

ГБУЗ «ЧЕЛЯБИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

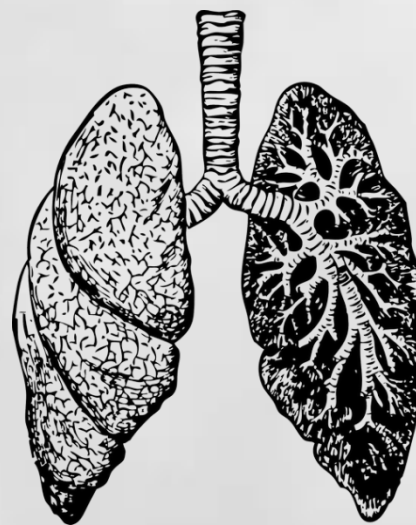
КУРЕНИЕ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ

**ПИЛОТНЫЙ ПРОЕКТ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ «НАЧНИ С СЕБЯ»**

Г.ЧЕЛЯБИНСК, 2018 г.

Впервые сведения о вреде табака здоровью появились в XIX веке

1950 год члены британского медицинского сообщества Ричард Долл и Остин Хилл опубликовали знаменитую статью, где доказали причинно-следственную **связь между курением сигарет и раком лёгких.**



В **1952** году, издание Ридерз Дайджест, США сообщило: "**Рак из пачки**".
Серия статей вызвала всеобщую панику, продажи табачных магнатов, резко упали.

В течение XX века **табак убил** около **100 млн. человек**, то есть больше чем погибло во второй мировой войне

В РФ в группе из **1000** 20-летних курильщиков, которые будут курить в течении всей жизни до достижения 70 лет:

1 будет убит

9 погибнут в ДТП

250 будут убиты курением

250 умрут от болезней связанных с табаком



Никотин - это естественный компонент табачных растений

Защищает растения
от поедания насекомыми

В **3 раза** более токсичен,
чем **МЫШЬЯК**



В невыкуренной
сигарете – **10 мг никотина**
Через дым курительщик
получает **0,5-3 мг**

«Капля никотина убивает лошадь»

Но лишь некоторые догадываются, что человек не лошадь и поэтому для него смертельная доза составляет **60 мг никотина**, а для детей – еще меньше

В сигаретном дыме содержится
4800 химикатов

включая...



... которые приводят к смерти
каждые 6.5 секунды



ОТ ТАБАКА ПОГИБАЕТ
В 20 РАЗ
БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ,
ЧЕМ ОТ УБИЙСТВ



A close-up photograph of a car's dual exhaust system. Two black, cylindrical exhaust pipes are visible, with a thin layer of white smoke or steam rising from their openings. The background is a blurred, light-colored surface, possibly a road or pavement. The overall tone is somewhat somber and industrial.

Табачный дым
БОЛЕЕ ТОКСИЧЕН
чем выхлопные газы

85% загрязнителей в дыме сигареты, особенно наиболее опасные компоненты, например, монооксид углерода, не имеют ни цвета, ни запаха

Как курение влияет на организм человека?



ГЛАЗА



Состояние сетчатки глаза нарушается
Из-за нарушения кровоснабжения



-Нарушается зрение
-Аллергический конъюнктивит
-Слепота
-Катаракта



зубы



Образуется желтый налет,
повреждается зубная эмаль



-Заболевание десен
-Выпадение зубов



КОЖА



Нарушается питание,
кожа становится сухой и тусклой



-Раннее морщины
-Серый оттенок кожи
-Круги под глазами
-Пигментные пятна



СЕРДЦЕ



Сердечная мышца изнашивается
из-за частых сокращений



-Ишемическая болезнь сердца
-Инфаркт миокарда
-Гипертоническая болезнь
-Заболевания кровеносных сосудов



Что происходит



Последствия



МОЗГ (нервная система)



Никотин воздействует на нервную систему
возбуждающе, ухудшается кровоснабжение мозга



-Поведенческие нарушения
-Нарушения сна
-Головные боли
-Атеросклероз сосудов головного мозга
-Инсульт
-Рак мозга



