

ТАБАКОКУРЕНИЕ.



В России курят **39,1%** (43,9 млн человек) взрослого (15 лет и старше) населения, **60,2%** (30,6 млн) мужчин и **21,7%** (13,3 млн) женщин. По распространенности курения у мужчин Россия лидирует среди экономически развитых стран мира.

- Высокая смертность от табака связана с тем, что никотин и другие вещества, содержащиеся в табачном дыме, увеличивают риск развития заболеваний практически всех органов и систем человека.



Действие компонентов табачного дыма:

- токсическое;
- канцерогенное.

При курении образуются 2 потока:



ОСНОВНОЙ

(образуется в горящем конусе сигареты и в горячих зонах во время глубокого вдоха)
дыхательные пути;



ПОБОЧНЫЙ

(образуется между затяжками)
окумарин
окружающий воздух

	Основной ПОТОК	Побочный ПОТОК
Кол-во компонентов	Большее	Меньшее
Химический процесс	Горение	Тление
Состав компонентов	4 000 хим. веществ	Аммиак, амины, нитрозамины (канцерогены) – в большем кол-ве
Содержание никотина	Меньшее	Большее

КОМПОНЕНТЫ ТАБАЧНОГО ДЫМА

НИКОТИН

БЕНЗОЛ

КАДМИЙ

МУРАВЬИНАЯ
КИСЛОТА

НАФТИЛАМИН

АЦЕТАЛЬДЕГИД

НИТРОЗАМИНЫ

ЦИАНИСТЫЙ
ВОДОРОД

НИТРОЗОАНАБАЗИН

ТОЛУИДИН

ПОЛОНИЙ -210

АЦЕТОН

ФОРМАЛЬДЕГИД

УРЕТАН

ФЕНОЛ

БЕНЗОПИРЕН

ОКИСЬ
УГЛЕРОДА

НИТРОПРОПАН

ВИНИЛХЛОРИД

АММИАК

НИТРОЗОНОРИКОТИН

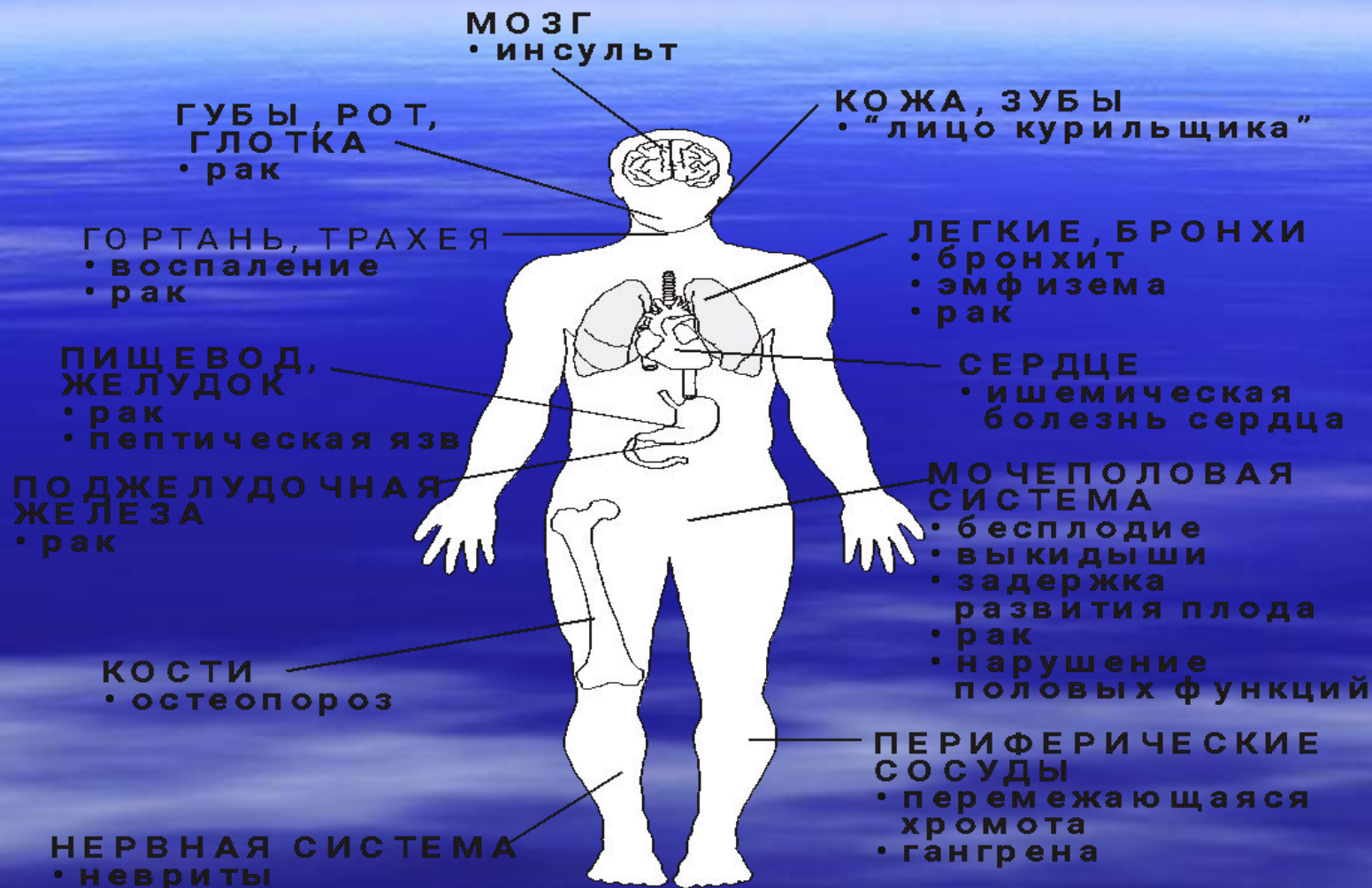
ТОКСИН

КАНЦЕРОГЕН

ТОКСИН+КАНЦЕРОГЕН



Влияние курения на здоровье



СТАДИИ КУРЕНИЯ

I стадия



Психологическая
зависимость

Нерегулярное
курение

II стадия



Психо-
физиологическая
зависимость

Длительное
курение

III стадия



Физиологическая
зависимость

Интенсивное
курение

Оценка типа курительного поведения

анкета, разработанная Д. Хорном (D.Horn, 1968).

Позволяет разграничить курительное поведение на шесть типов:

- «стимуляция»,
- «игра с сигаретой»,
- «расслабление»,
- «поддержка»,
- «жажда»,
- «рефлекс»

Типы курительного поведения:

■ “Стимуляция”

Курящий верит, что сигарета обладает стимулирующим действием: взбадривает, снимает усталость.

