

# Работа по формированию здорового образа жизни среди населения

Работу подготовил студент  
315 группы лечебного факультета  
Саттаров Алексей Маратович


Куратор: Досова Снежана Юрьевна

# Влияние курения на организм человека



# Сигарет ы





Сигарета — бумажный цилиндр, внутри которого находится измельчённый табак для курения.

В дыме среднестатистической сигареты находится до 12 000 различных веществ и химических соединений. Из них 196 — ядовитые, и 14 — наркотические. По крайней мере 76 из известных соединений - канцерогены. Табачный дым также содержит радиоактивные вещества, в частности, полоний-210 и свинец-210, которые попадают в листья табака из почвы и удобрений.

# Вместе с сигаретным дымом курильщик вдыхает:

- ▶ **Формальдегид.** Это токсичное химическое соединение влияет в первую очередь на дыхательную систему. Примечательно, что на основе формальдегида готовится формалин – вещество, которое используется патологоанатомами для бальзамирования мёртвых тел. Действительно, зачем ждать – можно ведь начать и при жизни!
- ▶ **Полоний.** Радиационный фон стал бичом современности. Загрязнение радиоактивными веществами пугает людей чуть ли не до дрожи, однако 40% населения, относящиеся к курильщикам «со стажем», регулярно вдыхают частички полония, который «подсвечивает» их изнутри.
- ▶ **Бензол.** Это органическое вещество – первая причина лейкозов и других форм онкологии.

- ▶ **Смолы.** Тягучий сигаретный дым, которым дышит курильщик – не просто взвесь частиц, которые поступают в лёгкие и так же легко оттуда выводятся. Большинство смол, которые входят в состав сигарет, включают твёрдые частички, которые оседают на лёгких черным налётом. Раз за разом эта «пыль» забивает бронхи, уменьшает объём лёгких и, как следствие, обедняет весь организм кислородом.
- ▶ **Мышьяк.** Этот яд вызывает стойкие проблемы с сердцем, провоцирует онкологические заболевания и крайне сложно выводится из организма. Если уж так хочется попробовать это вещество на вкус, к чему посредники?

Эти вещества – далеко не единственный яд, входящий в состав табачного дыма. Стандартный химический анализ классических сигарет подтвердил: каждая затяжка – это коктейль из множества ядовитых компонентов, среди которых:



# Риски для здоровья при потреблении сигарет:

- ▶ **Дыхательные пути** – бронхит, хроническая обструктивная болезнь легких, рак легких.
- ▶ **Органы кровообращения** – повышение давления, ускорение пульса, сужение артерий (гангрена), повреждение внутренней оболочки артерий (инсульт, инфаркт).
- ▶ **Пищеварительные органы** – нарушения работы желудка, язвы желудка.
- ▶ **Полость рта** – воспаления десен, рак полости рта.
- ▶ **Кожа** – быстрое старение, серость и бледность кожи.
- ▶ **Половые органы** – бесплодие, импотенция.
- ▶ **Зародыш человека** – преждевременные роды, недовес, внутриутробная смерть.
- ▶ **Психика** – зависимость, раздражительность, утомляемость.
- ▶ **Общее здоровье** – укорачивает предполагаемый срок жизни.



Заболевания десен, вызванные потреблением табака – воспаление десен, воспаление тканей вокруг зубного корня и бактериальный налет, могут привести к:

- опуханию и болезненности десен;
- кровоточивости;
- отхождению десен от основания зуба;
- разрушению и выпадению зубов;
- потерю вкусовой чувствительности.