УШИ



Нарушается способность
восприятия речи



-Тугоухость



ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ



Повреждается слизистая ротовой полости и бронхов,
гортань носоглотка, легкие



-Хронический бронхит
-Рак губы, языка, гортани
-Хроническая обструктивная болезнь легких



ПИЩЕВАРЕНИЕ



Нарушается кровоснабжение желудка



-Гастрит
-Язва желудка и двенадцатиперстной кишки



ИНТИМНАЯ СФЕРА



- У женщин: бесплодие, рак шейки матки,
Мастопатия, риск преждевременных
родов и рождения мертвого
ребенка
- У мужчин: потенция, бесплодие



70° C

t° вдыхаемого
курильщиком
дыма

5° C

Средняя
t° воздуха
осенью

ЗУБНАЯ ЭМАЛЬ ИСПЫТЫВАЕТ РЕЗКИЙ ПЕРЕПАД ТЕМПЕРАТУР

В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБРАЗУЮТСЯ ТРЕЩИНЫ И
«ОТКРЫТЫЕ ВОРОТА» ДЛЯ БАКТЕРИЙ

АЛЬВЕОЛЫ забиваются дегтем, токсинами и перестают функционировать, клетки разрушаются и **ВОЗНИКАЮТ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ ОПУХОЛИ**

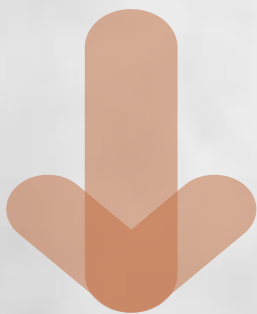




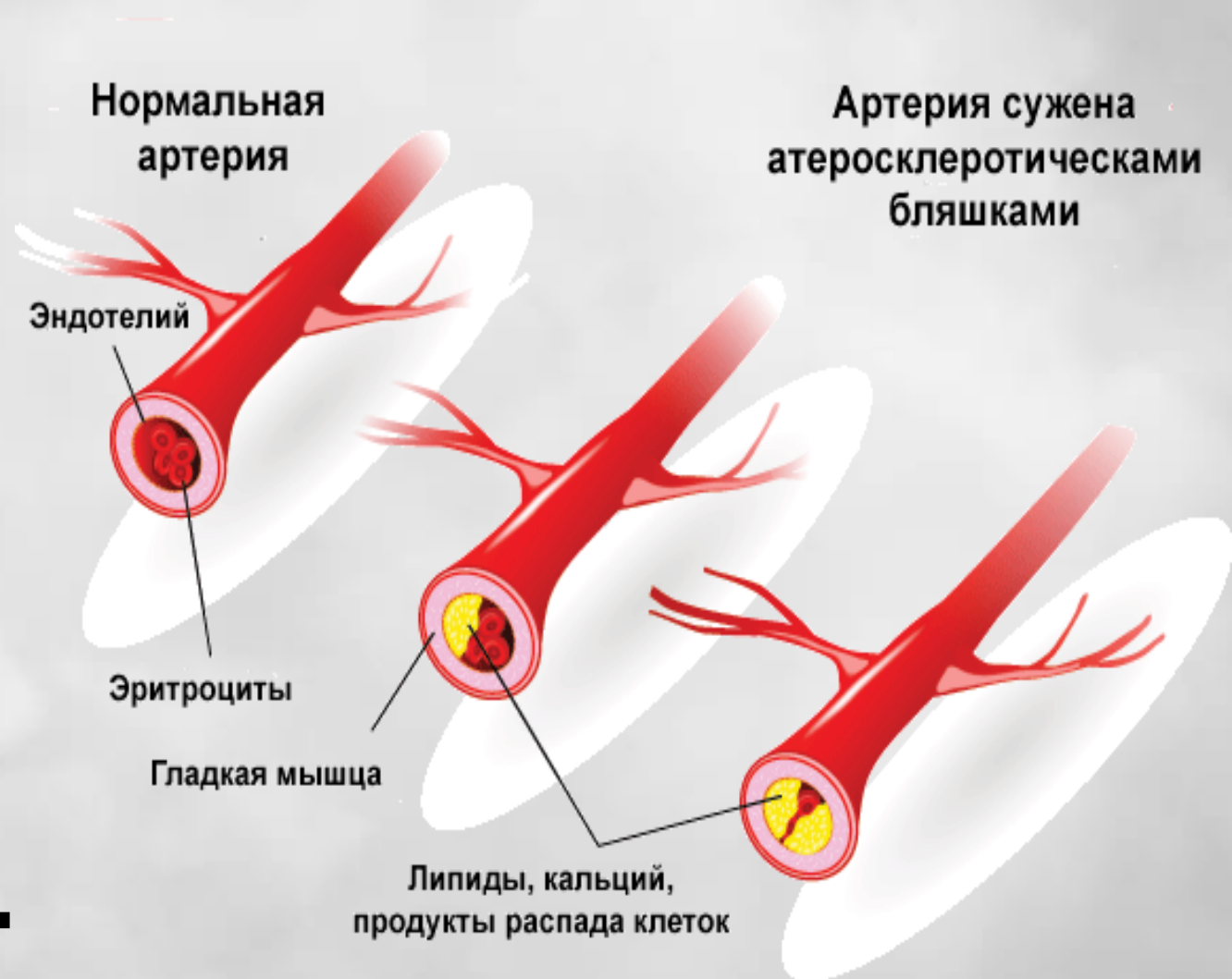
1 сигарета
сужает сосуды
на **1,5 часа**

