

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

# **КОВАРНЫЙ ВРАГ ЧЕЛОВЕКА**

**Материалы для кураторского часа**



**МИНСК, 2010**



## Сигареты как дань моде?



- Ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира отмечается **Международный день отказа от курения**. Он был установлен Американским онкологическим обществом в 1977 году. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в мире 90% смертей от рака легких, 75% - от хронического бронхита и 25% - от ишемической болезни сердца обусловлены курением.
- "Россия относится к тем странам, где табакокурение распространено. Но, можно сказать, что за последние два года по тем официальным данным, которые мы получили, наметилась тенденция к сокращению распространения табакокурения, особенно среди мужской популяции, чего не скажешь о женской. Наибольшее потребление табака наблюдается среди женщин в крупных мегаполисах, таких как Москва и Санкт-Петербург
- Согласно глобальному опросу ВОЗ о потреблении табака в России, проведенному в 2009 году среди населения старше 15 лет, всего в России курят почти 44 миллиона человек, что составляет почти 40% населения, из них - более 60% мужчин и почти 22% женщин.
- в России 17% всех смертей связано с табакокурением, то есть ежегодно в связи с употреблением табака погибает от 350 до 500 тысяч россиян, несмотря на то, что табакокурение является фактором регулируемым.



Госслужащим рекомендовано воздерживаться от курения во время совещаний и бесед с гражданами, а также от грубости, говорится в проекте типового кодекса этики и служебного поведения государственных и муниципальных служащих РФ

- Кодекс представляет собой свод общих принципов профессиональной служебной этики и основных правил служебного поведения, которыми надлежит руководствоваться государственным и муниципальным служащим РФ независимо от должности.
- "В служебном поведении государственный и муниципальный служащий воздерживается от грубости, проявлений пренебрежительного тона, заносчивости, предвзятых замечаний, предъявления неправомерных, незаслуженных обвинений; курения во время служебных совещаний, бесед, иного служебного общения с гражданами", - гласит одна из статей кодекса.



Внешний вид государственного и муниципального служащего при исполнении им должностных обязанностей в зависимости от условий службы и формата служебного мероприятия должен способствовать уважению граждан к государственным органам и органам местного самоуправления, соответствовать общепринятому деловому стилю, который отличают официальность, сдержанность, традиционность, аккуратность.

## Портрет идеального чиновника

Президиум Совета при президенте РФ по противодействию коррупции одобрил проект кодекса этики и служебного поведения госслужащих РФ

**Основные положения**  
(напомню окантовку!)

- Принимать меры для обеспечения безопасности и конфиденциальности информации
- Поддерживать и укреплять взаимодействие, судей и иные должностные лица, органы и организации
- Проявлять терпимость и уважение к обычаям и традициям народа России
- Проявлять вежливость, добросовестность, деловитость, внимательность, проводить политику в области справедливых отношений
- Повышать квалификацию и вести себя при этом корректно, уважительно и этично
- Предвещать честную сделку, уважительно относиться к другим, соблюдать и не нарушать закон, поддерживать высокую работоспособность в работе
- Взаимодействовать в служебных отношениях не только на официальном уровне, но и на личном уровне по территории РФ, а также делиться опытом и информацией в интересах государственного дела

Свой образ вы можете увидеть в роли Виктора Ивановича Мясникова

794106578 @ 2010 [www.ran.ru](http://www.ran.ru)

Никотиновая зависимость - одна из наиболее серьезных угроз для здоровья будущих поколений, ежегодно в мире от причин, связанных с табакокурением, умирает более 5 миллионов человек





# Враг человека

- По данным Всемирной организации здравоохранения, курение является причиной 10% смертности взрослого населения в мире, убивая 5,4 миллиона людей каждый год. Обсудить проблему противостояния эпидемии курения и ограничения деятельности табачной индустрии в мире в Пунта-дель-Эсте собрались 600 делегатов из разных стран.
- Встреча борцов с распространением табачной эпидемии началась с открытия "Часов смерти". Постоянно растущая цифра на электронном табло сообщает, сколько людей в мире умерло от болезней, вызванных курением. Цифра на табло приближается к 60 миллионам. Каждые пять секунд число увеличивается - еще одного человека уносит смерть.
- Идея "Часов смерти" родилась при обсуждении первого проекта Рамочной конвенции в 2003 году. Подсчет жертв курения начался двумя годами ранее. С тех пор члены Альянса Рамочной конвенции (FCA - Framework Convention Alliance), куда входит 350 общественных организаций, НКО из ста стран, устанавливают их на каждой встрече участников глобального соглашения.



**Из-за курения в мире ежегодно умирает более пяти миллионов человек**

ция Всемирной организации здравоохранения - международное соглашение, объединяющее 172 страны, включая Евросоюз. После того, как договор был впервые обнародован в мае 2003 года на 56-й сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения, представители министерств здравоохранения и общественных организаций стран, ратифицировавших соглашение, собираются раз в два года на конференции, чтобы договориться о том, как именно реализовывать глобальное антитабачное соглашение и сопротивляться давлению табачной индустрии.

## Страны, в которых введены ограничения на курение табака.



*31 мая отмечается Всемирный день без табака. Эта дата была учреждена Всемирной организацией здравоохранения в 1988 году. ВОЗ планировала к началу XXI века решить проблему табакокурения, однако ограничения на курение были введены не во всех странах.*

- **Бельгия**

В 2006 г. вступил в силу закон, запрещающий курение на рабочих местах. С января 2007 г. в Бельгии запрещено курение в ресторанах и барах. Однако данный запрет не распространяется на заведения площадью менее 50 кв. м. Штраф за курение определен в размере от 150 до 1650 евро – как для клиентов, так и для владельцев заведений.