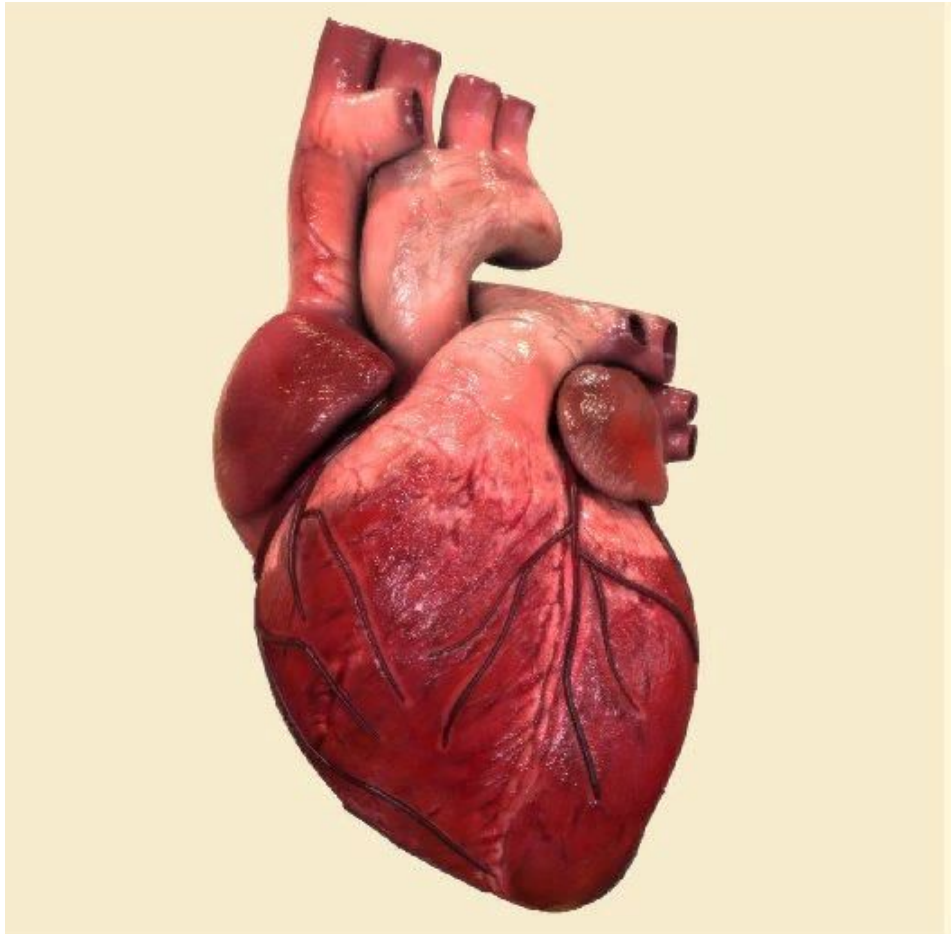




Потребление табака повышает риск рака полости рта.

Рак полости рта возникает на губах, языке или внутренней стороне щек (предраковое состояние). Рак губ и рак языка – агрессивные и быстро развивающиеся формы рака. Также рак может возникнуть в горле, глотке, на миндалинах. 90% этих случаев рака напрямую связаны с потреблением табака.