Недостаток O₂
Гибель клеток

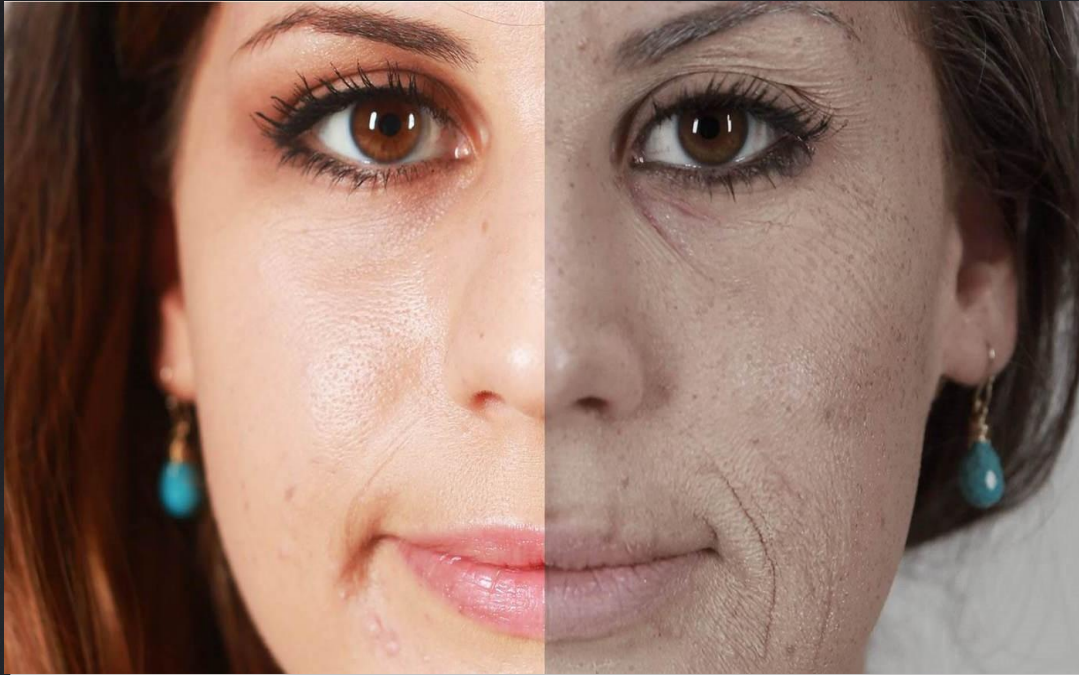
Образование соединительной ткани
Сужение сосудов - **АТЕРОСКЛЕРОЗ**