С 1 января 2010 г. был введен запрет на курение в кафе, где помимо напитков можно заказать и еду.

- **Болгария**

Запрет на курение в общественных местах вступил в силу 1 января 2005 г.



## Страны, в которых введены ограничения на курение табака.



- **Бразилия**

8 мая 2009 г. губернатор бразильского штата Сан-Паулу Жозе Серра подписал закон о запрете курения в закрытых помещениях общественного пользования, за исключением тюрем, которые находятся под юрисдикцией федеральных властей Бразилии. Закон, который вступит в силу через 90 дней с момента подписания, запрещает курение в ресторанах, барах, магазинах, холлах жилых домов и государственных учреждениях. Специальные курительные комнаты, даже оснащенные системами вентилирования воздуха, будут повсеместно упразднены.

В мае 2008 г. в городе Рио-де-Жанейро вступил в силу запрет на курение в закрытых помещениях. Эта мера распространяется как на госучреждения, так и на частные предприятия – рестораны и кафе, не имеющие специально оборудованных открытых террас.

- **Великобритания**

Закон о запрете курения в общественных местах был принят британским парламентом в феврале 2006 г. и получил королевское одобрение в июле того же года.

- В Англии 1 июля 2007 г. введен запрет на курение в общественных местах – пабах, ресторанах, клубах, школах, больницах, тюрьмах и в любых служебных помещениях, где работают люди.

- В Шотландии вступил в силу 26 марта 2006 г., в Уэльсе и Северной Ирландии – с апреля 2007 г.

Нарушители закона подвергаются крупным денежным штрафам. Если человек курит в запрещенном месте, то ему грозит от 30 до 200 фунтов стерлингов, а допустивший курение руководитель компании или учреждения может быть оштрафован на сумму до 2 тысяч 500 фунтов.



## Страны, в которых введены ограничения на курение табака.

- Германия
- С 1 января 2008 г. (в некоторых землях закон действует с 1 августа 2007 г.) вступил в силу федеральный закон о запрете курения в общественных местах, на вокзалах и в общественном транспорте. Курение возможно лишь в специально оборудованных помещениях. Нарушитель может быть оштрафован на сумму от 5 до 1000 евро. Также запрещено продавать табачные изделия лицам, не достигшим 18 лет.
- С 1 июля 2008 г. Тюрингия и Северный Рейн-Вестфалия ввели на своих территориях запрет на курение в ресторанах, барах, кафе и дискотеках. Отныне запрет на курение в общественных местах действует во всех 16 землях Германии.
- Греция
- В Греции в июне 2008 г. был принят закон о запрете курения во всех общественных местах с 1 января 2010 г.
- Дания
- Запрет на курение в барах, ресторанах и других общественных местах вступил в силу в августе 2007 года. Закон разрешает курить в специально отведенных для этого комнатах и на рабочем месте сотрудника, если оно изолировано от остальных. Курение также не запрещено в барах площадью менее 40 квадратных метров.



## Страны, в которых введены ограничения на курение табака.



- Египет

В 2007 г. за курение в госучреждениях был введен штраф в размере 100 египетских фунтов (около 19 долларов). Однако эта карательная мера не принесла результатов и на практике не вступила в силу. В то же время ряд частных и государственных компаний Египта приняли решение категорически запретили курение в своих офисах. Такие решения принимаются в рамках национальной программы по борьбе с курением.

- Индия

Полный запрет на курение в общественных местах на всей территории Индии введен в октябре 2008 г. Запрещено курить в госучреждениях, офисных зданиях, больницах, школах и институтах, на железнодорожных станциях, в аэропортах и на автобусных остановках, а также в гостиницах и ресторанах.

- Испания

1 января 2006 г. вступил в силу закон, запрещающий курение на рабочем месте, а также в ресторанах и барах площадью менее ста квадратных метров и не оборудованных специальными помещениями для курильщиков. Ранее был введен запрет на курение в медицинских и спортивных учреждениях, а также в транспорте.



## Страны, в которых введены ограничения на курение табака.

- **Ирландия**

Запрет на курение табака действует с марта 2004 г.

- **Италия**

10 января 2005 г. вступил в силу закон о полном запрете курения в общественных местах. Курить разрешается только в оборудованных специальной техникой помещениях.

- **Китай**

Запрет на табакокурение в общественных местах введен с 1 мая 2008 г. Под это правило попадают больницы, учебные заведения, транспорт и имеющие отношение к нему объекты (кассы, вокзалы и др.), культурные (театры, музеи) и спортивные сооружения. В то же время под запрет не попадают рестораны, Интернет-кафе и бары.

В начале июня 2009 г. китайские власти ввели запрет на курение рядом с беременными женщинами.

В июле 2009 г. власти Гонконга ввели запрет на курение в общественных местах, включая бары и туалеты. Правительство Гонконга также заявило о намерении запретить курение на улицах города. При этом значительная часть улиц Гонконга, располагающихся по соседству с зелеными зонами, остановками, местами прогулок, ранее была также закрыта для курильщиков.

## Страны, в которых введены ограничения на курение табака.



### Куба

Феврале 2005 г. вступил в силу закон, ограничивающий курение в общественных местах и запрещающий его в закрытых помещениях. Запрет на курение введен во всех учреждениях здравоохранения и образования. В прочих государственных институтах и на производстве разрешается курить только на свежем воздухе, в специально отведенных местах.

- **Латвия**

Курение во всех публичных местах запрещено с января 2008 г. Ранее был введен запрет на курение в учебных заведениях, в кафе и барах (за исключением специально отведенных мест), на публичных мероприятиях, а также вблизи государственных учреждений.

