

Курение и здоровье несовместимы



Архангельский центр медицинской профилактики

**Автор-составитель: Ирина Игоревна Кудрявцева,
врач-терапевт, семейный врач**

**«Здоровье – это то, что люди
больше всего
стремятся сохранить
и меньше всего берегут»**



Ж. Лабрюйер

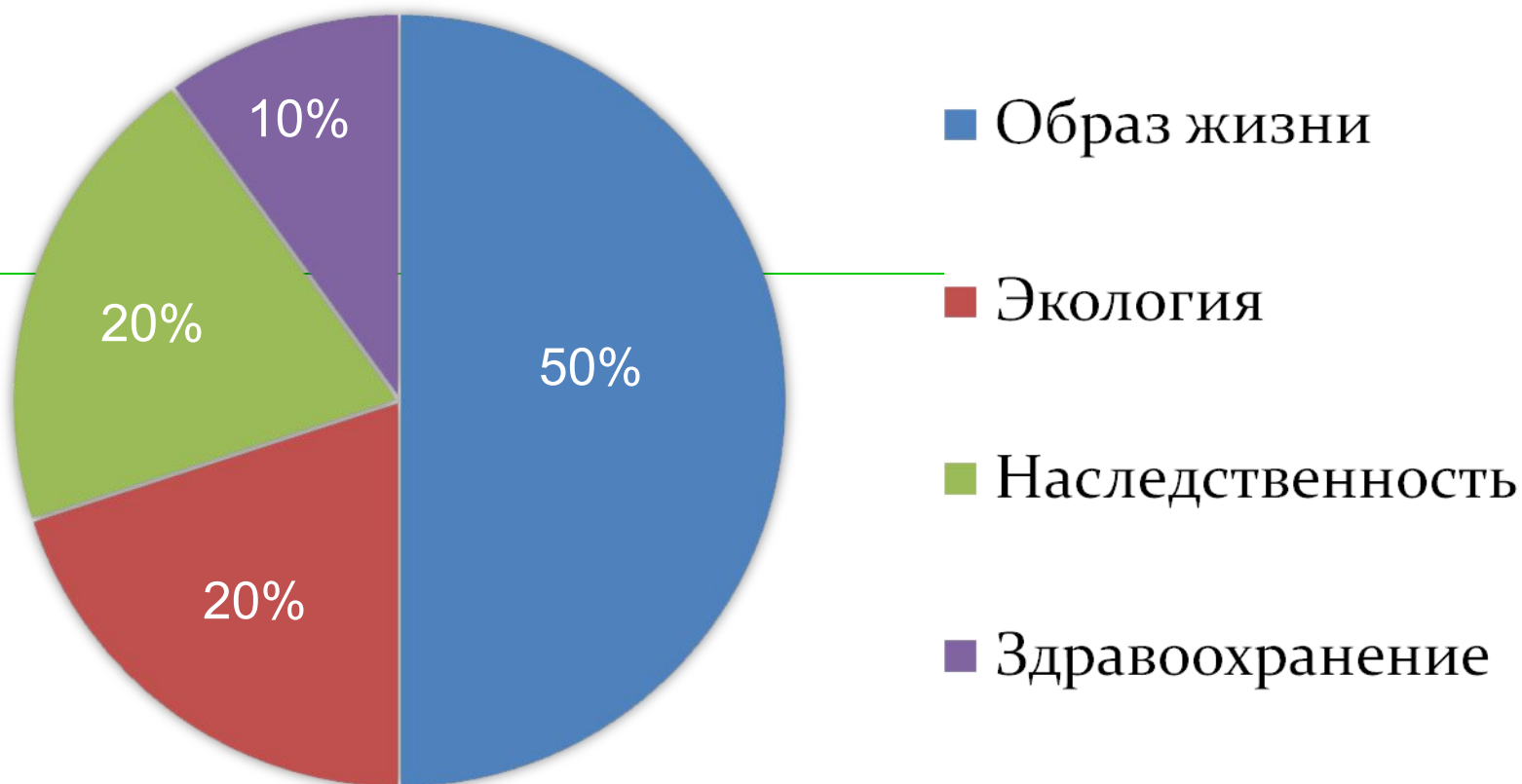
Что такое здоровье?



