

**Курение –  
вредная  
привычка**

# Что значит курить?



**Курение** — вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет, сигар, сигарилл или трубок . При этом курение сигарет предполагает вдыхание табачного дыма лёгкими, тогда как при курении трубок или сигар попадания дыма в лёгкие не допускается - дымом наполняется только ротовая полость



# Причины курения

Потому что все  
мои друзья  
курят



Из любопытства



Потому что  
мне нравится  
курить



Чтобы  
выглядеть более  
взрослым

Потому что я чувствую  
себя беспокойно и  
нервно

# Что содержит сигарета?





# Последствия курения



# Пачка сигарет в день – это около 500 рентген облучения за год!

## По сравнению с некурящими длительно курящие

- ✓ в 13 раз чаще заболевают стенокардией,
- ✓ в 12 раз - инфарктом миокарда,
- ✓ в 10 раз - язвой желудка.

## Курильщики

96 - 100% всех больных раком легких.

## Обусловлены курением

- ✓ 98% смертей от рака гортани,
- ✓ 96% смертей от рака легких,
- ✓ 75% смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких.

# Немного фактов

- ✓ За последние 20 лет число курильщиков в России увеличилось на 450 тысяч человек.
- ✓ В возрасте 15-19 лет курят 7% девушек и 40% юношей. В среднем в день они выкуривают 7 и 12 сигарет соответственно.
- ✓ Курят **более 3 миллионов подростков**: 0,5 миллиона девушек и 2,5 миллиона юношей.
- ✓ Количество курящих, среди учащихся профессиональных училищ составляет 64% девушек и 75% юношей, из них у каждого десятого – выраженная табачная зависимость.
- ✓ В России заметна чёткая тенденция по увеличению количества потребления сигарет ежегодно. Так в 1985 году было выкурено 200 миллиардов сигарет. В 2008 году этот показатель составил уже 414 миллиардов штук.
- ✓ В настоящее время в России курят 30% женщин и 65% мужчин.
- ✓ По статистике по причине курения в России преждевременно умрёт 25% курильщиков. В среднем они потеряют 10-15 лет жизни. Хотя могли бы пожить еще....
- ✓ Несмотря на всю эту не радостную статистику, цены на сигареты в России остаются одними из самых низких в мире. Это делает табак доступным для всего населения, в не зависимости от уровня дохода и социального статуса.

## *Пассивное курение*

При вдыхании табачного дыма радиоактивные частицы оседают глубоко в легких, разносятся током крови по организму, оседая в тканях печени, поджелудочной железы, лимфатических узлах, костном мозге и т.д.

Пассивное курение увеличивает вероятность появления у человека слепоты.



У детей, находящихся в одном помещении с курящими родителями, вдвое чаще регистрируются респираторные заболевания по сравнению с детьми, родители которых курят в отдельном помещении, или с детьми, родители которых не курят.

Если ребенок живет в квартире, где один из членов семьи выкуривает 1-2 пачки сигарет, то у ребенка обнаруживается в моче количество никотина, соответствующее 2-3 сигаретам!!

## Вдыхаемая доза различных ингредиентов табачного дыма при активном и пассивном курении

Составные части	Вдыхаемая доза, мг	
	активный курильщик (1 сигарета)	пассивный курильщик (1 ч)
Угарный газ	18,4	9,2
Оксид азота	0,3	0,2
Альдегиды	0,8	0,2
Цианид	0,2	0,005
Акролеин	0,1	0,01
Твердые и жидкие вещества	25,3	2,3
Никотин	2,1	0,04

# Курение у подростков



При курении у подростка происходит патология зрительной коры. У курящего подростка краски могут поинять, поблекнуть из-за изменения зрительного цветоощущения, может снизиться в целом многообразии восприятия.

Установлено, что смертность людей, *начавших курить в подростковом возрасте* (до 20 лет), значительно выше, чем среди тех, кто впервые закурил после 25 лет.



# ***Позитивные изменения при отказе от курения***

- ✓ через 2 часа никотин начинает удаляться из организма и в этот момент чувствуются первые симптомы отмены
- ✓ через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью, лёгкие начнут функционировать лучше, пройдёт чувство нехватки воздуха
- ✓ через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми
- ✓ через 7 — 9 недель тонкие обонятельные каналы окончательно очистятся от смолы и копоти, и острота запахов приобретет неожиданно «яркое звучание»
- ✓ через 12 недель (3 месяца) функционирование системы кровообращения улучшается, что позволяет легче ходить и бегать
- ✓ через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием становятся значительно менее выраженными, функция лёгких увеличивается на 10 %
- ✓ через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих

# Маленький плюс

- ✓ Язвенный колит наблюдается у некурящих людей в два раза чаще, чем у курящих.
- ✓ Никотин табачного дыма обладает противовоспалительными свойствами.
- ✓ Есть данные, что никотин, в связи со своим действием на баланс медиаторов ацетилхолина и дофамина в ЦНС, снижает вероятность болезней Паркинсона и Альцгеймера.
- ✓ Есть данные, что курение снижает риск развития рака эндометрия (в связи с доказанным антиэстрогенным действием никотина).