- **Молдавия**

С 1 июля 2004 г. введен запрет на курение во всех учреждениях центральных и местных органов власти. Согласно закону чиновники и посетители министерств и ведомств могут курить только в специально отведенных для этого местах вне зданий.



## Страны, в которых введены ограничения на курение табака.

- **Нидерланды**

Законодательный запрет на курение в ресторанах, кафе и барах во вступил в силу 1 июля 2008 г. Однако в знаменитых голландских кофешопах разрешено курить марихуану при условии, что посетители не будут смешивать ее с табаком. Закон не запрещает курение на открытых террасах. Для курильщиков владельцы публичных заведений могут также создавать специальные изолированные комнаты, в которых не должен заходить обслуживающий персонал и в которых, соответственно, посетители не обслуживаются.

- **Норвегия**

Курение в ресторанах и барах запрещено с 1 июня 2004 г. Ранее курение в общественных местах: на работе, в лифтах, транспорте было ограничено с 1988 г.

- **Польша**

В июле 2006 г. в городе Гданьск власти полностью запретили курить на остановках общественного транспорта. Курить запрещается в радиусе 10 м вокруг остановок общественного транспорта.



## Страны, в которых введены ограничения на курение табака.

- Россия

В 2002 г. вступил в силу Федеральный закон "Об ограничении курения табака", запрещающий курение табака на рабочих местах, в городском и пригородном транспорте, на воздушном транспорте при продолжительности полета менее трех часов, в закрытых спортивных сооружениях, организациях здравоохранения, образовательных организациях и организациях культуры, помещениях, занимаемых органами государственной власти, за исключением курения табака в специально отведенных местах для курения табака.

- США

В Нью-Йорке в апреле 2003 г. вступил в силу закон, запрещающий курение в барах, ресторанах, игровых залах и бильярдных. Исключения составляют кафе на открытом воздухе, специализированные бары, где собираются любители сигар, питейные заведения со специально оборудованным курительными комнатами, частные клубы и дома для престарелых, также имеющие специальные вентилируемые помещения. Согласно ранее принятым законодательным актам было запрещено курить в офисах, общественном транспорте и такси, на вокзалах и в аэропортах.

С 1 января 2010 г. в 29 американских штатах вступил в силу запрет на курение в ресторанах, в 25 штатах США – запрет на курение в барах.

- Сан-Марино

В июле 2008 г. в республике Сан-Марино вступил в силу новый кодекс правил поведения за рулем, в котором, в частности, говорится о запрете курить за рулем. По новым правилам, курильщик, застигнутый за рулем, будет вынужден заплатить штраф в 100 евро.



## Страны, в которых введены ограничения на курение табака.

- **Сингапур**

В июле 2006 г. вступил в действие закон о запрете на курение во всех ресторанах и кафе. В октябре 2006 г. власти запретили курить в любых уличных очередях.

- **Сирия**

В августе 2005 г. Министерство транспорта Сирии запретило курение во всех видах общественного транспорта. Курение запрещено в автобусах, самолетах, поездах, на кораблях, принадлежащих сирийским транспортным компаниям, а также на всех авто- и железнодорожных вокзалах, в аэропортах и морских портах.

- **Словения**

С августа 2007 г. запрещено курить в гостиницах, ресторанах, больницах, домах престарелых и тюрьмах. Здесь курение разрешено только в специально оборудованных "курилках". За нарушение этих правил частным лицам грозит штраф в 125 евро, а хозяевам заведений и учреждений придется заплатить до 33 тысяч евро.

- **Таиланд**

Запрет на курение в ночных клубах, барах и рынках под открытым небом введен в январе 2008 г. Штраф за курение в запрещенных местах – 2 тысячи бат.





## Страны, в которых введены ограничения на курение табака.

- **Турция**

Запрет на курение введен в мае 2008 г. Запрещено курить в офисах, ресторанах, образовательных учреждениях, больницах, в закрытых спортивных сооружениях, а также в барах, пабах и клубах – то есть во всех закрытых общественных местах, где могут оказаться некурящие люди. Курение запрещается во время передвижения на всех видах общественного транспорта, а также во время нахождения в культурных, развлекательных, социальных объектах, расположенных на открытом пространстве.

Курение в неподобающем месте грозит курильщику штрафом в 62 лиры, а случайно брошенный на улице окурочек обойдется в 23 лиры. Штрафы за курение в неподобающих местах на предприятиях будут колебаться от 5 до 250 тысяч турецких лир. Кроме этого, за продажу несовершеннолетним лицам любого вида табачной продукции новым законом предписывается наказание в виде лишения свободы сроком от 6 месяцев до 1 года.

С 1997 г. в стране действовал закон о запрете курения в офисах, если число его сотрудников превышает четыре человека, в спортивных центрах и учреждениях, оказывающих медицинские, образовательные и культурные услуги, а также на воздушном транспорте.

- **Узбекистан**

В апреле 2008 г. принят закон, в соответствии с которым будет налагаться штраф за курение в общественном транспорте. Согласно закону, за курение в неустановленных местах в поездах местного и дальнего сообщения, на речных судах, в вагонах (в том числе тамбурах) пригородных поездов, в автобусах городского, пригородного, междугородного и международного сообщения, а также в такси, маршрутных такси и городском электротранспорте – штраф – одна двадцатая минимального размера заработной платы.



## Страны, в которых введены ограничения на курение табака.

- **Украина**

Закон "О мероприятиях по предупреждению и уменьшению употребления табачных изделий и их вредного влияния на здоровье населения", запрещающий курение в общественных местах, вступил в силу 1 июля 2006 г. Согласно закону, для лиц, которые не курят, в общественных местах отводится не менее половины площади, размещенной так, чтобы табачный дым не распространялся на эту территорию.

В сентябре 2008 г. Киевский городской совет полностью запретил табакокурение на детских площадках, остановках транспорта и в других общественных местах.