ЗДОРОВЬЕ – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических дефектов

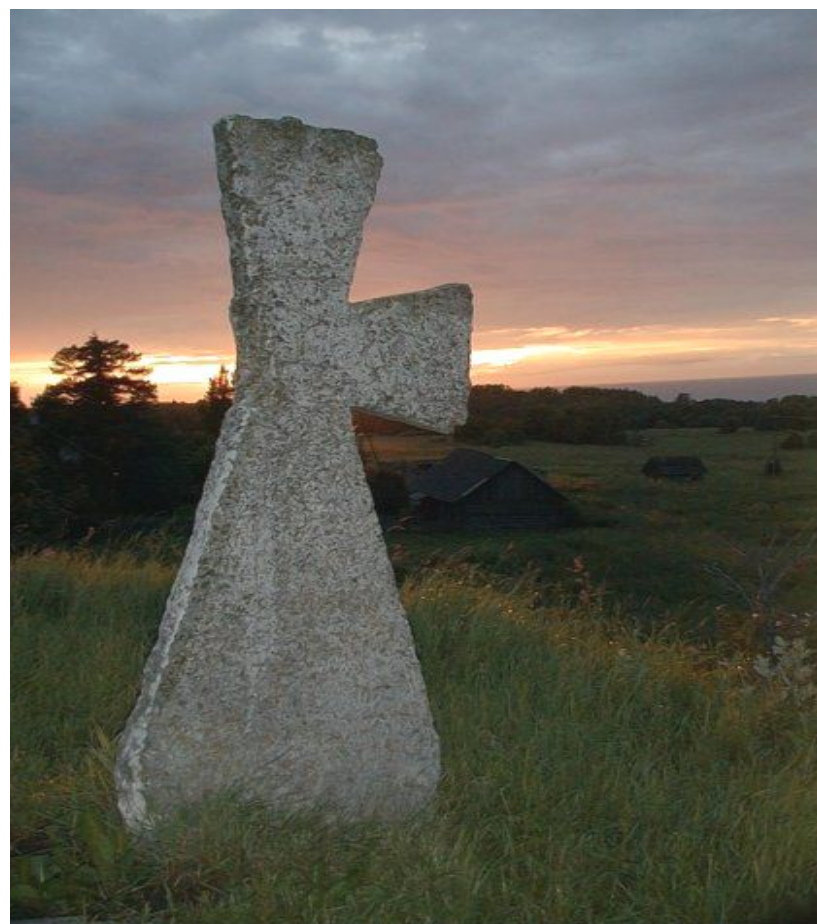
Всемирная организация здравоохранения, 1948 г.

От чего зависит наше здоровье?



КУРЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

- По данным ВОЗ на земном шаре каждые **6 секунд** умирает один человек от заболеваний, связанных с курением табака, т.е. ежегодно по этой причине умирает **5 млн. человек**
- Каждый год в России умирает **300 тыс. человек** от заболеваний, связанных с курением



Сигарета – это ядовитая фабрика

□ Табачный дым содержит более **4000** токсических веществ:

- **НИКОТИН**

□ **СМОЛА:**

- Канцерогены

- Тяжелые металлы

- Радиоактивные элементы

□ **СО- угарный газ**



НИКОТИН

- **Никотин – это сильнейший яд**
- **1 капля (1 г) никотина может убить человека при одномоментном поступлении в кровь**
- **Никотин вызывает развитие сильнейшей зависимости (привыкания), сравнимой по силе с героиновой или кокаиновой**

СИГАРЕТА – ЯДОВИТАЯ ФАБРИКА

Вещества, входящие в состав табачного дыма	Область применения в быту и химической промышленности
Ацетон	Жидкость для снятия лака
Уксусная кислота	Основа пищевого уксуса
Мышьяк	Яд для уничтожения грызунов
Кадмий	В составе жидкости для аккумуляторов
Бутан	Горючее для зажигалок
ДДТ и диэлдрин	Яды для уничтожения насекомых
Нафталин	Средство борьбы против моли
Никотин	Наркотическое средство, вызывающее пристрастие к курению
Фенол	Дезинфектант
Толуол	Растворитель, применяемый в промышленности

Почему курящему трудно отказаться от табака?