ИНФАРКТ И ИНСУЛЬТ



ЛИЦО КУРИЛЬЩИКА

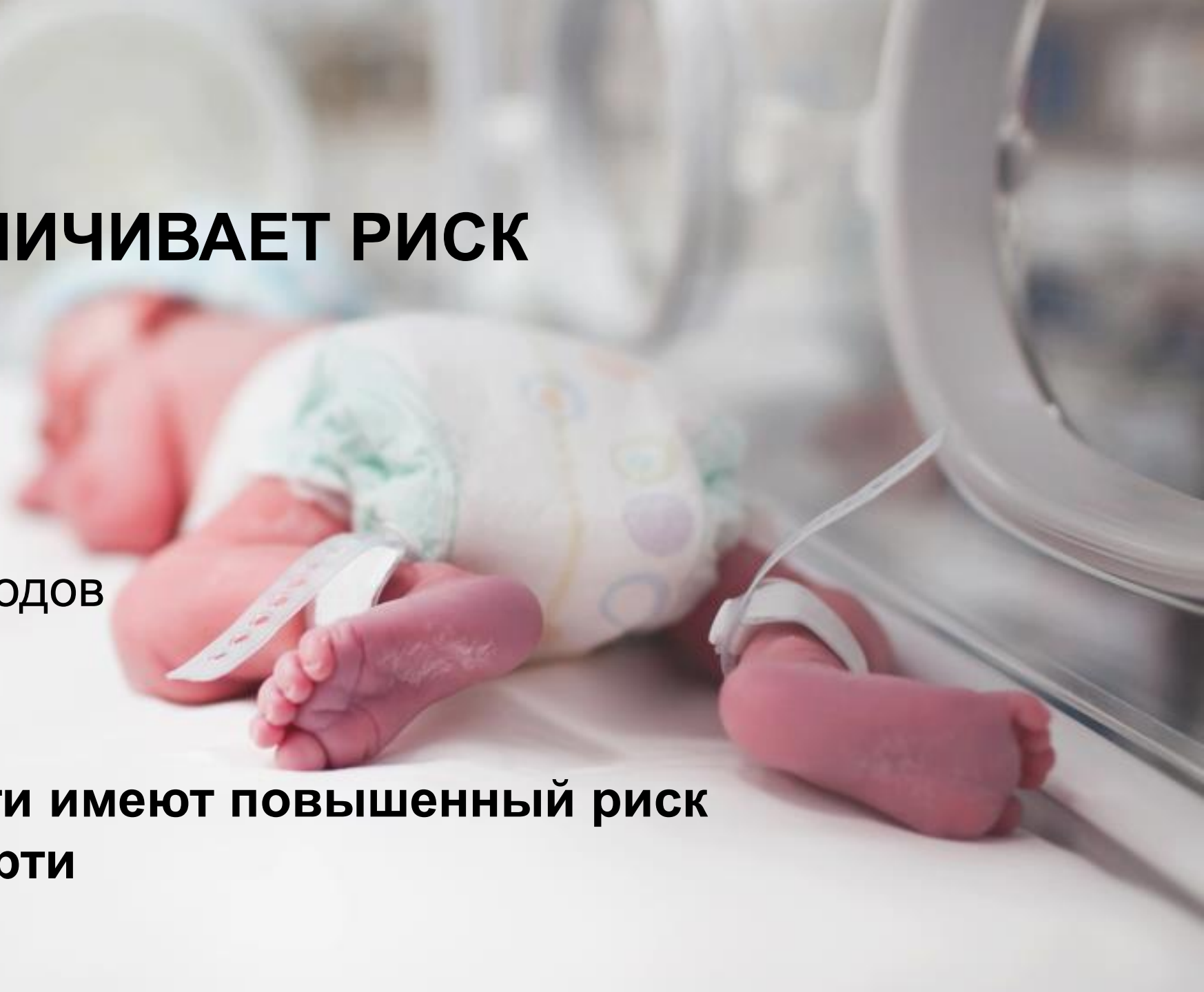



- ① Морщины вокруг глаз и губ
- ① Серый цвет кожи
- ① Грубая текстура
- ① Пигментные пятна
- ① Сосудистые сеточки
- ① Круги под глазами
- ① Воспаление на коже

КУРЕНИЕ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК

- прерывания беременности
- рождения мертвого ребенка
- преждевременных родов

Недоношенные дети имеют повышенный риск заболеваний и смерти



A young boy with brown hair and eyes, wearing a white tank top, is shown from the chest up. He has his hands pressed against his mouth as if to muffle a sound or protect himself. To his left, a thick, white, wavy plume of smoke or steam flows across the frame, partially obscuring his face. The background is a plain, light grey color.