Курят когда работа не ладится.

Высокая степень психологической зависимости от никотина.

Часто отмечаются симптомы астении и вегето-сосудистой дистонии.

Типы курительного поведения:

- «Игра с сигаретой»

Курящий как бы “играет” в курение.

Ему важны “курительные” аксессуары:
зажигалки, пепельницы.

Нередко он стремится выпускать дым на
свой манер.

В основном курят в ситуациях общения,
“за компанию”.

Курят мало, обычно 2-3 сигареты в день.

Типы курительного поведения:

- «Расслабление»

Курят только в комфортных условиях.

С помощью курения человек получает “дополнительное удовольствие” к отдыху.

Бросают курить долго, много раз
возвращаясь

к курению.

Типы курительного поведения:

- **Поддержка**

Этот тип курения связан с ситуациями волнения, эмоционального напряжения, дискомфорта. Курят, чтобы сдерживать гнев, преодолеть застенчивость, собраться с духом, разобратся в неприятной ситуации.

Относятся к курению как к средству, снижающему эмоциональное напряжение.

Типы курительного поведения:

- Жажда

Физическая привязанность к табаку.

Человек закуривает, когда снижается концентрация

никотина в крови.

Курит в любой ситуации, вопреки запретам.

Типы курительного поведения:

- Рефлекс

Курящие не только не осознают причин курения, но часто не замечают сам факт курения.

Курят автоматически, много: 35 и более сигарет в сутки.

Курят чаще за работой, чем в часы отдыха; чем

интенсивнее работа, тем чаще в руке сигарета.

Курение

- сложная психосоциальная привычка, нередко перерастающая в зависимость

Это важно помнить!



- Курение станет причиной смерти половины тех, кто начинает курить в подростковом возрасте;
- В результате потребления табака в мире каждые **6 секунд** умирает один человек;
- Не существует безопасных сигарет и безопасного уровня курения;
- Пассивное курение вредит здоровью

Это важно помнить!

Прекращение курения в любом возрасте имеет существенные преимущества для здоровья и снижает риск большинства связанных с курением болезней!