- 1 сигарета = 15 затяжек
- 1 день = 200 затяжек
- 1 месяц = 6 000 затяжек
- 1 год = 72 000 затяжек
- 15 лет = более 2 000 000 затяжек
- Курящие чаще берутся за сигареты, чем едят, пьют, спят, разговаривают, и нередко делают это машинально

Курение увеличивает риск

- Рака легких в 17 раз**
- Рака полости рта в 18 раз**
- Рака гортани в 11 раз**
- Рака мочевого пузыря в 2 раза**
- Инфаркта миокарда в 2 раза**
- Инсульта в 2 раза**

Тело курильщика

Научные исследования показали, что люди, которые начинают курить в подростковом возрасте (а так поступают более 70% курящих) и курят 20 или более лет, умрут на 20-25 лет раньше, чем те, которые никогда не курили. Не только рак легкого или болезни сердца приводят к серьезным проблемам со здоровьем и к смерти. Ниже перечислены некоторые редко упоминаемые в литературе болезни и эффекты, вызываемые курением, - с головы до ног:

- 1. Облысение
- 2. Катаракта
- 3. Ранние морщины
- 4. Нарушение слуха
- 5. Рак кожи
- 6. Разрушение зубов
- 7. Эмфизема
- 8. Хрупкие кости
- 9. Болезни сердца
- 10. Язва желудка
- 11. Рак матки и выкидыши
- 12. Нарушение формирования спермы
- 13. Псориаз
- 14. Воспаление сосудов, тромбозы
- 15. Рак более 15 органов

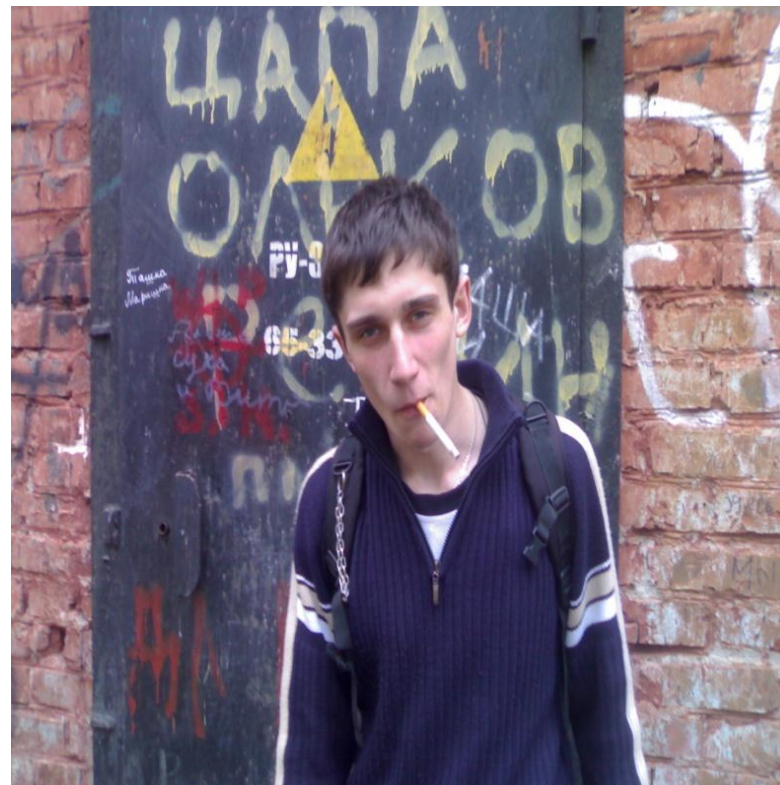


Влияние курения на подростков

- Более частые и тяжелые заболевания легких, простудные заболевания
- Снижение функции и темпа роста легких
- Рост бронхолегочных заболеваний с приступами кашля и свистящего дыхания
- Появление одышки
- Снижение физической активности
- Снижение выносливости