Также полностью запрещено употребление табачных изделий в игротеках, компьютерных клубах, кинотеатрах и на прилегающий к ним территории. Запрещено курение в 50-метровой зоне вокруг остановок общественного транспорта. Запрет касается также лифтов, домовых лестниц и подъездов многоэтажных жилых домов, общежитий, подземных переходов, таксофонов.

В перечень полного запрета на табакокурение вошли церкви и 50-метровая зона вокруг них; заведения образования, здравоохранения, культуры, физической культуры и спорта; зоны отдыха, включая парки, пляжи, скверы; летние площадки, закрытые и открытые спортивные сооружения, рабочие места предприятий, учреждений и организаций различной формы собственности.

Частично запрещено табакокурение: в офисных помещениях предприятий и организаций, субъектов предпринимательской деятельности, которые пользуются наемной рабочей силой; заведениях торговли, включая торговые ряды, киоски, рынки, ярмарки; в объектах общественного питания, в частности ресторанах, барах, пабах, кафе; в ночных клубах и дискотеках, заведениях развлекательной сферы; в органах государственной власти и местного самоуправления. Данные объекты должны быть обустроены специальными изолированными для табакокурения местами с информационными табличками.

- **Филиппины**

С 2008 г. в учебных заведениях, больницах, клиниках, во всех общественных закрытых помещениях курение разрешено только в специальных комнатах для курящих.



## Страны, в которых введены ограничения на курение табака.

- **Финляндия**

С июня 2007 г. действует полный запрет на курение в ресторанах. Владелец каждого ресторана по желанию может или оборудовать специальную закрытую комнату для курения, в которую нельзя заказывать еду или напитки, или запретить курение в помещении ресторана совсем.

- **Франция**

Запрет на курение в общественных местах вступил в силу в феврале 2007 г. Первоначально закон запрещал курение на предприятиях, в учреждениях, образовательных и медицинских заведениях, на всех видах общественного транспорта, в магазинах и торговых центрах, театрах. С 1 января 2008 г. запрещено курение в ресторанах, кафе, казино и дискотеках. Нарушителям запрета грозит штраф в размере 68 евро, а руководителям учреждений и предприятий, которые не соблюдают установленную законом регламентацию, – в размере 135 евро.

- **Хорватия**

Запрет на табакокурение в общественных местах вступил в силу 6 мая 2009 г. Закон о запрете курения распространяется только на закрытые помещения. Нарушители правил будут платить штраф около 135 евро. Владельцы заведений, позволившие курить клиентам в помещении, заплатят до 20 тысяч евро, а их персонал в случае непредупреждения посетителя о запрете на курение может раскошелиться на сумму до 1 тысячи евро. Закон был принят властями страны в конце 2008 г.

В сентябре 2009 г. парламент Хорватии принял поправки к закону о запрете на табакокурение в общественных местах, который вступил в силу в мае.

Поправки разрешили курить в кафе и ресторанах в особых зонах определенного размера, обеспеченных системами принудительной вентиляции, там должны быть размещены предупреждения о вреде курения и не будут обслуживаться клиенты. Для маленьких кафе правила о зонах для курения более либеральны.



## Страны, в которых введены ограничения на курение табака.

- **Черногория**

Закон о запрете курения в общественных местах действует с февраля 2005 г. Запрещено курение на рабочих местах во всех государственных и общественных организациях, в учреждениях культуры и местах массового отдыха, школах, дискотеках, кафе, ресторанах, в общественном транспорте и даже в общественных туалетах.

- **Швеция**

Закон о запрете курения в ресторанах, кафе и барах вступил в силу 1 января 2005 г. Закон позволяет барам и ресторанам иметь специальное помещение для курящих, но оно должно быть изолировано от остальных помещений, в нем запрещено есть и даже пить.

- **Эстония**

Запрет на курение в общественных местах действует с июня 2007 г. Согласно закону в местах общественного питания, в том числе ресторанах, барах и ночных клубах, курить разрешается только в специально оборудованных помещениях. Запрещено курить на автобусных остановках, в пешеходных переходах, подъездах домов. Разрешается курить в кафе на открытом воздухе. Максимальный штраф в отношении нарушающего запрет предприятия составляет 30 тысяч крон (около двух тысяч евро), а курильщика – до 1,2 тысячи крон (примерно 77 евро).



## Страны, в которых введены ограничения на курение табака.

- **Япония**

24 марта 2009 г. министерство здравоохранения, труда и благосостояния Японии ввело полный запрет на курение в общественных местах и на транспорте. Ранее в Японии действовал закон запрещающий курение в больницах, магазинах и других зданиях, на платформах электропоездов и в скоростных поездах, а также на улицах, но для курильщиков выделялись специальные места для курения. Сроки начала введения запрета на курение и его детали отданы на усмотрение региональных администраций.

В марте 2010 г. запрет на курение на пляжах был введен властями японской префектуры Канагава, пляжи которой считаются самыми популярными у жителей Токио.

*Материал подготовлен на основе информации РИА Новости и открытых источников*

*Каждый третий четверг ноября ежегодно в большинстве стран мира отмечается «Международный день отказа от курения». Он был установлен Американским онкологическим обществом в 1977 году. в 2009 году этот день приходится на 19 ноября.*

- По данным Всемирной организации здравоохранения, в настоящее время в мире от заболеваний, связанных с курением табака каждые 6 секунд умирает один человек, а ежегодно по этой причине умирают 5 миллионов человек.

Если тенденция роста потребления табачных изделий в мире сохранится, к 2020 году число связанных с курением преждевременных смертей возрастет до 10 млн в год, а к 2030 году курение станет одним из наиболее существенных факторов преждевременной смертности во всем мире.