# Влияние курения на сердце и кровообращение



Сердце здорового  
человека

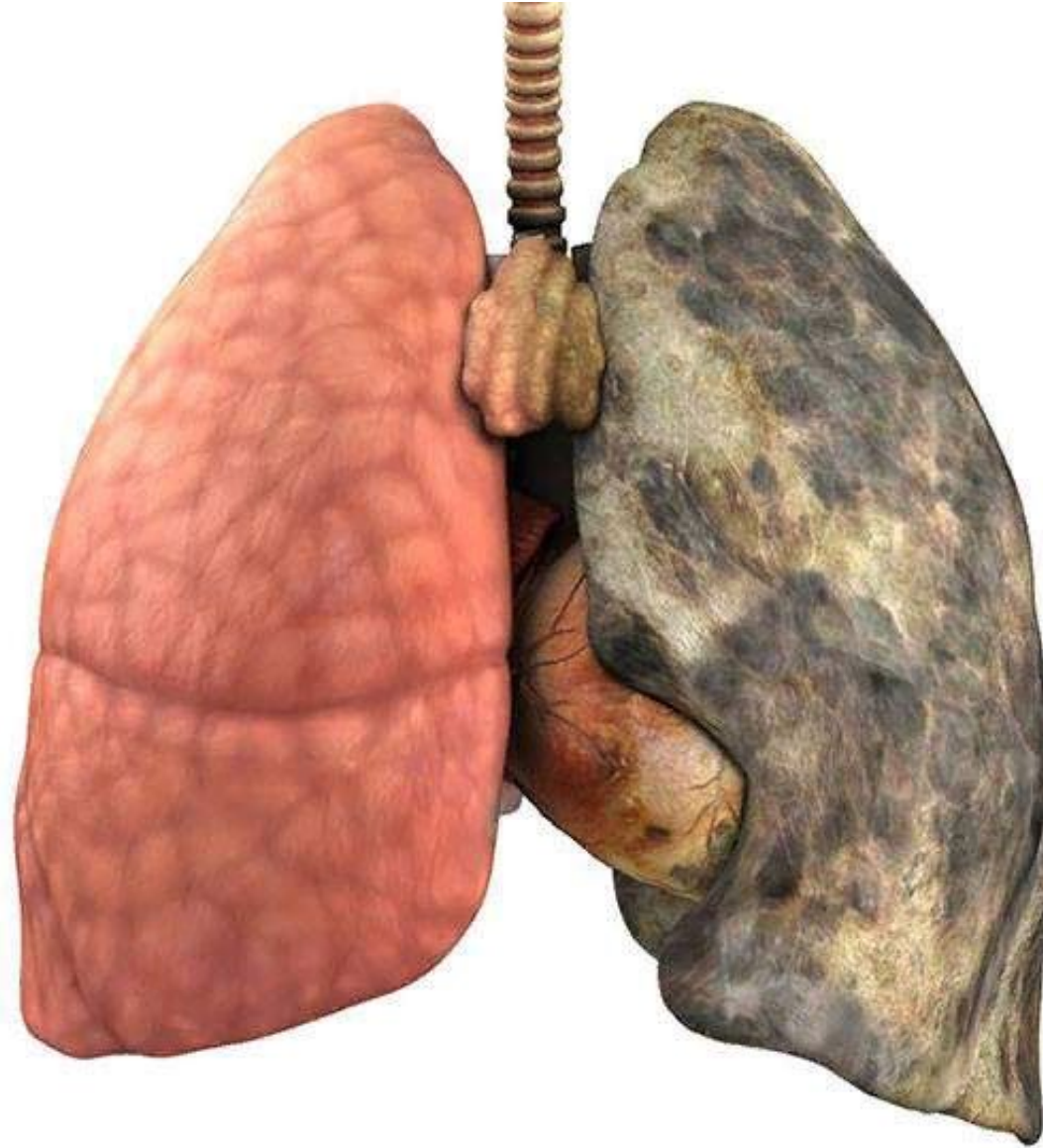


Сердце  
курильщика

- ▶ Для курильщика риск заболеть сердечно-сосудистой болезнью **в 2–4 раза выше**, чем для некурящего человека. Заболевания сердечно-сосудистой системы являются главной причиной смерти во всем мире.
- ▶ Потребление табака может привести к инфаркту и инсульту.

- ▶ Курение вызывает нарушения периферийного кровоснабжения в конечностях. Появляются болезненные спазмы, онемение, мурашки и чувство усталости в ногах. Недостаток кровоснабжения увеличивает риск инфекций, вызывает гангрену и необходимость ампутации конечности.

# Влияние курения на дыхательные пути



- ▶ Химические вещества, содержащиеся в табачном дыме, вызывают хронические легочные заболевания.
- ▶ Содержащиеся в табачном дыме вещества раздражают дыхательные пути, снижают эластичность легочной ткани, разрушают стенки легочных альвеол.
- ▶ Возникает хроническая одышка, кашель.

- ▶ 90% случаев рака легких связано с потреблением табака, содержащиеся в табаке канцерогены и смола приводят к образованию рака и способствуют его развитию. В начале болезни рак легких протекает скрыто. Когда проявляются такие симптомы, как кашель с кровью, затрудненное дыхание, то возможно, что рак уже распространился и на другие органы, особенно в кости, печень и мозг.

## Вред курения сигарет беременности

- 96% выкидышей так или иначе связаны с сигаретами;
- у курящих во время беременности матерей риск мертворождения в 1,3 раза выше;
- недоношенные дети с низкой массой тела рождаются у курильщиц в 8 раз чаще;
- дефекты лицевой части («заячья губа», «волчья пасть» и др.) проявляются у новорождённых, подвергшихся интоксикации табачным дымом в утробе, в 2 раза чаще;
- курение матери напрямую влияет на гиперактивность, нервную возбудимость и умственную отсталость детей.





Организм  
подростка  
реагирует на  
табачный дым  
очень бурно. В  
первую очередь  
страдает:

**1. Мозг.** У курящих тинейджеров ухудшается память, поскольку мозговые клетки страдают от кислородного голодания.

**2. Зрение.** От табачного дыма развивается патология зрительной коры, краски становятся более тусклыми, блёклыми и серыми. Со временем такой дефект может стать причиной полного дальтонизма.

**3. Репродуктивная система.** Даже те подростки, которые к 20-25 годам смогли бросить эту привычку, чаще не куривших сверстников сталкиваются с бесплодием (как мужским, так и женским). Кроме того, женщины с курением в анамнезе тяжелее переносят воспалительные процессы в органах малого таза, а мужчины – в 1,5 раза чаще знакомятся с импотенцией.



# Кальян

Н





Кальян представляет собой устройство для курения, имеющее несколько трубок, через которые дым попадает в легкие.

Используемый табак ароматизированный, его смешивают с древесным углем.

Многие уверены, что курение кальяна – это безобидное развлечение, которым можно заменить сигареты. Такие убеждения подпитываются тем, что при курении кальяна человек вдыхает не дым, а пар от табака. Все потому, что он фильтруется через воду, которая задерживает вредные примеси. Но все-таки вред от кальяна есть и немалый.

Дым кальяна влажный и прохладный, и, попадая в легкие, он оседает ниже, чем даже дым от сигарет. В результате кальян поражает глубокие слои дыхательной системы. Основной вред от него несут продукты горения, а не никотин. Во время курения кальяна человека вдыхает вредные примеси тяжелых металлов.