Влияние курения на подростков

- Бледная с сероватым оттенком кожа
- Желтые и кариозные зубы
- Замедление роста и выпадение волос
- Ломкие, желтые ногти
- Неприятный запах
- Внешняя непривлекательность

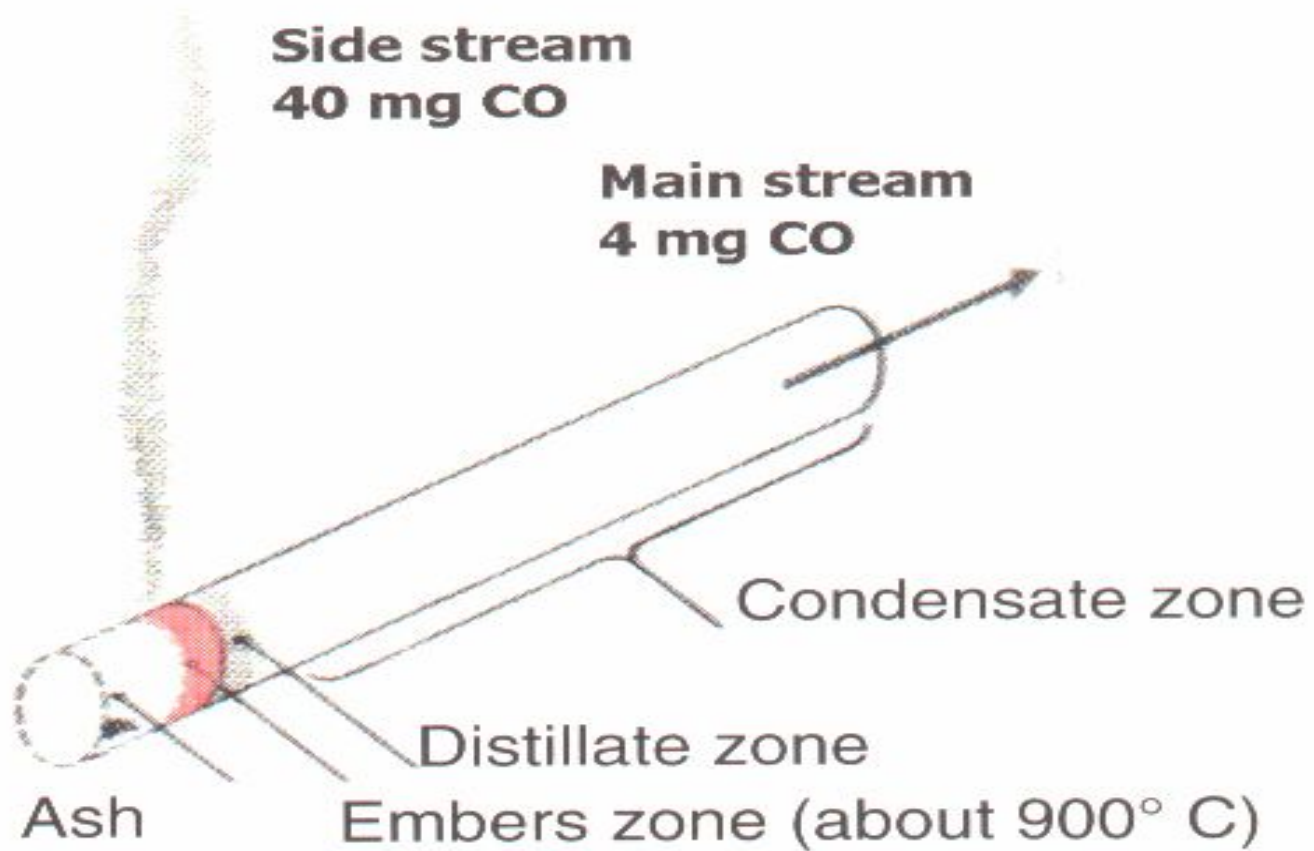


Не существует безопасного способа употребления табака

- **АКТИВНОЕ КУРЕНИЕ СИГАРЕТ**
- **АКТИВНОЕ КУРЕНИЕ СИГАР, ТРУБОК**
- **ЖЕВАТЕЛЬНЫЙ ТАБАК**
- **РОТОВЫЕ ФОРМЫ ТАБАКА**
- **ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ**



ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ



ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

- **Пассивное курение лишь на половину менее вредно, чем активное**
- **Пассивное курение сокращает жизнь в среднем на 5 лет**
- **«Табачный синдром плода»**



ТАБАЧНАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ

- **Заинтересована только в продвижении своего товара и получении прибыли**
- **Чем больше курильщиков, тем выгоднее табачным компаниям**
- **Каждый курильщик – лишь способ увеличения прибыли**
- **Вовлечение в курение подростков и женщин**

УЛОВКИ ТАБАЧНЫХ КОМПАНИЙ

- Фильтры – не уменьшают вредных последствий курения
- Надписи «легкие» и «мягкие сигареты» – не уменьшают вредных последствий курения, вводят в заблуждение
- Низкая цена сигарет

СТОИМОСТЬ СНИМКА
В ЕВРОПЕЙСКОМ РЕГИОНЕ
И РОССИИ

Россия **15**
рублей

Греция,
Португалия **100**
рублей

Италия,
Люксембург, Кипр,
Австрия **120**
рублей

Германия, Швеция, Дания,
Финляндия, Швейцария,
Нидерланды, Бельгия **140**
рублей

Франция **175**
рублей

Ирландия **200**
рублей

Великобритания **250**
рублей

УЛОВКИ ТАБАЧНЫХ КОМПАНИЙ

- Реклама сигарет (глянцевые журналы, спонсорство мероприятий)



УЛОВКИ ТАБАЧНЫХ КОМПАНИЙ

Скрытая реклама сигарет на телевидении

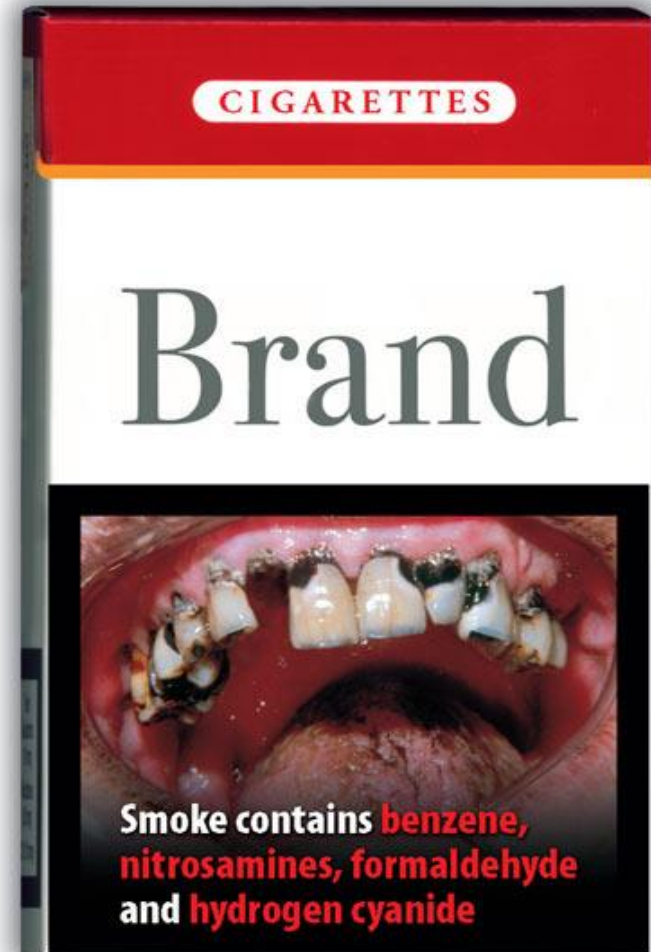
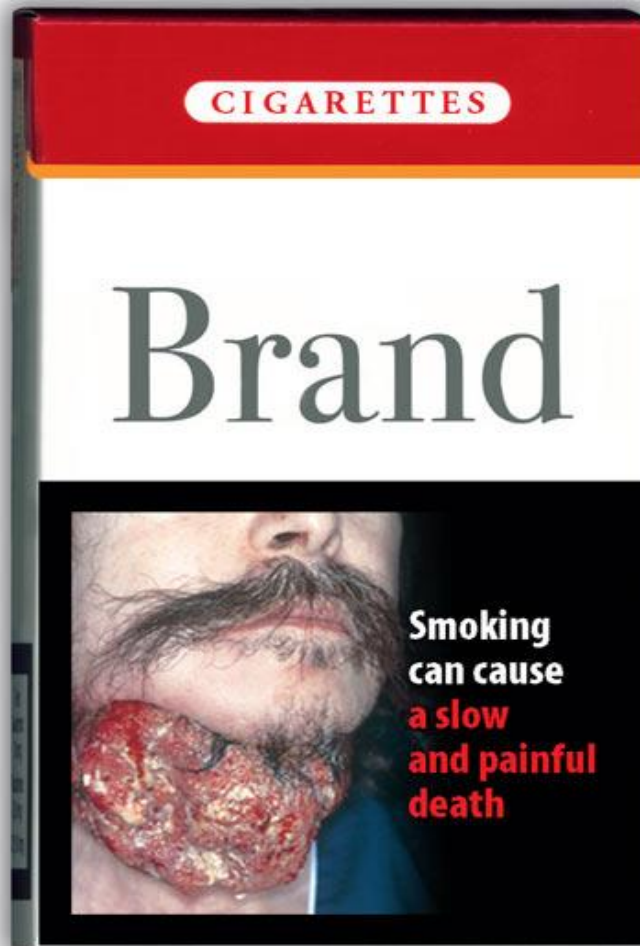