**Курение негативным образом влияет на большинство органов человеческого организма.**

- **Мозг**

Курение резко повышает риск инсульта – расстройства функций головного мозга, вызванного нарушением его кровоснабжения.

Инсульт обусловлен закупориванием кровеносного сосуда, доставляющего кислород в головной мозг, тромбом или другими частицами.

Тромбоз церебральных сосудов – самая частая причина инсульта. Он означает формирование сгустка (тромба) из крови и нарушение кровоснабжения головного мозга.

Еще одной причиной инсульта у курильщиков может стать поражение артерии головного мозга, приводящее к ее разрыву и кровоизлиянию в мозг.





## Курение негативным образом влияет на большинство органов человеческого организма.



- **Сердечно-сосудистая система**

Доставка кислорода к сердечной мышце резко нарушается из-за блокирования гемоглобина крови окисью углерода из табачного дыма. Это приводит к серьезным поражениям сердца и сосудов.

Курение повышает кровяное давление: кровеносные сосуды сжимаются, вынуждая сердце работать с большей нагрузкой. Как результат, сердце расширяется и повреждается.

Курение способствует увеличению уровня холестерина в крови. В артериях, питающих сердце, откладываются жиры, возникает их закупорка. Как следствие, инфаркт миокарда.

У курильщиков риск инфаркта миокарда в 4–5 раз выше, чем у некурящих. Если при этом у курильщика повышенный уровень холестерина в крови и высокое артериальное давление, риск развития сердечного приступа возрастает в 8 раз.

Средний возраст умерших от сердечных приступов – 67 лет, курильщиков – 47.

- **Легкие**

Рак легкого – опухоль, возникающая в поверхностных тканях легких – примерно в 90% случаев обусловлена длительным курением. У людей, выкуривающих по две или более пачек сигарет в день в течение 20 лет риск рака легкого повышен на 60–70% по сравнению с некурящими.

# Курение негативным образом влияет на большинство органов человеческого организма.

Риск рака легкого зависит от количества выкуриваемых в день сигарет, количества вдыхаемого табачного дыма, а также концентрацией канцерогенных смол и никотина в сигаретах. Основными этиологическими факторами считаются радон, бензпирен и нитрозамины, содержащиеся в табачной смоле. Характерными симптомами рака легкого являются: постоянный мучительный кашель, кровохарканье, повторные пневмония, бронхит или боль в груди.

Сейчас от рака легких гибнет больше людей, чем от любого другого вида рака. Среднее уменьшение продолжительности жизни у курильщиков составляет 10 лет.

Также длительное курение может вызвать хронические обструктивные заболевания легких – легочный бронхит (воспалительное заболевание ветвей дыхательного горла (бронхов) с преимущественным поражением слизистой оболочки) и легочную эмфизему (дегенерация легочной ткани), для которых характерна разрушение бронхиального дерева и концевых частей легкого – альвеол.

При эмфиземе ткань вокруг альвеол изменяется, они становятся расширенными и на рентгеновском снимке выглядят как отверстия в легких. Главный симптом эмфиземы – одышка, также – кашель, но менее выраженный, нежели при хроническом бронхите. Грудная клетка становится бочкообразной.

- **Желудок**

Одним из эффектов длительного курения является стимуляция секреции соляной кислоты в желудке, разъедающей защитный слой в его полости и способствующий возникновению желудочной язвы. Наиболее частый язвенный симптом – ноющие или жгучие боли между грудиной и пупком, возникающие после еды и рано утром. Боль может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Также язва сопровождается тошнотой и рвотой, потерей аппетита и похуданием. Курение замедляет заживление язв и способствует их повторному возникновению.

- Язвенная болезнь может привести к раку желудка. При этом риск возникновения раковой опухоли в желудочной полости у курильщиков выше, чем у некурящих.







## Курение негативным образом влияет на большинство органов человеческого организма.

- **Глаза**

Курение тормозит обмен микроэлементов растительной пищи, защищающих орган зрения. Глаза длительно курящего человека имеют склонность к покраснению и слезливости, края век распухают. Никотин действует на зрительный нерв и двигательные мышцы глаз, при сужении сосудов изменяется сетчатка глаз, теряется острота зрения, начинаются отклонения зрения. Курение особенно опасно при глаукоме, так как курение повышает внутриглазное давление.

- **Конечности**

Каждый седьмой курильщик рано или поздно заболевает облитерирующим эндартериитом – хроническим заболеванием сосудов с преимущественным поражением артерий ног, в процессе которого происходит постепенное сужение сосудов вплоть до полного закрытия их просвета с омертвением лишенных кровоснабжения тканей. Эндартериит часто приводит к гангрене и ампутации нижних конечностей курильщика.

- **Мочевой пузырь**

Курильщики в возрасте от 40 лет намного чаще подвержены риску заболевания раком мочевого пузыря, нежели некурящие люди. У мужчин риск в 4 раза выше, чем у женщин. Симптомы – появление крови в моче, боль в области таза, затрудненное мочеиспускание.

- **Гортань**

Курение может вызывать рак пищевода за счет повреждения его внутренних клеток. Симптомы – затрудненное глотание, боль или дискомфорт в груди, похудание.

## Вред алкоголя



## Курение негативным образом влияет на большинство органов человеческого организма.

- **Полость рта**

Раковые опухоли полости рта чаще всего встречаются по бокам или на нижней поверхности языка, а также в области дна полости рта. Симптомы – небольшая бледная опухоль или утолщение необычного цвета на языке, в полости рта, на щеке, десне или небе.