Пассивное курение убивает твоих детей

700 млн. детей

подвергается воздействию
табачного дыма

**Опасно, как до так и после
рождения**

**Причина развития бронхита,
пневмонии, кашля и хрипов,
приступов астмы,
онкологических заболеваний и
внезапной младенческой
смертности**

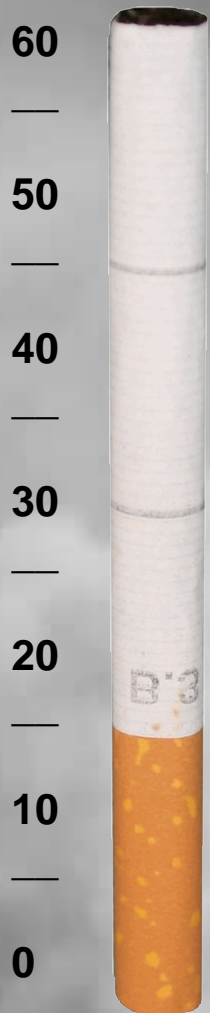
Вред электронных сигарет - научно доказанный факт



Курение табака через кальян делает его минимально вредным... **ПРАВДА ЛИ ЭТО?**

- Температура дыма – **450 градусов**
- Дым, смола и другие продукты тления табака в большом количестве (= 60 сигаретам) глубже проникает в легкие
- Исследования показали, что в организме любителей кальяна всегда повышенное содержание бериллия, котонина, мышьяка, никеля, хрома, кобальта и свинца





**КАК
ДОЛГО
ТЫ БУДЕШЬ
ЖИТЬ?**

ОСНОВНЫЕ СТЕОРЕОТИПЫ КУРЕНИЯ

СТИМУЛЯЦИЯ

Курение бодрит и снимает усталость

ПОДДЕРЖКА

Курит, что бы снять эмоциональный стресс и нервное напряжение

ИГРА С СИГАРЕТОЙ

Курильщику нравится игра с сигаретой

ЖАЖДА

Курит из-за никотинной зависимости

РАССЛАБЛЕНИЕ

Курение расслабляет, курит только в комфортных условиях

РЕФЛЕКСЫ

Не осознает факт курения



Выявление отношения к курению

1 Что для Вас означает «курение»?

.....●

2 Где Вы обычно курите?

.....●

3 Когда Вы чаще курите?

.....●

4 Почему Вы курите?

.....●

5 Как Вы относитесь к своему курению?

.....●

6 Пытались ли Вы бросить курить?

.....●

Тест «Оценка степени никотиновой зависимости Фагерстрема»

Вопрос	Ответ	Баллы
1. Как скоро после того, как Вы проснулись, Вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 мин.	3
	В теч. 6-30 мин.	2
	В теч. 31-60 мин.	1
	После 60 мин.	0
2. Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да	1
	Нет	0
3. От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	Первая утром	1
	Все остальные	0
4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
	11-20	1
	21-30	2
	31 и более	3
5. Вы курите больше утром или на протяжении дня?	Да	1
	Нет	0
6. Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены придерживаться постельного режима?	Да	1
	Нет	0

Определяется по сумме баллов от 0 (очень слабая зависимость) до 10 (очень высокая зависимость)

- 0-2 - очень слабая зависимость;
- 3-4 - слабая зависимость;
- 5 - средняя зависимость;
- 6-7 - высокая зависимость;
- 8-10 - очень высокая зависимость