УЛОВКИ ТАБАЧНЫХ КОМПАНИЙ

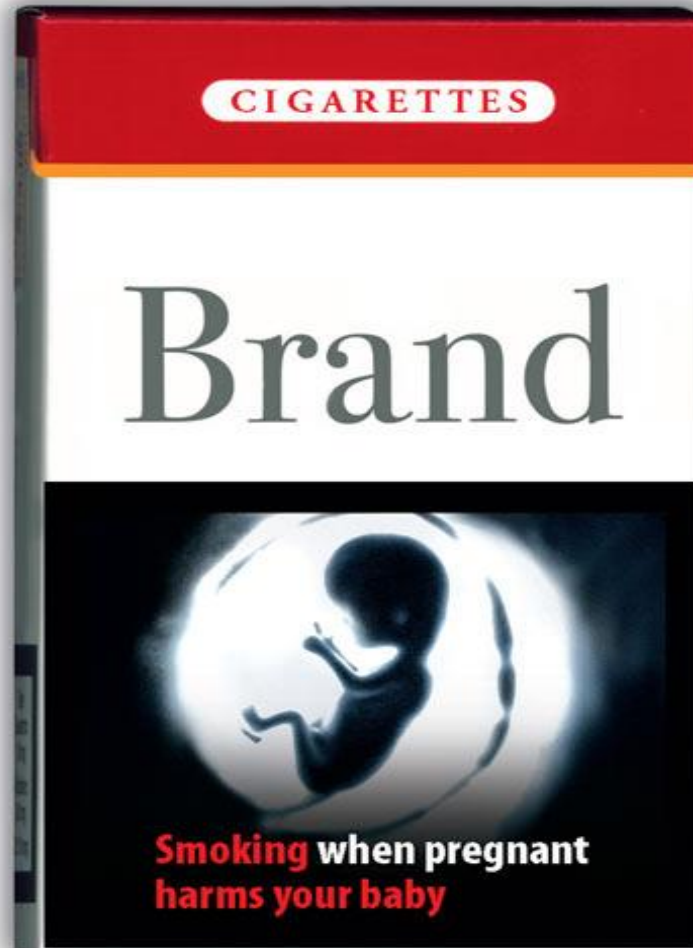
Повышение
эстетической
привлекательности
пачек сигарет



Оформление пачек сигарет в Бразилии



Оформление пачек сигарет в Бразилии





Выбор за Вами!

Благодарю за внимание!