- **Половая система**

Никотин разрушает нервную систему, в том числе те ее отделы, которые отвечают за половое поведение человека и его способность к воспроизведению потомства. С возрастом способность к деторождению у курильщиков прогрессивно понижается. Снижая уровень половых гормонов и незаменимого для организма витамина Е, табачные яды разрушают созревающие и полноценные клетки, предназначенные для формирования организма плода. Согласно врачебной статистике, более 10% случаев полового бессилия у мужчин связаны с неумеренным употреблением табака. Вследствие этого уровень бесплодия среди курящих юношей и молодых людей почти в два раза превышает среднестатистический.

# Курение негативным образом влияет на большинство органов человеческого организма.



- **Потомство**

Количество зачатых и выношенных детей у заядлых курильщиц составляет всего 72% относительно некурящих.

Табак, как и ряд других психоактивных веществ, вызывает прерывание беременности, преждевременные роды, мертворождение. По данным американских ученых, даже менее одной пачки выкуренных в день сигарет на 20% повышает риск смерти младенца в утробе матери. Более пачки – на 35%. Уровень смертности детей во время родов у курящих матерей в среднем на треть выше, чем у некурящих.

У женщин, которые во время беременности регулярно выкуривают одну или более пачку сигарет в день, новорожденные дети имеют меньший вес, нежели у некурящих матерей. У детей, рожденных от матерей, которые курили во время и после беременности, чаще встречается синдром внезапной детской смерти.

Ученые полагают, что под воздействием табачного дыма происходят разрывы в молекуле ДНК. Вступая в реакцию с тяжелыми металлами (свинцом и пр.), которыми изобилует табачный дым, ДНК меняет структуру. В половых клетках возникают дефектные гены. Переданные, потомству, они способны вызывать различные нервно-психические расстройства и внешние уродства. Так, у потомков курящих отцов аномалий бывает в 5 раз больше, чем у детей некурящих мужчин.

У детей, подвергшихся внутриутробному воздействию табака, снижается интеллектуальный потенциал, нарушается развитие речи и слуховой зоны мозга, способность регулировать эмоции, фокусировать и удерживать внимание. Отставая в физическом и умственном развитии (чтении, письме, речи), ребенок хуже справляется со школьной программой.

Когда дома курят один или оба родителя, у ребенка чаще возникают простудные заболевания, бронхиты, пневмонии, гастриты, колиты, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Дети курящих родителей склонны к инфекциям органов дыхания, аллергии, атеросклерозу, эпилептическим припадкам и кариесу.

*Материал подготовлен на основе информации открытых источников*

# Электронная сигарета: легкий способ бросить курить

## Бросить курить? Легко

Человечество, активно приобретая вредные привычки, так же активно изобретает новые способы от них избавиться

**Электронная сигарета** – устройство, разработанное с использованием инновационных технологий в микро-биоэлектронике, помогающее желающим бросить курить. Классифицируется, как ультразвуковой электронный ингалятор, имитатор табакокурения.

### Основное отличие от классического табакокурения

– полное отсутствие процесса горения, канцерогенов, смол и других вредных составляющих (двуокись азота, синильная кислота, мышьяк, свинец, ртуть, всего более 800)

### Устройство электронной сигареты

Ультразвуковой испаритель

Воздушно-сенсорный датчик

Электронное устройство (чип)

Батарейка или аккумулятор

Имитатор горения кончика сигареты

Патрон (картридж) с никотином (или без никотина)



### Картридж –

сменный, герметичный контейнер, в котором находится очищенный никотин и ароматические компоненты, имитирующие запах дорогих сортов табака.

Содержание никотина: **HIGH** (высокое), **MEDIUM** (среднее), **LOW** (низкое), **NO** (отсутствует)

### Электронная сигарета позволяет контролировать зависимости:

**физическую** – за счет использования картриджей с различным содержанием никотина (плавный переход от картриджей с высоким содержанием никотина к безникотиновым)

**психологическую** – имитирует классический способ курения обычной сигареты



**1 500 000 000**

В мире – около полутора миллиардов курильщиков



**5 500 000**

Ежегодно 5,5 млн умирают от болезней, вызванных табакокурением

через 20 лет



**10 000 000**

Количество ежегодно умирающих может вырасти до **10 млн человек**

«РИА Новости» © 2008  
Любое использование этой публикации возможно только с письменного согласия «РИА Новости»  
По вопросу использования обращаться по телефону +7 (495) 645-6601 (# 7251) или e-mail: infographica@rian.ru



**Человечество, активно  
приобретая вредные привычки,  
так же активно изобретает новые**

**способы от них избавиться.**

Электронная сигарета - устройство, разработанное с использованием инновационных технологий в микробиоэлектронике, помогающее желающим бросить курить. Классифицируется как ультразвуковой электронный ингалятор, имитатор табакокурения. Основное его отличие от классического табакокурения - полное отсутствие процесса горения, канцерогенов, смол и других вредных составляющих.

Электронная сигарета, представляет собой трубочку, чуть длиннее обычной сигареты, состоящую из батарейки, испарителя, управляющего процессом испарения микропроцессора и картриджей с ароматической жидкостью - обычно смесью никотина и пропиленгликоля. Кончик сигареты загорается во время затяжки, когда курильщик вдыхает "дым".

Электронная сигарета позволяет контролировать сразу два типа зависимостей: физическую (за счет использования картриджей в различным содержанием никотина) и психологическую - электронная сигарета имитирует классический способ курения обычной сигареты.

# Программа по профилактике курения "НЕ КУ.RU" стартует в школах Москвы



## Курение среди российских подростков перестает быть модным

Как показало исследование компании КОМКОН, доля курящих подростков в России сократилась почти вдвое – с 20% по состоянию на 2004 год до 13% в 2008 году.

