

# **Отказ от курения табака и профилактика развития заболеваний, связанных с употреблением табака**

Доцент кафедры педиатрии ФПК ППС  
Н.Г. Попова

«Люди впускают врага в свои уста, и он похищает их мозг»

В. Шекспир

# Курение

В РФ потребление сигарет за последние 10 лет увеличилось на 87%, в основном за счет увеличения курильщиков среди детей и подростков. В настоящее время в стране курят более 40 млн. человек: 63% мужчин, 30% женщин, 40% юношей и 7% девушек. Доля курящих мужчин в России одна из самых высоких в мире. Впрочем, среди этих заядлых курильщиков лишь 13% заявляют, что им нравится вкус и запах табака. Большинство же хватаются за сигарету либо по привычке либо за компанию, либо для поддержания имиджа, либо для самоидентификации.

**В составе табачного дыма выделено  
около 4 тыс. веществ, среди которых нет  
ни одного полезного.  
Только ядов в сигаретном дыме около 300!**



За год курящий 1 пачку  
сигарет в день поглощает  
легкими 700 г дегтя,  
содержащего более 30  
канцерогенных веществ.

Если табачной смолой  
смазывать ухо кролика, то у  
него через 3-4 месяца  
начинается рост раковой  
опухоли.

Табак содержит радиоактивный полоний- 210. Это вещество испускает альфа-лучи, такие же, как плутониевая атомная бомба. Они повреждают клетки и вызывают их перерождение. Радиоактивный фон в организме курильщика в 30 раз выше, чем у некурящих.

Сигарета – миниатюрный аналог нейтронной бомбы.

**Никотин** – основное вещество в табаке, ради которого он применяется. С ним связывается развитие пристрастия к курению.

**Никотин** быстро всасывается в кровь. С током крови он попадает в мозг уже через 8 секунд. В результате влияния на мозг возникают повышенная возбудимость, тошнота, дрожание рук, снижение чувства голода, уменьшение внимания и способности решать проблемы, и пр.