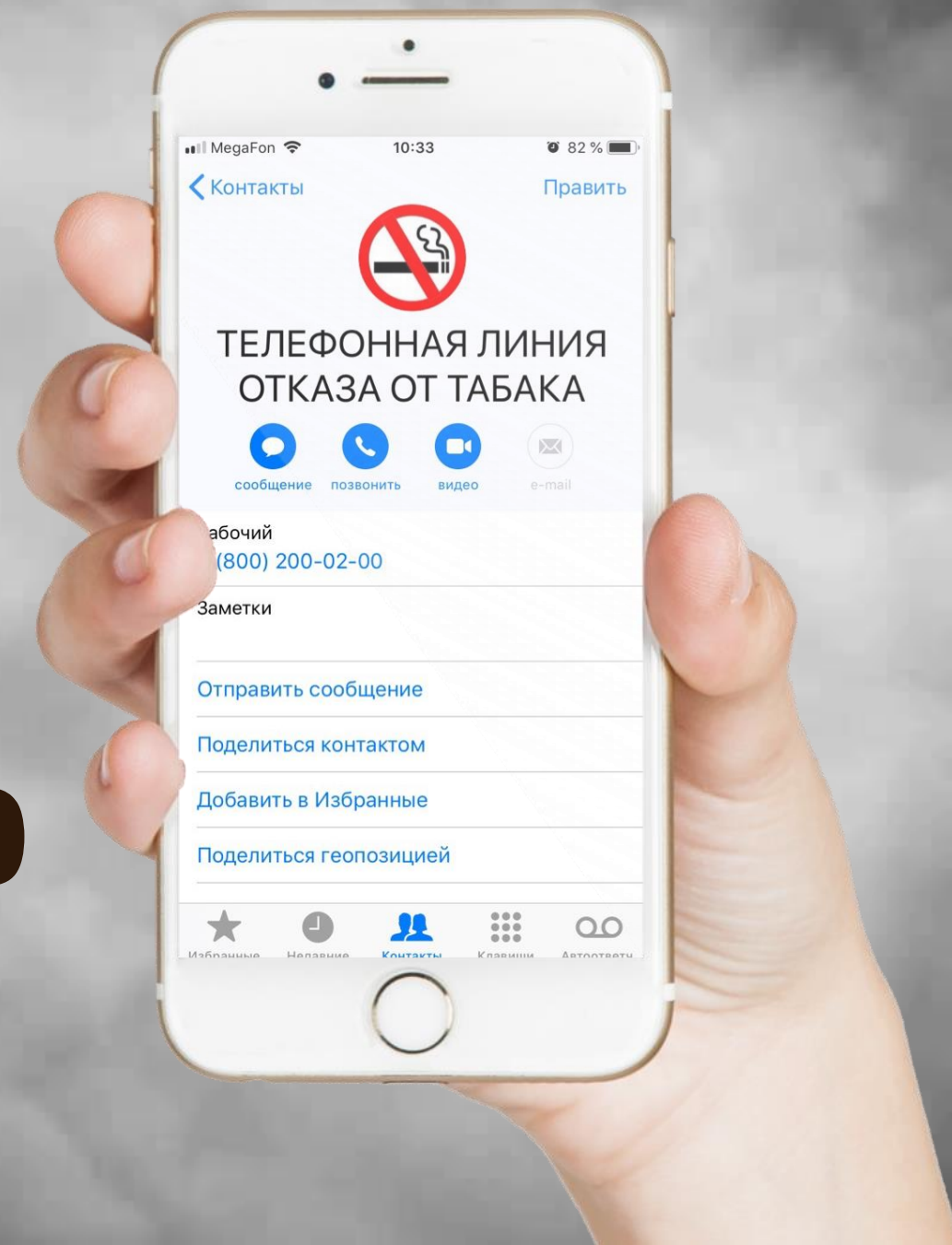


Лечение никотиновой зависимости

- **Никотинзаместительные препараты**
- **Антиникотиновые препараты (варениклин)**
- **Антидепрессанты (бупропиона гидрохлорид)**

ВСЕРОССИЙСКАЯ
БЕСПЛАТНАЯ
ТЕЛЕФОННАЯ ЛИНИЯ
ПОМОЩИ В ОТКАЗЕ ОТ
ПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА

8-800-200-0-200



Кабинеты отказа от курения:

МАУЗ ОТКЗ «ГКБ № 1»:

- ул. Воровского, 16, телефон 728-48-82, 728-49-61, телефон «Горячей линии» 89080437420 (время работы «Горячей линии» — 08.00-09.00, кроме выходных);
- ул. Дзержинского, 15 (в центре здоровья);
- ул. Калининградская, 21а, телефон 225-04-43 (регистратура).

