него выбора нет. А у Вас – есть. Сделайте его. Дайте ребенку шанс родиться, и вырасти здоровым.**

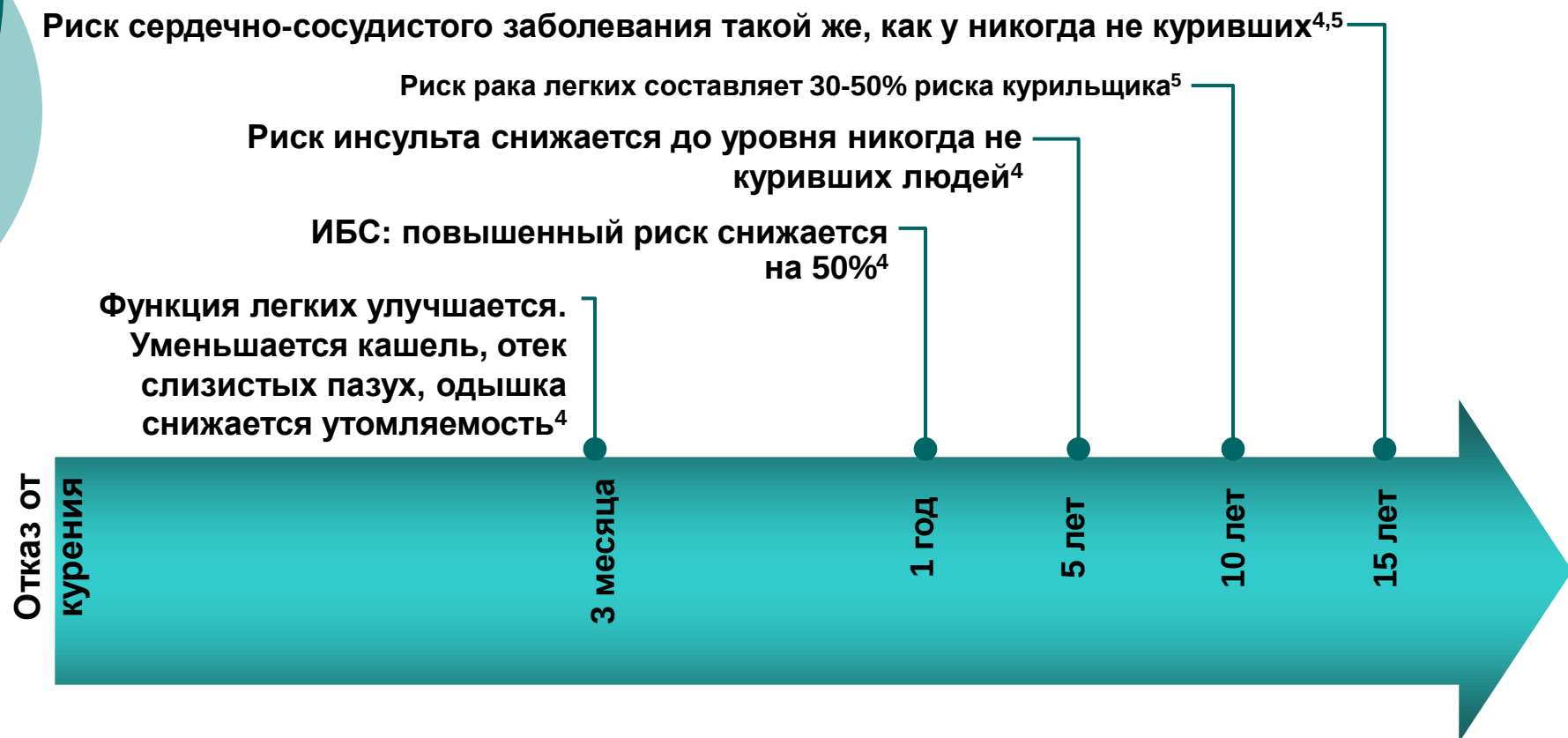
Чего достигну, если брошу курить?

- Улучшение здоровья;
- Лучшее ощущение вкуса пищи и запахов;
- Экономия денег;
- Избавление от запаха табачного дыма;
- Улучшение цвета лица и уменьшение морщин;
- Избавление от ситуаций, когда курить нельзя, но очень хочется

Благоприятные изменения здоровья

Время, прошедшее после отказа от курения	Благоприятные изменения здоровья
20 минут	Артериальное давление и частота сердечных сокращений возвращаются к норме.
8 часов	Концентрация никотина и угарного газа в крови снижаются вдвое, концентрация кислорода возвращается к норме.
24 часа	Угарный газ выводится из организма.
48 часов	Никотин полностью выводится из организма. Значительно улучшается восприятие вкуса и запаха.
72 часа	Облегчается дыхание. Бронхиолы расширяются и повышается уровень энергии.
2 – 12 недель	Улучшается кровообращение.
3 - 9 месяцев	Функция легких возрастает приблизительно на 10%, уменьшаются проблемы с кашлем, хрипами и затрудненным дыханием.
1 год	Риск сердечного приступа снижается вдвое, по сравнению с курильщиками.
10 лет	Риск рака легких снижается вдвое, по сравнению с курильщиками.
15 лет	Риск сердечного приступа снижается до такого же уровня, как если бы Вы никогда не курили.

Отказ от курения улучшает прогноз пациентов



3. CDC. Surgeon General Report 2004: http://www.cdc.gov/tobacco/sgr/sgr_2004/sgranimation/flash/index.html.

4. American Cancer Society. Guide to Quitting Smoking. Available at: <http://www.cancer.org>. Accessed June 2006.

5. US Department of Health & Human Services. The Health Benefits of Smoking Cessation: A Report of the Surgeon General. Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Office on Smoking and Health. 1990. Available at: <http://profiles.nlm.nih.gov/NN/B/B/C/T/>. Accessed July 2006.

Брось курить и наслаждайся жизнью

Широкомасштабный опрос граждан, бросивших курить, показал:

- 65,4% бросивших курить стали явно лучше себя чувствовать;
- 64,4% считают, что тем самым получили дополнительные годы жизни;
- 64,1% - что уменьшаются шансы заболеть;
- 62,1% называют в первую очередь сокращение расходов;
- 58,2% получают удовольствие от нормализовавшегося запаха изо рта;
- 51,3% довольны проявлением своей силы воли;
- 47,1% - одобрением окружающих.



Куда обратиться курильщику

- Курильщику необходимо позвонить по телефону горячей линии по здоровому образу жизни: **8-800-200-0-200** (звонок для жителей России бесплатный).
- Часы работы КТЦ с 9.00 до 21.00 с понедельника по пятницу и с 9.00 до 18.00 в субботу (по московскому времени). Можно написать заявку о консультации по электронной почте ktc01@mail.ru с указанием номера телефона и удобного времени для звонка.



Школа для желающих бросить курить

- Курганский областной Центр медицинской профилактики, запись по телефону **23-86-64**
- Курганский областной наркологический диспансер, запись по телефону **46-61-01**



Спасибо за внимание