# Курение кальяна вовсе не безобидный процесс, так как может стать причиной ряда серьезных последствий:

При курении кальяна интоксикация угарным газом достаточно сильная. Если уголь кальяна доведен до 600 градусов, то за 40 минут курения организм получает количество угарного газа равносильное пачке сигарет.

Слюнообмен. Во время курения кальяна одной трубкой могут одновременно пользоваться несколько человек, и не все они бывают здоровы. Ошибочно полагать, что пластиковый мундштук поможет предотвратить попадание чужих микробов в организм. Чтобы покурить, нужно с особой силой вдыхать в себя дым, а в это время некоторое количество слюны может попасть внутрь самого кальяна. Поэтому кальян — вещь негигиеничная, особенно в большой компании. Последствием такого использования может стать герпес, гепатит и множество других опасных заболеваний.

Пассивное курение. Уже давно известно, что находясь рядом с курильщиком, вы также подвергаете себя опасности. Это правило относится и к кальяну. В организм попадает большое количество никотина, оксида углерода и прочего.

# Кальян с табаком без никотина

В продаже можно найти табак для кальяна без никотина. Казалось бы, опасности в нем нет и можно курить, сколько хочется. Но и тут подстерегают свои опасности: Выделяемый дым, содержащий смолы и другие вредные примеси. Привыкание, а, значит, перенасыщение организма вредными веществами. Все тот же слюнообмен, который в большой компании приводит к ряду опасных последствий. Поэтому вред кальяна без никотина не намного меньше, чем с ним. И увлекаться им не стоит, если вы хотите быть здоровым.



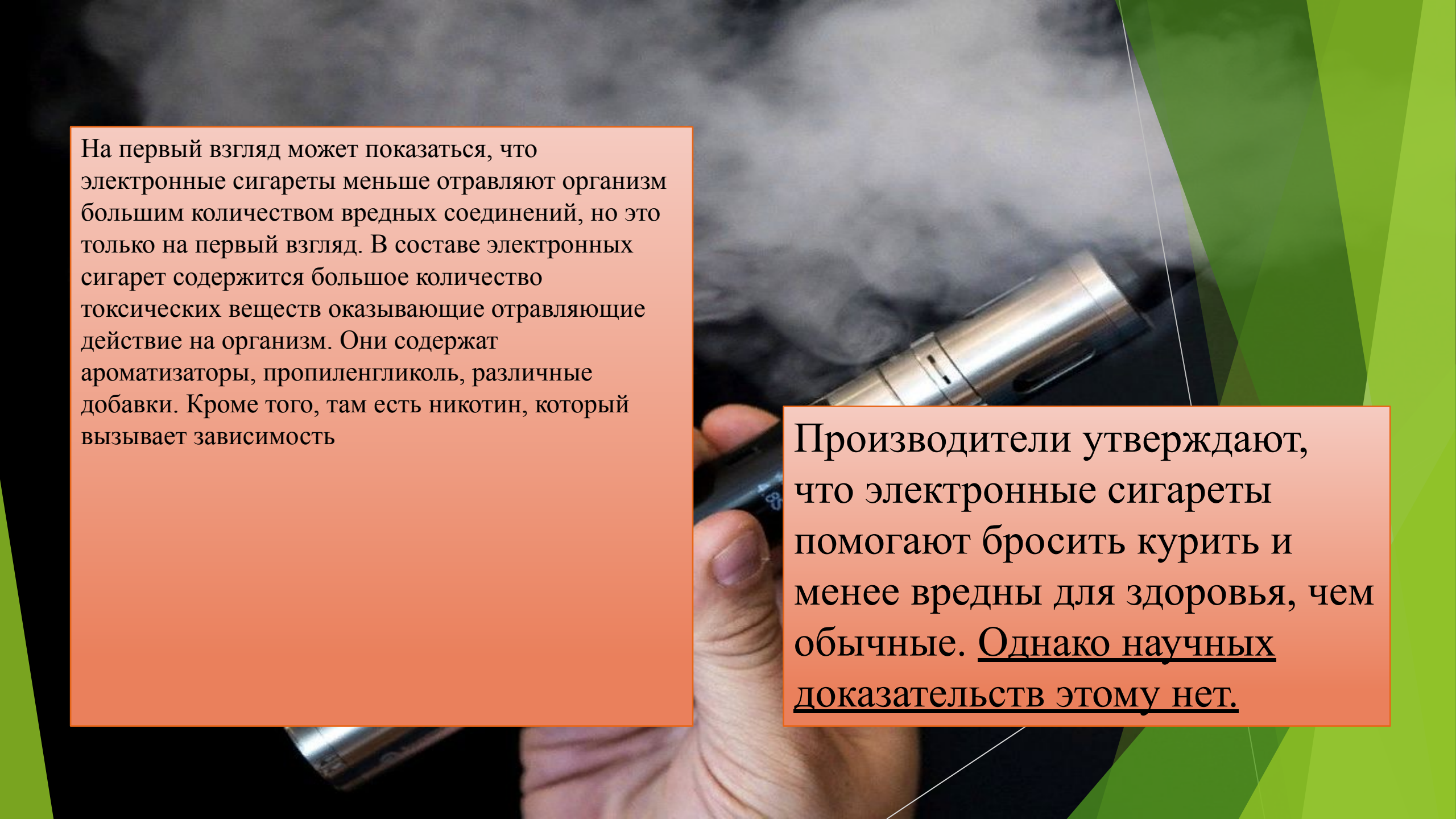
- ▶ **Электронная сигарета** — ингалятор специального назначения для личного пользования с аэрозольным генератором сверхмалой мощности, по форме и размерам близок к традиционным сигаретам. Чаще всего используются с никотинсодержащими жидкостями. Ингалятор создает высокодисперсный аэрозоль («пар») за счет интенсивного вскипания малого количества жидкости, получаемый аэрозоль при ингаляции на вдохе и выдохе внешне похож на табачный дым. Разработаны как имитатор курения традиционных сигарет.