# Курить уже не модно

Доля курящей молодежи в возрасте 16-17 лет за последние пять лет снизилась почти вдвое

**Доля курящих**  
(% респондентов)

Исследования TGI-Russia, проводятся компанией КОМКОН с 1995 г. Годовой объем выборки составляет 18 000 домохозяйств (36 000 респондентов). Исследование проходит в 70 городах России с населением 100+ тыс.



**Доля курящей молодежи**  
(% респондентов)



«РИА Новости» © 2009

Любое использование этой публикации возможно только с письменного согласия «РИА Новости»

По вопросу использования обращаться по телефону +7 (495) 645-6601 (# 7251) или e-mail: [infographica@rian.ru](mailto:infographica@rian.ru)





- Как показало исследование компании КОМКОН, доля курящих подростков в России сократилась почти вдвое – с 20% по состоянию на 2004 год до 13% в 2008 году.

Подавляющее большинство курящей возрастной группы 16-17 лет составляют мужчины, доля курящих девушек составляет почти треть опрошенных. На протяжении последних нескольких лет такое соотношение курящих мужчин и женщин 16-17 лет остается достаточно стабильным.

26% опрошенных выкуривают 11-15 сигарет в день. Доля подростков, выкуривающих не более 1-2 сигарет в день – составляет 13%. Самые активные курильщики, потребляющие более одной пачки в день, составляют меньшинство – 6% респондентов.

Анализ географической специфики показывает, что регионами с самыми высокими долями курящих подростков 16-17 лет являются Москва и Дальневосточный федеральный округ. Минимальная доля курящей молодежи приходится на Южный федеральный округ.

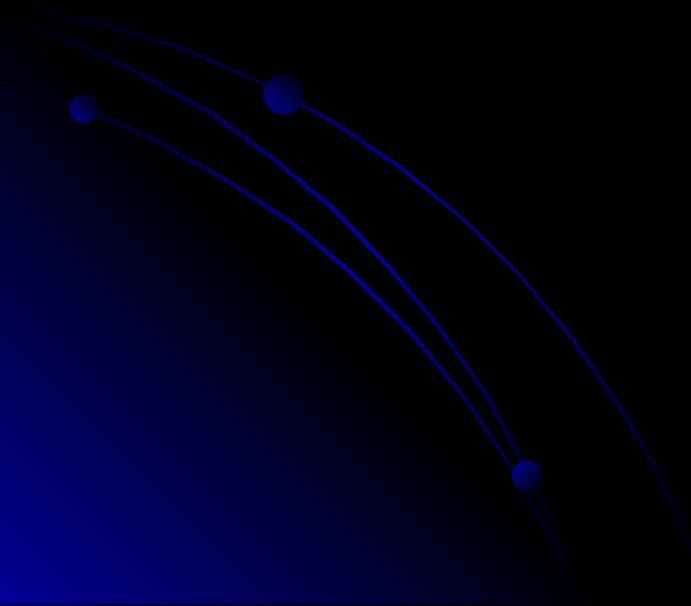




## Это интересно

- Ученые обнаружили ген, который отвечает за отказ от курения. Исследователи проанализировали геномы более 140000 человек, среди которых были как курильщики, так и некурящие, и изучили, как изменения в отдельных генах связаны с тем, сколько сигарет выкуривает человек, курит ли он вообще или способен отказаться от вредной привычки, сообщает [Reuters](#).
- Ученые обнаружили, что мутация в гене 11 хромосомы была строго ассоциирована с началом курения, а другая – в гене 9 хромосомы – с бросанием курения. Напомним, что всего у человека 23 пары хромосом. «Подобные результаты говорят о том, что генетические характеристики человека играют огромную роль в том, насколько легко он сможет бросить курить или курит вообще», - говорит одна из исследователей доктор Хелена Ферберг (Helena Furberg) из Университета Северной Каролины (University of North Carolina). «Мы надеемся, что наши разработки помогут найти новые методы для борьбы с табакокурением», - добавляет она.
- Другое исследование, проведенное исландскими учеными, показало, что носители особой разновидности гена 8 и 19 хромосомы выкуривают приблизительно наполовину сигареты больше, чем остальные, и также попадают в группу риска заболеваний раком легких. А генетические изменения 15 хромосомы затрагивают участки ДНК, которые содержат гены рецепторов никотина, тесно связанных с никотиновой зависимостью и раком легких.

# Ученые установили механизм, вызывающий рак легких при курении





- Ученые выявили цепочку молекулярных превращений, которую запускает канцероген, содержащийся в табачном дыме. Ученые выявили цепочку молекулярных превращений, которую запускает канцероген, содержащийся в табачном дыме, что приводит к накоплению в клетках белков, подавляющих работу противоопухолевых генов, сообщается в статье исследователей, опубликованной в журнале Journal of Clinical Investigation.
- Группа тайваньских исследователей под руководством И Чин Ванна (Yi-Ching Wang) из Национального университета имени Чена Куна впервые сумела представить доказательства молекулярного механизма, с помощью которого табачный канцероген, называемый никотинпроизводным нитрозамин кетоном (nicotine-derived nitrosamine ketone - NNK) активизирует в клетках производство белка ДНК метилтрансферазы 1 (DNA methyltransferase 1 - DNMT1). Этот белок в больших количествах встречается в раковых тканях и в его функции входит присоединение к клеточной ДНК небольших органических фрагментов - метильных групп CH<sub>3</sub>.
- На примере клеток, образующих ткани легкого человека и мышей, а также образцов тканей пациентов с раком легких, ученые показали, что NNK активизирует несколько типов белков, что приводит к подавлению деградации DNMT1 и ее накоплению в ядрах клеток, где содержится клеточная ДНК. Это вызывает чрезмерное присоединение метильных групп к тем участкам ядерной ДНК, на которых находятся гены, подавляющие развитие рака.
- В результате метилирования функции этих генов нарушаются, что и приводит появлению в тканях легких злокачественных опухолей. Авторы статьи полагают, что аналогичный механизм может иметь место и в случае других заболеваний,



## Химический состав сигаретного дыма

- Согласно многочисленным данным, горящая сигарета содержит в своем дыме более 4 тысячи различных химических соединений, в том числе более 40 канцерогенных веществ и по меньшей мере 12 веществ, способствующих развитию рака (коканцерогенов).
- Сигаретный дым состоит из газообразных составляющих и твердых частиц.
- К газообразным компонентам табачного дыма относятся оксид и диоксид углерода, цианистый водород, аммоний, изопрен, ацетальдегид, акролеин, нитробензол, ацетон, сероводород, синильная кислота и другие вещества.



