

ВРЕД ОТ КУРЕНИЯ

чем вредны сигареты

- **Курение** - одна из самых значительных угроз здоровью человека.
- По данным Всемирной организации здравоохранения
- Ежегодно табак приводит почти к 7 миллионам случаев смерти, из которых более 6 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 890 000 — среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма. Если не будут приняты срочные меры, число ежегодных случаев смерти к 2030 году может превысить 8 миллионов.
- .

курение табака приводит к зависимости.

У курильщиков достаточно быстро формируется привыкание к никотину, содержащемуся в табачных листьях, что обуславливает сильную потребность закурить снова и снова.

Длительное употребление табака сказывается на различных органах и систем

- *мочевой пузырь
- *кровь (острый миелоидный лейкоз)
- *шейка матки
- *кишечник
- *пищевод
- *почки и мочеточники
- *гортань
- *печень
- *ротовая полость (горло, язык, мягкое небо и миндалины)
- *поджелудочная железа
- *желудок
- *трахея, бронх и легкие



- ▣ Курение наносит вред сердцу и кровообращению, увеличивает риск развития ишемической болезни сердца, инсульта, заболевания периферических сосудов (поврежденные кровеносные сосуды) и цереброваскулярных заболеваний (поврежденные артерии, которые снабжают мозг кровью).
- ▣ Окись углерода из дыма и никотин увеличивают нагрузку на сердце, заставляя его работать быстрее. Они также увеличивают риск возникновения тромбов.
- ▣ Фактически, курение удваивает риск сердечного приступа, стенокардии. Курящие люди имеют двойной риск смерти от ишемической болезни сердца, чем некурящие.
- ▣ Курильщики, выкуривающие 5 или менее сигарет в день, могут иметь ранние признаки сердечно - сосудистых заболеваний.

- Многие курильщики заявляют, что употребление сигарет фильтром или лёгких сигарет, не будет сказываться на их здоровье. Но уже доказано, что сигареты вредны одинаково, и они не имеют каких-либо положительных моментов.
- Помимо самих курильщиков. Страдают и те, кто находятся по близости.

- Когда человек пытается бросить курить, у него или нее могут быть симптомы отмены, среди которых:
- раздражительность
- снижение концентрации внимания
- проблемы со сном
- повышенный аппетит
- мощная тяга к табаку.

Если отказаться от курения

Спустя год после отказа от курения - риск развития сердечно - сосудистых заболеваний уменьшается вдвое,

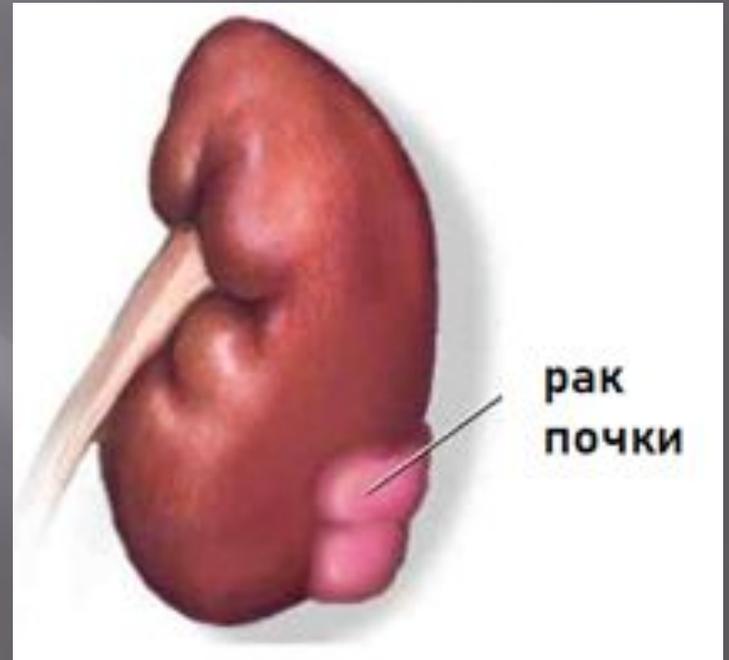
через 15 лет риск аналогичен риску того, кто никогда не курил

У курящих людей увеличивается риск развития язвы, а также рака желудка.

Курение может вызывать рефлюкс – заброс желудочного содержимого, в таком случае кислота из желудка может двигаться в обратную сторону – в пищевод.



Курение является важным фактором риска развития **рака почки**, и чем больше стаж курения, тем выше риск. Исследования показали, что если регулярно выкуривать 10 сигарет в день, то в полтора раза чаще развивается рак почек по сравнению с некурящими. Если человек выкуривает 20 или более сигарет в день – риск увеличивается вдвое.



- ▣ Курение у женщин увеличивает риск развития бесплодия, а также развития рака шейки матки.
- ▣ Курение во время беременности имеет целый ряд рисков:
 - ▣ преждевременные роды
 - ▣ выкидыш
 - ▣ мертворождение
 - ▣ низкий вес при рождении
 - ▣ синдром внезапной детской смерти
 - ▣ детские болезни.

- Необходимо отметить социальные факторы, влияющие на распространенность никотиновой зависимости среди школьников:
- игнорирование занятий спортом
- положительное или индифферентное отношение к курению в семье
- конфликты в семье
- конфликты по месту учебы
- трудности адаптации в старших классах
- и биологические факторы:
- пассивное курение
- прием алкоголя.
- Врачи всех специальностей должны информировать пациентов о вреде курения и о способах отказа от курения.
- В женских консультациях необходимо разъяснять о вреде курения беременным, кормящим матерям. Информация может быть представлена в устной форме, а также в виде плакатов.
- Как только вы прекратите курить, ваше здоровье улучшится, и ваш организм начнет восстанавливаться.
- Знайте! Курение сокращает жизнь мужчины примерно на 12 лет и жизнь женщины примерно на 11 лет.