

2-я кафедра внутренних болезней



Жизнь без табака!

*«Курильщик впускает в свои уста врага,
который похищает мозг»
(английская народная поговорка)*

*«От курения тупеешь, оно несовместимо с
творческой работой»
И.Гете.*

*«Табак ... неизбежно ослабляет энергию»
Оноре де Бальзак.*

Горящая сигарета

это химическая фабрика, продуцирующая **4000** соединений, в их числе более **40** канцерогенов и **12** кокаканцерогенов

КАНЦЕРОГЕН - ракообразующий,
КОКАКАНЦЕРОГЕН – вещество, усиливающее воздействие



Что содержится в сигарете?

- В дыме **одной сигареты** содержится:
 - 6 мг никотина,
 - 1,6 мг аммиака,
 - 25 мг угарного газа,
 - 0,03 мг синильной кислоты,
 - 0,5 мг пиридина, формальдегид,
 - радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут, смолы и деготь и др.
- Значительная часть уходит в окружающую среду.
- Дым сигарет вреден окружающим.
- Каждая сигарета отнимает **от 5 до 15 минут жизни!**
- **20** ежедневно выкуриваемых сигарет сокращает жизнь на **8-12 лет!**



НИКОТИН

- *Возбуждает центральную нервную систему.*
- *Спазм кровеносных сосудов, ухудшение кровоснабжения клеток мозга.*
- *Повышает артериальное давление крови и увеличивает работу сердца.*
- *В целом создает субъективные ощущения повышения работоспособности.*

Никотин - это наркотик. А это означает, что с каждым годом тебе будет все труднее...

АММИАК

- ~~Раздражает слизистые оболочки вызывая боли в желудке.~~
- Происходит **слезотечение**, повышенное отделение **мокроты**.
- Вызывает **удушье, головокружение**.
- Снижается сопротивляемость легких к инфекционным заболеваниям, в частности к **туберкулезу**.

(Из **100** случаев заболеваний туберкулеза - **95** приходится на курильщиков)

СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА

- Легко проникает в кровь (снижает способность клеток воспринимать кислород).
- Первыми страдают **нервные клетки**.
- При большой дозе проявляется отравление: за сильнейшим возбуждением ЦНС наступает **паралич, останавливается дыхание а, затем и сердце.**



МЕТАНОЛ

- это очень ядовитое вещество, вызывающее тяжелое отравление, слепоту, смерть.

ФОРМАЛЬДЕГИД

- это ядовитое вещество, вызывающее боль в груди, кашель, бронхит, конъюнктивит, сильные отеки кожи...

СЕРОВОДОРОД

- это токсическое вещество, вызывающее острую кислородную недостаточность, приводящую к поражению нервной системы.

АЦЕТАЛЬДЕГИД

- это ядовитый пар, раздражающий глаза, дыхательные пути, вызывающий удушье и головную боль.

РАДИОАКТИВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

- *Изотопы полония являются первопричиной **рака легких**.*
- *Человек, выкуривающий в день пачку сигарет, получает дозу облучения в **3,5 раза** больше дозы, принятой международным соглашением по защите от радиации.*
- **Радиоактивный свинец и висмут:**
 - *расстройство сна и аппетита;*
 - *нарушение деятельности желудка и кишечника*
повышенная раздражительность;
 - *плохая успеваемость;*
 - *отставание в физическом развитии.*

ВЛИЯНИЕ НИКОТИНА НА ЧЕЛОВЕКА

Нервная система

- *Никотин в первой короткой фазе расширяет сосуды мозга (создает обманчивое впечатление улучшения умственной деятельности), затем резко сужают их.*
- *Отравляет клетки мозга (ухудшается память, зрение, умственная работоспособность, появляется бессонница, головные боли).*
- *Курящие ученики отстают в учебе, становятся нервными, рассеянными, ленивыми, грубыми и недисциплинированными.*
- *Развиваются нервные заболевания – невралгии, невриты, плекситы (заболевания нервных узлов – сплетений).*



Дыхательная система

- **Хронические заболевания** дыхательных органов: бронхит, астма, гибель эпителия, усиленное выделение слизи, воспаление голосовых связок.
- **Туберкулез легких** (из 100 случаев заболевания туберкулезом 95% - курильщики)
- **Рак легких** (почти 97% больных раком – курильщики,
- **Рак гортани** (в 6 – 10 раз больше).

КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА



- Снижается количество эритроцитов и гемоглобина;
- **Стенокардия** у курильщиков чаще в 13 раз;
- **Инфаркт** миокарда чаще в 13 раз (особенно у лиц до 40 лет);
- **Острый инфаркт миокарда** (у курильщиков до 35 лет, у 80% курящих со школьной скамьи).
- Курение способствует возникновению атеросклероза, гипертонической болезни, кровоизлияния в мозг.



ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- Развивается **кариес**;
- Ухудшается аппетит, обоняние, вкус извращается;
- Возникают спазмы желудка, кишечника, кишечная непроходимость (**парез**) кишечника ведет к смерти;
- Развивается хронический **гастрит, колит, язвенная болезнь** желудка и 12- перстной кишки (в 10 раз чаще);
- Приводит к **циррозу печени**;
- Развивается **рак полости рта, пищевода, поджелудочной железы**.



ВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- Развитие **хронических болезней почек и мочевого пузыря**, вплоть до рака мочевого пузыря;
(В моче образуется **бензапирен** – канцерогенное химическое соединение, вызывающее рак. Это вещество обнаруживается и у пассивных курильщиков)
- **Рак почек** (встречается у курильщиков в 5 раз чаще)



ПОЛОВАЯ СИСТЕМА

МУЖЧИНЫ

- Курение начатое в любом возрасте, отрицательно влияет на половую функцию.
- Никотиновая интоксикация в юношеском возрасте - одна из причин будущего бесплодия.



ЖЕНЩИНЫ

- Самое частое осложнение - **выкидыши** до 36 недель в 2 раза чаще некурящих.
- **Патологии** при родах.
- Выше процент **мертворожденных** детей.
- Чаще других курильщицы **не могут родить** детей.
- **Курящая женщина болеет в 3-4 раза чаще, чем некурящие!**

- **Рак матки**
- **Бесплодие**



ВОЗДЕЙСТВИЕ ДРУГИЕ СИСТЕМЫ

- *“Кожа”* –преждевременное старение кожи, сухость, землистый оттенок, бледность, морщины, дряблость. Кожа теряет свою эластичность и свежесть. Женщины-курильщицы в 25 лет выглядят намного старше ровесниц.
- *“Железы внутренней секреции”* – нарушаются нормальные функции всех желез, развивается сахарный диабет.
- *“Обмен веществ”* – снижается, развивается витаминная недостаточность.



КУРЕНИЕ И ЗАРОЖДАЮЩИЙСЯ ОРГАНИЗМ



- Никотин (через плаценту) поступает в **сердце и мозг** еще не родившегося ребенка.
- У курящих матерей чаще бывают **мертворождения, преждевременные роды**.
- Новорожденные имеют **меньше нормы**: размер головы и плечевой пояс, вес на 100 – 300 гр, рост на 2,5 см.
- Наблюдаются **различные пороки развития**, вплоть до уродств.

ДЕТИ КУРИЛЬЩИКОВ

- Грудное молоко матери-курильщицы может быть причиной **отравления** новорожденного.
- Описаны случаи «беспричинной» **смерти** грудных детей, находящихся в задымленном помещении.
- Доказано: дети курящих женщин примерно до 11 лет **отстают в физическом и умственном развитии**.
- У курящих матерей **почти всегда** дети **пробуют курить**. Мать заранее запрограммировала своего ребенка на те же мучения.
- В семье, где курили родители, начинают курить **67%** мальчиков и **78%** девочек.
- Люди, которые в детском возрасте подвергались воздействию табачного дыма, но сами курить не начали, все равно имеют повышенный шанс **(до 60%) заболеть раком**.