# **Влияние курения на внешность человека.**

**1. образование микротрещин, преждевременных морщин;**

**2. землистый оттенок кожи;**

**3. покраснение глаз, снижение остроты зрения;**

**4. зубы темнеют, растрескивается зубная эмаль, воспаляются десны, неприятный запах изо рта;**

**5. голос становится грубым, хриплым, появляется кашель**

**Курящие выглядят старше!**



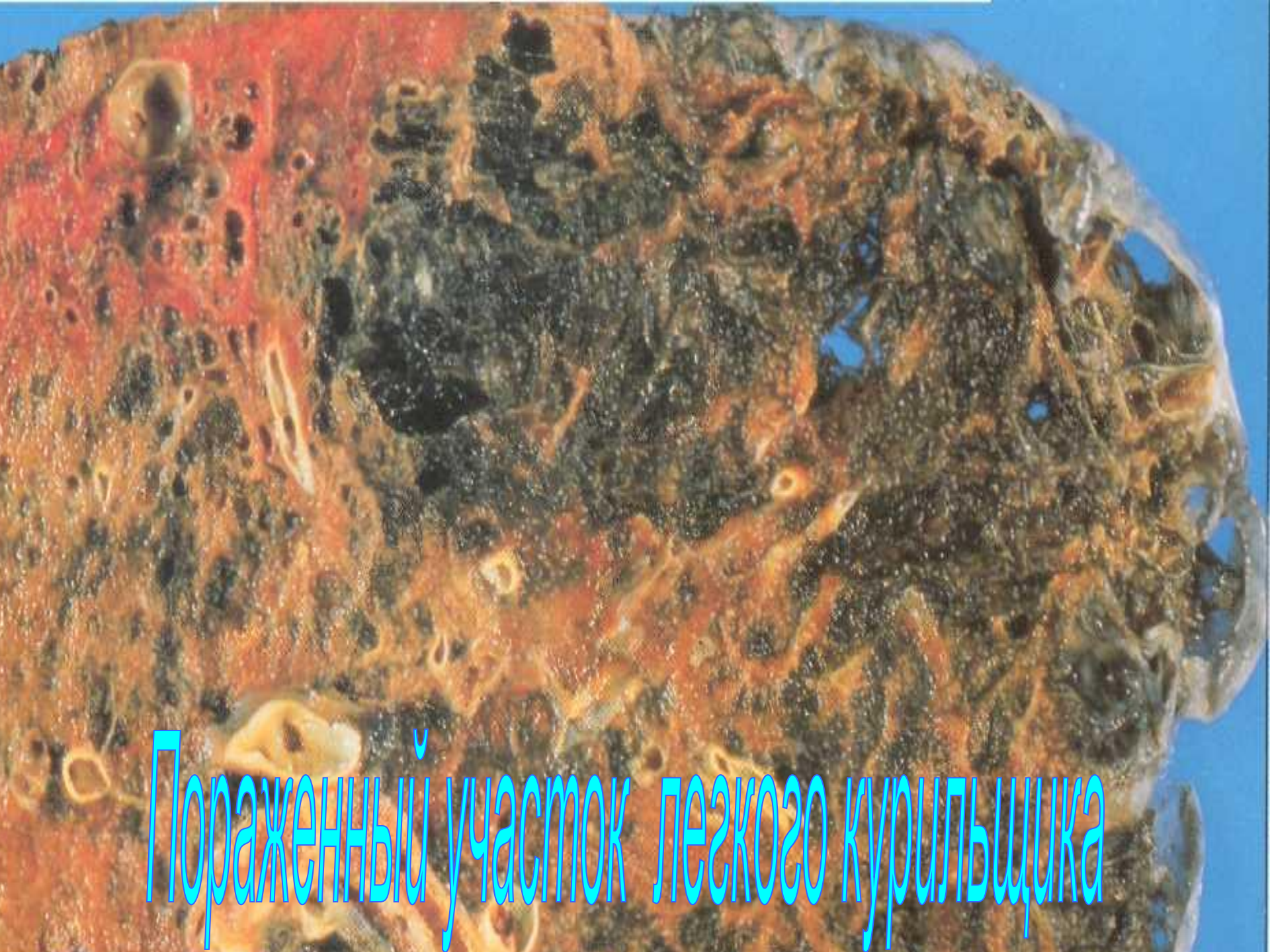


**От болезней, связанных  
с курением, ежегодно  
умирают 220 тыс.  
человек.**

**Курение вызывает рост  
болезней сердечно-  
сосудистой системы,  
приводит к хроническим  
заболеваниям легких и  
провоцирует многие  
онкологические заболевания.**

# В результате курения повышается риск заболеваемости:

- раком нижней губы, трахеи, бронхов, легких, гортани, пищевода, желудка, мочевого пузыря, матки, поджелудочной железы;
- атеросклерозом, тромбозом, эндартериитом;
- воспалительными поражениями десен и зубов;
- инфекциями;
- гастритом



Пораженный участок легкого курильщика

**У женщин снижается выработка гормонов, необходимых для рождения детей. У курящих чаще бывает бесплодие, внематочная беременность, выкидыши, рождение ребенка с низким весом, врожденными дефектами. Чаще наблюдается синдром внезапной смерти младенца.**



## **Курение и секс.**

**Курение нарушает психологическую составляющую интимных отношений.**

**Отравление дымом ускоряет разрушение мужских и женских половых гормонов. У мужчин уменьшается выработка спермы, в ней увеличивается количество неполноценных сперматозоидов.**

# **Пассивное курение.**

**Некурящий человек, находящийся  
в одном помещении с  
курильщиками, вдыхает количество  
дыма, эквивалентное активному  
выкуриванию 3-х сигарет в день,  
причем более вредного состава.**



**У детей до 2-х лет,  
проживающих с курящими  
родителями, в 2 раза чаще  
возникают заболевания легких,  
астматические состояния. Более  
чем в 30% отитов с  
последующей глухотой  
причиной является курение  
родителей. Сыновья курильщиц  
(доказанный факт) в 2 раза чаще  
совершают противоправные  
действия.**



**Если вы себя любите, то  
не разрешайте курить  
около себя, тем более в  
комнате, где вы живете,  
работаете.**

**Богатые табачники через наемных политиков и руководителей средств массовой информации продолжают «табачную войну». В этой войне у нас имеется огромный ресурс, который не использован в полной мере. Это сами люди. Они в этой войне пока участвуют в роли «пушечного мяса», пассивно отдают свои деньги табачникам, безропотно страдают от болезней и преждевременно умирают, не оказывая никакого сопротивления.**

# Сравнительное содержание смол в Российских и Американских сигаретах.

<b>Марка сигарет</b>	<b>Российская версия</b>	<b>Американская версия</b>
<b>Kent</b>	<b>20,2 мг</b>	<b>13,0 мг</b>
<b>Winston</b>	<b>19,0 мг</b>	<b>15,0 мг</b>
<b>Camel</b>	<b>19,2 мг</b>	<b>16,0 мг</b>
<b>Marlboro</b>	<b>21,5 мг</b>	<b>16,0 мг</b>
<b>L&amp;M</b>	<b>16,7 мг</b>	<b>14,0 мг</b>



**HET!**

Девиз жизни:

«От саморазрушения  
и потребительского  
отношения к своему  
здоровью – к активной  
личной  
ответственности».



*Будущее - в твоих руках*



A photograph of a birch forest with a green field in the background. The text "Желаем Вам здоровья и счастья!" is overlaid in pink.

**Желаем Вам  
здоровья и  
счастья!**