# Отличие электронных сигарет от традиционных сигарет

<b>Электронная сигарета</b>	<b>Традиционная сигарета</b>
<b>Выделяется пар</b>	Образуется дым
<b>Наличие или отсутствие никотина</b>	1 мг никотина в 1 сигарете
<b>Количество затяжек не ограничено</b>	Число затяжек ограничено 1 сигаретой
<b>Формируется психологическая зависимость</b>	Присутствует психологическая зависимость
<b>Не гарантирует полного отказа от курения</b>	Активное курение и увеличение дозировки для положительного эмоционального фона





На первый взгляд может показаться, что электронные сигареты меньше отравляют организм большим количеством вредных соединений, но это только на первый взгляд. В составе электронных сигарет содержится большое количество токсических веществ оказывающие отравляющие действие на организм. Они содержат ароматизаторы, пропиленгликоль, различные добавки. Кроме того, там есть никотин, который вызывает зависимость

Производители утверждают, что электронные сигареты помогают бросить курить и менее вредны для здоровья, чем обычные. Однако научных доказательств этому нет.

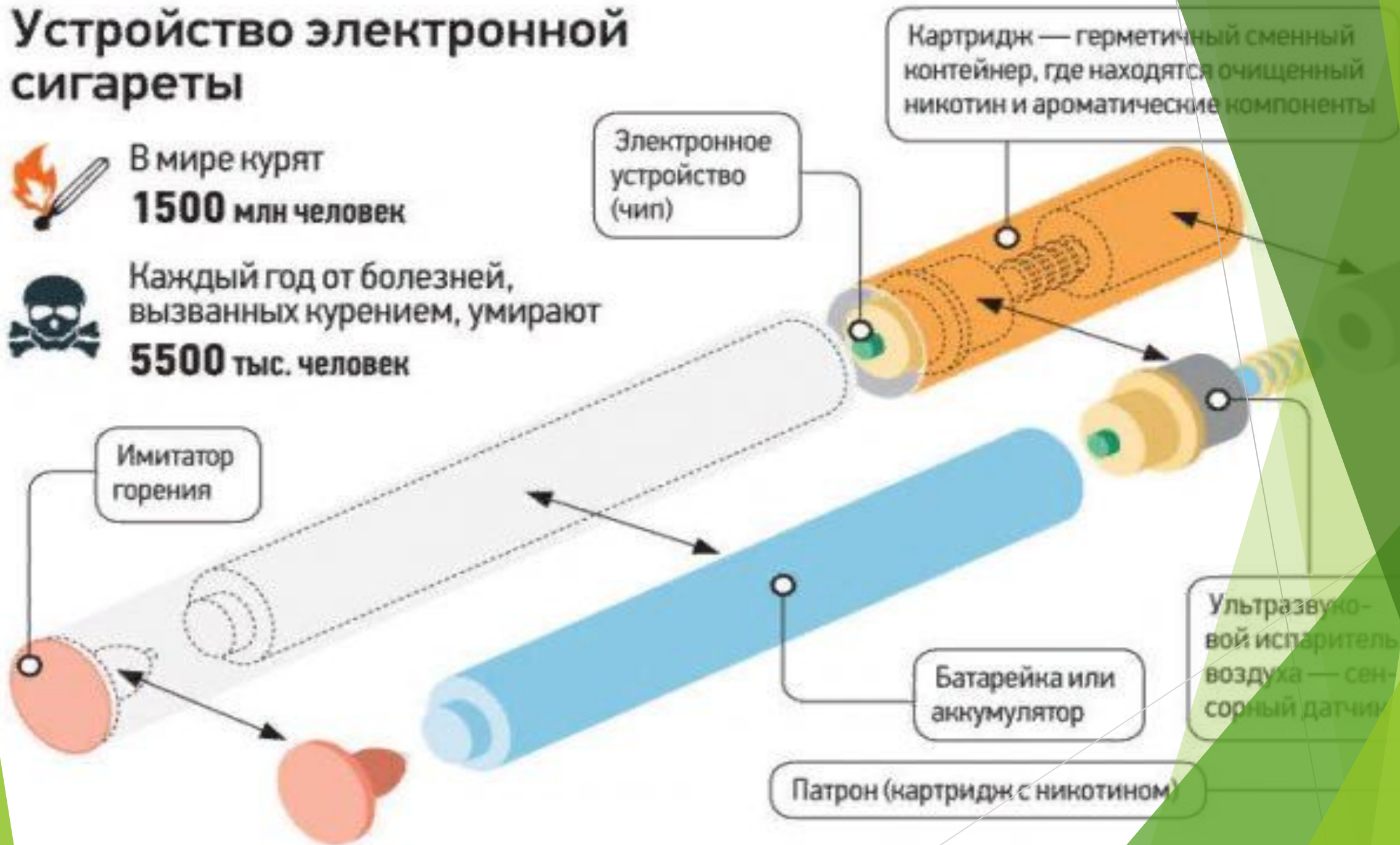
# Устройство электронной сигареты



В мире курят  
**1500** млн человек



Каждый год от болезней,  
вызванных курением, умирают  
**5500** тыс. человек



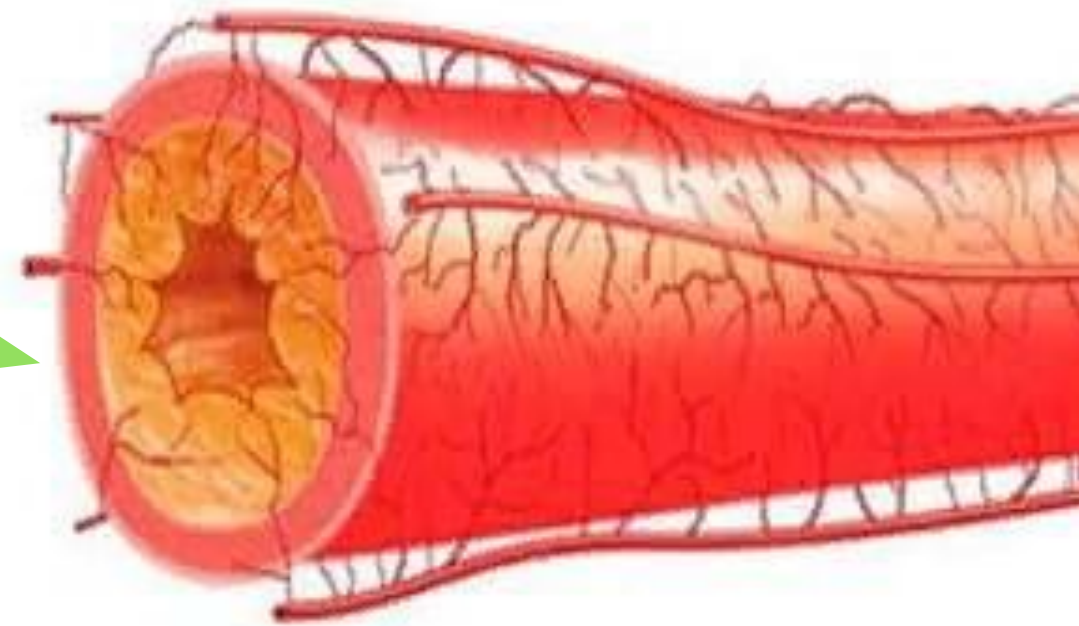
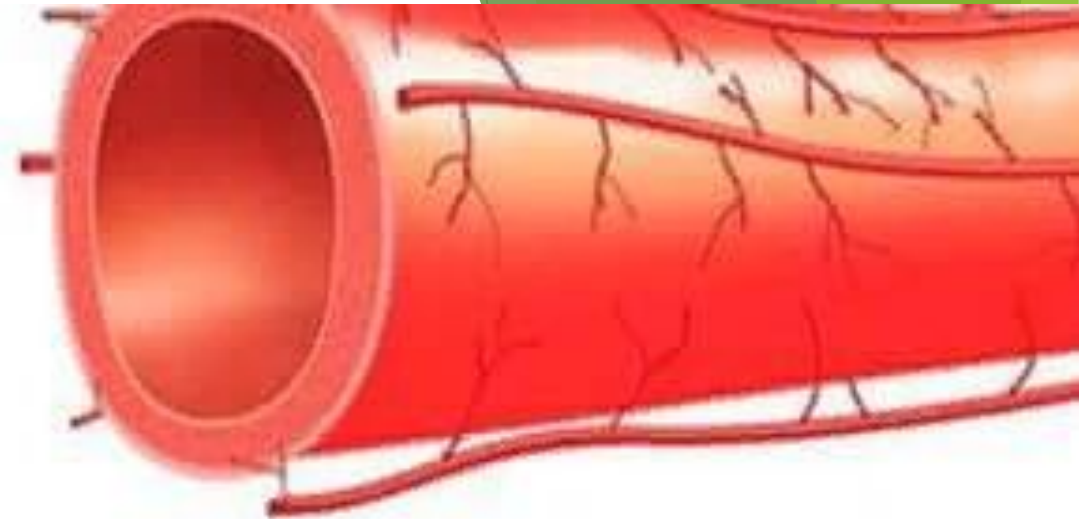
Согласно докладу ВОЗ, электронные сигареты нельзя считать безвредными. **Ароматические добавки** вызывают ускоренное всасывание никотина в кровь и тем самым усиливают его поражающее действие. **Пропиленгликоль** используется как пищевая добавка. Может вызывать заложенность носа, кожную сыпь и прочие аллергические реакции.