- Курение мешает успешным занятиям спортом.
- **Ослабление** памяти и **понижение** концентрации внимания.
- **Отстают** в физическом и интеллектуальном развитии от своих сверстников.
- Развивается **неврозоподобный синдром**, выражающийся в постоянной головной боли, усиливающейся при умственной работе, быстрой утомляемости и пониженной работоспособности.
- **Расстройство** сна и аппетита



МИФЫ О КУРЕНИИ

Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру?

- *Кругом полно дымящих толстяков.*
- *Притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни.*
- *Худеть с помощью курения – это все равно что привить себе инфекционную болезнь и “таять на глазах” от нее.*



Курение успокаивает нервы?

- Компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.д.) не расслабляют, а просто "тормозят" важнейшие участки центральной нервной системы.
- Привыкнув к сигарете, человек без нее уже расслабиться не может.
Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения.



На морозе сигарета согревает?

- *Табачный дым создает кратковременный согревающий эффект (содержащиеся в нем яды сужают сосуды, увеличивают частоту пульса и повышают кровяное давление.*

Стоит ли так "греться" чтобы получить взамен как минимум гипертонию?



Сигареты с пометкой “легкие” не так вредны, как обычные...

- *Постоянно используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что может привести к заболеванию раком не самих легких, а так называемой **легочной периферии** – альвеол и малых бронхов.*



Бросить курить, постепенно уменьшая дозу никотина, невозможно?

СЛОЖНО... но можно

- *Вместо того чтобы выкуривать не 10, а 5 сигарет в день, лучше пройти **заместительную никотинотерапию***

(в первое время после отказа от курения в организм вводят определенную дозу никотина, снижая выраженность синдрома отмены).



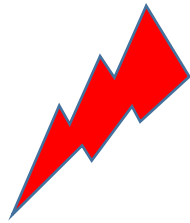
Выводы:

- *Болезни, возникающей только от курения, не существует.*
- **НО ...** *продукты курения ведут к развитию серьезных и смертельных заболеваний (тяжелые бронхиты, эмфизема, рак легких, туберкулез, атеросклероз, тромбангиит, гипертензия, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, рак желудка и другие).*
- *Память и умственные способности у курильщика резко снижаются, что ведет к слабоумию.*
- *Организм курильщика изнашивается и стареет значительно раньше, чем организм некурящего.*

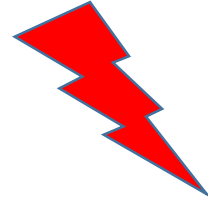
Сухие цифры

По данным Всемирной Организации Здравоохранения

ЕЖЕГОДНО УМИРАЮТ



3 миллиона человек
от курения!



6 миллионов человек
от алкоголя!

Прогнозируется, что в 2025 году от курения погибнут около **10 миллионов** человек в возрасте от 30 до 40 лет!