МБУЗ «ГКБ № 2»:

- ул. Ленина, 82, телефон «Горячей линии» в центре здоровья 265-69-98 (08.30-15.30) ,
- ул. Российская, 200, телефон «Горячей линии» 263-74-03 (08.00-16.00);

МБУЗ «ГКБ № 5» – ул. Российская, 20, телефон «Горячей линии» 791-59-33 (10.00-14.00);

МБУЗ «ГКБ № 6»:

- ул. Румянцева, 31, телефон 721-52-20 (кабинет № 104);
- ул. Сталеваров, 9, телефон «Горячей линии» в центре здоровья 725-23-04 (08.00-19.00);

МБУЗ «ГКБ № 8» – ул. Горького, 18, телефон 775-51-19;

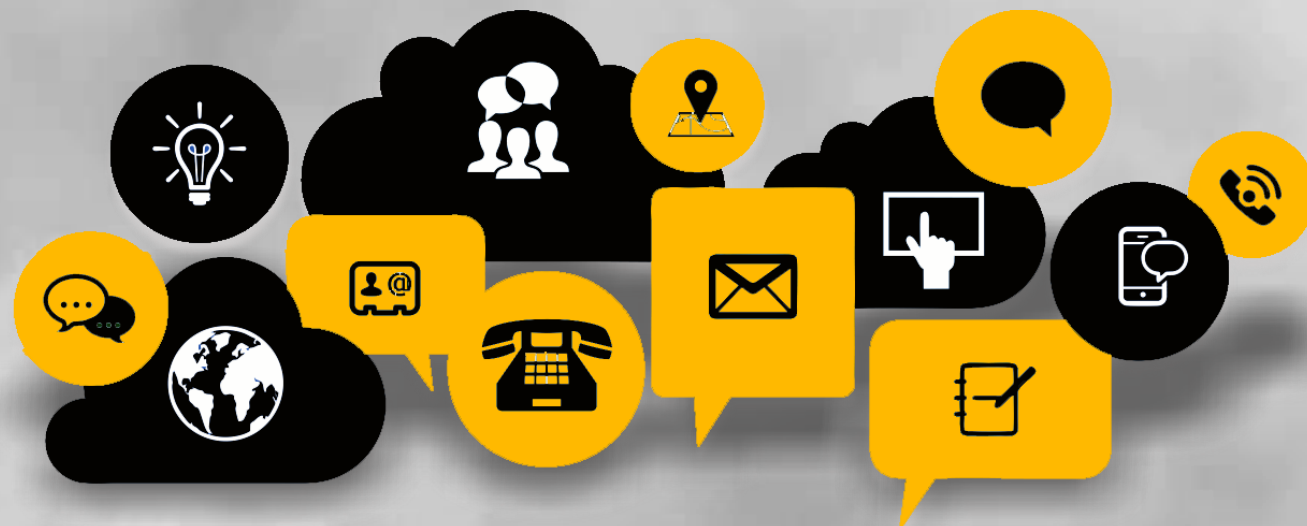
МБУЗ «ГКБ № 9» – ул. Электровозная, 5, телефон «Горячей линии» 251-59-52 (пн., ср. 09.00-13.30, пт. 10.00-13.00);

МБУЗ «ГКБ № 16» — ул. Чехова, 4, телефон 280-01-30 (регистратуры);

МБУЗ «ГКП № 5» — Комсомольский пр-кт, 36-а, телефон «Горячей линии» в центре здоровья 792-21-92;

МБУЗ «ГКП № 8» — проспект Ленина, 3, телефон 729-80-41 (регистратура, стол справок). Обращаться в кабинет № 207.

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ



Сайт: <http://chostp.ru>
Почта: chostp@yandex.ru

Группа в ВК:
Территория здоровья | Южный Урал