**Никотин** - алкалоид естественного происхождения. Угнетает нервную систему, ухудшает зрение, вызывает поражение органов пищеварения. Вызывает выработку адреналина, что повышает нагрузку на сердце. Никотин приводит к сужению сосудов – процесс постепенный и медленный, но неуклонный. Со временем сквозь суженные сосуды проходит меньше крови, что вызывает кислородное голодание, на которое реагируют самые чувствительные к присутствию кислорода органы – прежде всего мозг. В возрасте 45-50 лет, когда организм уже принял на себя изрядную долю никотина, сужение сосудов становится критически опасным, именно в это время вероятность инсульта становится наивысшей. Сосуды теряют эластичность, их стенки истончаются, что может вызвать геморрагический инсульт, инфаркт, гангрену ног, заболевания почек. Другими словами, тонкие и ломкие сосуды рвутся и ломаются, если разрыв произошёл в конечности, то вытекающая кровь вызывает гангрену, если в сердце – то инфаркт, если в мозге – инсульт. Никотин медленно, но безостановочно разрушает нервную систему, расстраивает иммунную систему, делая организм беззащитным перед различными инфекциями, поэтому по восприимчивости к болезням курильщики находятся в так называемой группе риска.

# Влияние никотина на сосуды

Стенки сосуда  
некурящего  
человека

Стенки сосуда  
курящего  
человека





**Глицерин** - используется в парфюмерии для смягчения кожи и в пищевой промышленности как загуститель. Вызывает сухость во рту. Может ухудшать состояние кровеносных сосудов и нарушать кровообращение. Является хорошей средой для развития бактерий.

Электронные сигареты способствуют приобщению подростков к курению, **молодежь — целевая аудитория производителей**. К электронным сигаретам прилагаются различные вкусовые добавки, чтобы молодые люди пробовали, экспериментировали. Таким образом потребителей делают зависимыми, потому что никотин — это психоактивное вещество.