МОТИВЫ

желание сохранить
здоровье

следовать
закону

избежать
зависимости

позитивные
интересы и
увлечения



компания

скука



мода

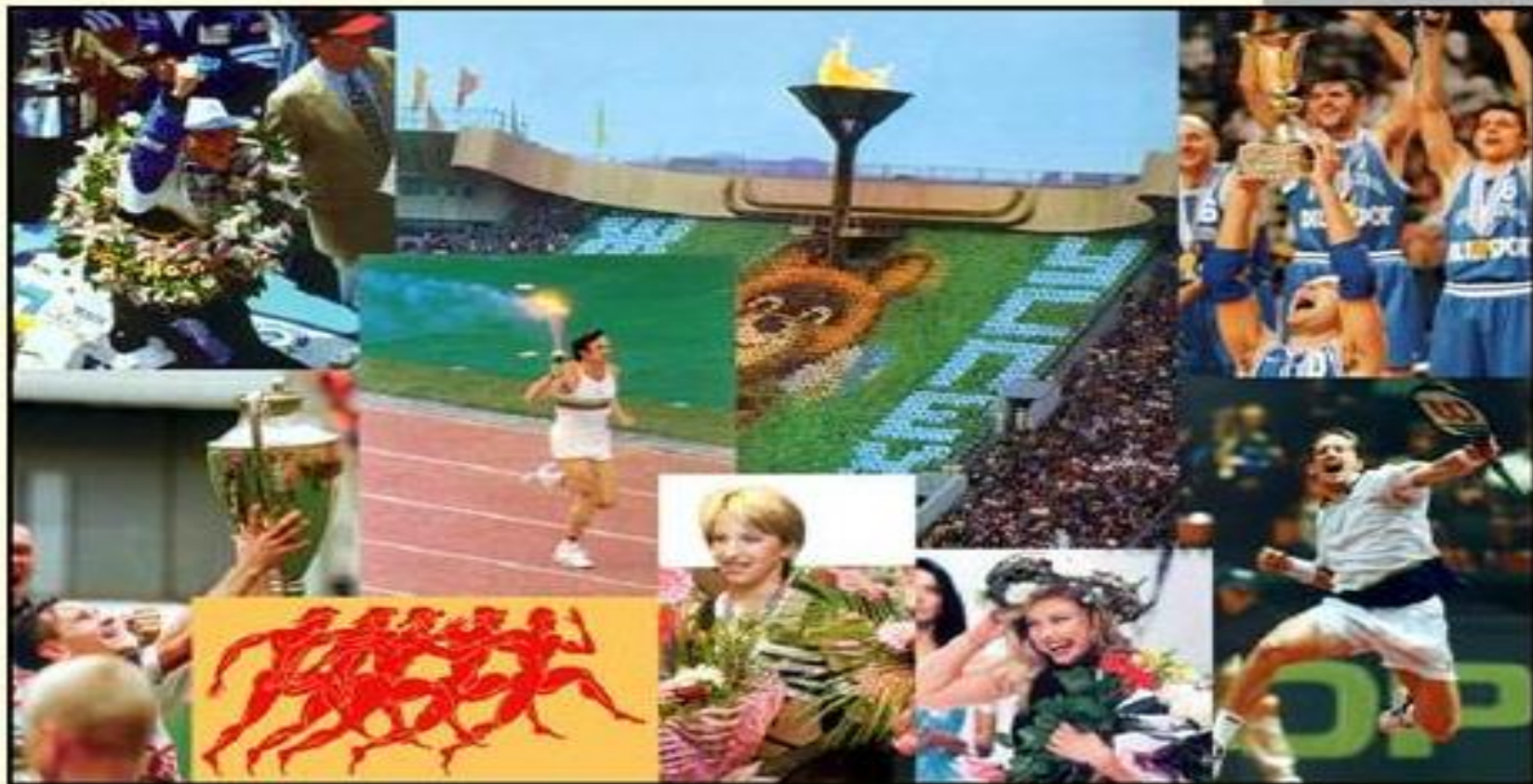


любопытство



уход
от
проблем

Шаг к здоровью!



Составляющие здоровья



Элементы ЗОЖ



«Курение - медленное самоубийство».

Скажи себе : «Нет!»

Прекращать дурные привычки надо сразу.
Занятия спортом укрепляют волю, делают человека бодрым, здоровым, отвлекают его от вредных наклонностей.

Человек с сильной волей никогда не начнет курить!

От причин, связанных с употреблением табака,

умирает каждый пятый.

**Вдумайтесь в эти цифры и факты.
Здоровье не купишь.**





Мы желаем счастья Вам...

© 2008-2009 ООО «Сбербанк России»