- Оксид углерода – это газ без цвета и запаха, присутствующий в высокой концентрации в сигаретном дыме. Его способность соединяться с гемоглобином в 200 раз выше, чем у кислорода. В связи с этим повышенный уровень оксида углерода в легких и крови у курильщика уменьшает способность крови переносить кислород, что сказывается на функционировании всех тканей организма.



- Цианистый водород или синильная кислота оказывает прямое воздействие на очистительный механизм легких через влияние на реснички бронхиального дерева. Кроме того синильная кислота относится к веществам так называемого общетоксического действия. Механизм ее воздействия на организм человека состоит в нарушении внутриклеточного и тканевого дыхания вследствие подавления активности железосодержащих ферментов в тканях, участвующих в передаче кислорода от гемоглобина крови к клеткам тканей.
- Акролеин также относится к веществам общетоксического действия, а также повышает риск развития онкологических заболеваний. Выведение из организма метаболитов акролеина может приводить к воспалению мочевого пузыря – циститу. Акролеин, как и другие альдегиды, вызывает поражение нервной системы. Акролеин и формальдегид относятся к группе веществ, провоцирующих развитие астмы.
- Фаза табачного дыма, содержащая твердые частицы включает в основном никотин, воду и смолу – табачный деготь. В состав смолы входят полициклические ароматические углеводороды, вызывающие рак, в том числе нитрозоамины, ароматические амины, изопреноид, пирен, бенз(а) пирен, хризен, антрацен, флюорантен и др. Кроме того, смола содержит простые и сложные фенолы, крезолы, нафтолы, нафталены и др.

Вся правда о сигарете

или



о том как бросить  
курить.

arhivknig.com

- **Основным для табачных изделий веществом,** из-за которого их употребляют, является никотин. Никотин является естественным компонентом табачных растений и это наркотик и сильный яд. Он легко проникает в кровь, накапливается в жизненно важных органах, приводя к нарушению их функций. Он обладает в три раза большей токсичностью, чем мышьяк. Когда никотин попадает в мозг, он предоставляет доступ к воздействию на разнообразные процессы нервной системы человека. Отравление никотином характеризуется головной болью, головокружением, тошнотой, рвотой. В тяжелых случаях потеря сознания и судороги. Хроническое отравление – никотинизм, характеризуется ослаблением памяти, снижением работоспособности. Смертельная для человека доза никотина 60 мг.
- В состав твердой фазы входят также металлические компоненты.
- Их количество может достигать в одной сигарете (в мкг):
- Калий - 70
- Натрий - 1,3
- Цинк - 0,36
- Свинец - 0,24
- Алюминий - 0,22
- Медь - 0,19
- Кадмий - 0,121
- Сурьма - 0,052
- Мышьяк - 0,012
- Хром - 0,0014
- Золото - 0,00002

## НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ТАБАКЕ

Хотя многие курят

Отравляя себя и близких людей

Я не курю

И вам не советую

В наши дни сделать курение "не модным"

Жизнь и так коротка

Если ты не куришь, вставь эту картинку к себе в анкету

В состав табачного дыма входит 196 ядовитых компонентов. Это никотин, аммиак, сероводород, угарный газ, канцерогенные вещества, смолы, деготь. 14 из 196 ядов являются наркотиками. Люди, которые курят сигареты являются наркоманами. Эти яды в крови разрушают витамин А (витамин роста, хорошего зрения). Когда человек заглатывает дым, происходит спазм сосудов, сосуды становятся хрупкими, тонкими и ломкими. А теперь представьте, человек в пивной заливает в себя кружку пива и выкуривает сигарету. Склеились эритроциты и следовательно они с трудом проходят по тонким и хрупким сосудам. В результате всего этого может возникнуть микроинсульт. Алкоголь + табак = возможность летального исхода. 60% мужчин трудоспособного возраста умирают от сердечного – сосудистых заболеваний. Эти заболевания связаны с употреблением водки и табака.

После многочисленных спазмов сосуда он может полностью закрыться. В медицине этот процесс называется облитерация сосуда. Сосуд становится непроходимым и не расходится, и через этот сосуд кровотоки прекращаются навсегда. Если процесс облитерации произойдет во внутреннем органе, организм все равно сумеет подвести к органу кровь с другой стороны. Но если процесс облитерации сосудов произойдет в пальце руки или в пальце ноги, у человека развивается болезнь, которая называется облитерирующий эндартериит. Последняя стадия называется гангрена. Болезнь развивается очень быстро: сосуд в каком-то пальце становится непроходимым. В течении 3-4 часов палец опухает. Если не успеть отрезать палец, на следующий день он начинает гнить, начинает опухать стопа. Дальше- хуже. Если возникает гангрена, то происходит заражение крови, от чего человек умирает.





Определение Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезни, т.е. это физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с людьми, природой и самим собой».

- Автор-составитель – Заводова Т.Е, методист отдела воспитательной работы с молодёжью БГМУ

• **БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!**

2011 г.