slim white

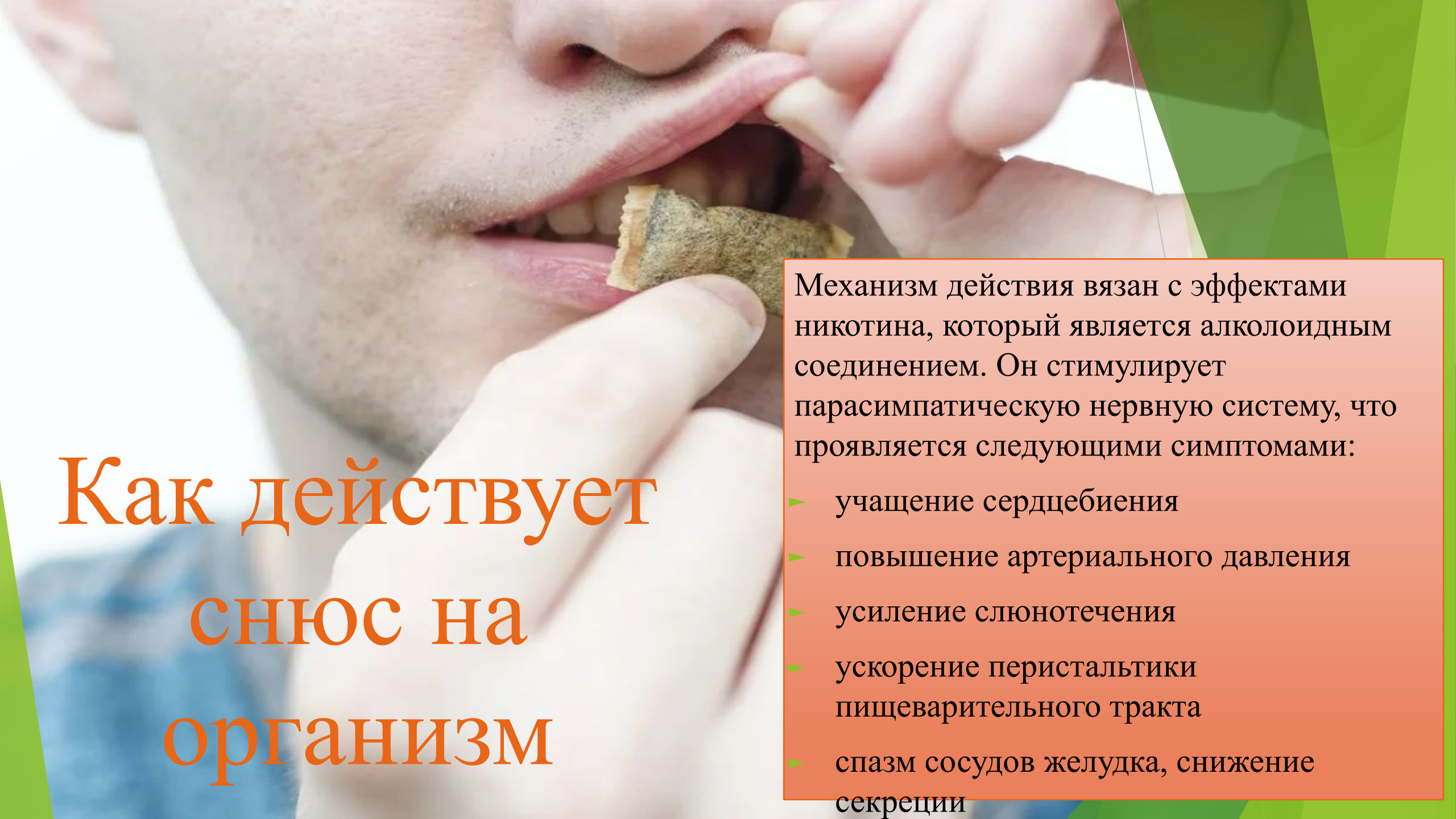
СНЮС

line

ultrastrong







# Как действует снюс на организм

Механизм действия связан с эффектами никотина, который является алколоидным соединением. Он стимулирует парасимпатическую нервную систему, что проявляется следующими симптомами:

- ▶ учащение сердцебиения
- ▶ повышение артериального давления
- ▶ усиление слюноотечения
- ▶ ускорение перистальтики пищеварительного тракта
- ▶ спазм сосудов желудка, снижение секреции

**Коварность снюса** — в его незаметности и катастрофическом вреде для молодых организмов. Производители снюса уверяют: это всего лишь аналог сигарет, только без дыма и канцерогенов. А вот медики не выказывают такого же оптимизма: по их словам, химический состав снюса по своему действию в разы опаснее сигарет, а доза никотина, содержащаяся в одном пакетике, равняется трём выкуренным пачкам сигарет.



**= 1 МГ**



**= 60 МГ =**





Под влиянием никотина усиливается выброс адреналина, блокируется разрушение дофамина. Одновременно гормоны стресса повышают выделение глюкозы в кровь, что стимулирует работу поджелудочной железы и печени. Но влияние никотина распространяется на большинство органов и систем.

Последствия употребления снюса могут быть следующие:

- ▶ стоматит, изъязвления в полости рта
- ▶ рецессия десен – смещение и обнажение корня зуба
- ▶ кариес
- ▶ риск рака поджелудочной железы
- ▶ повышение вероятности сахарного

диабета

Более выражен вред снюса в подростковом возрасте. Пока организм окончательно не сформирован, психоактивные вещества способны вызвать нарушение когнитивных функций быстрее, чем у взрослых. У юношей и девушек, которые употребляют влажный табак, наблюдается:

- ▶ агрессивность, перепады настроения при длительном воздержании от никотина
- ▶ ухудшение памяти, внимания, запоминания, мышления
- ▶ уменьшение устойчивости к инфекционным заболеваниям
- ▶ замедление темпов роста
- ▶ Зависимость от снюса развивается быстрее, чем при курении сигарет. При попытке избавиться от вредной привычки это сделать сложнее - приходится прибегать к медицинской помощи.

**Скажите  
курению  
нет!**





КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