

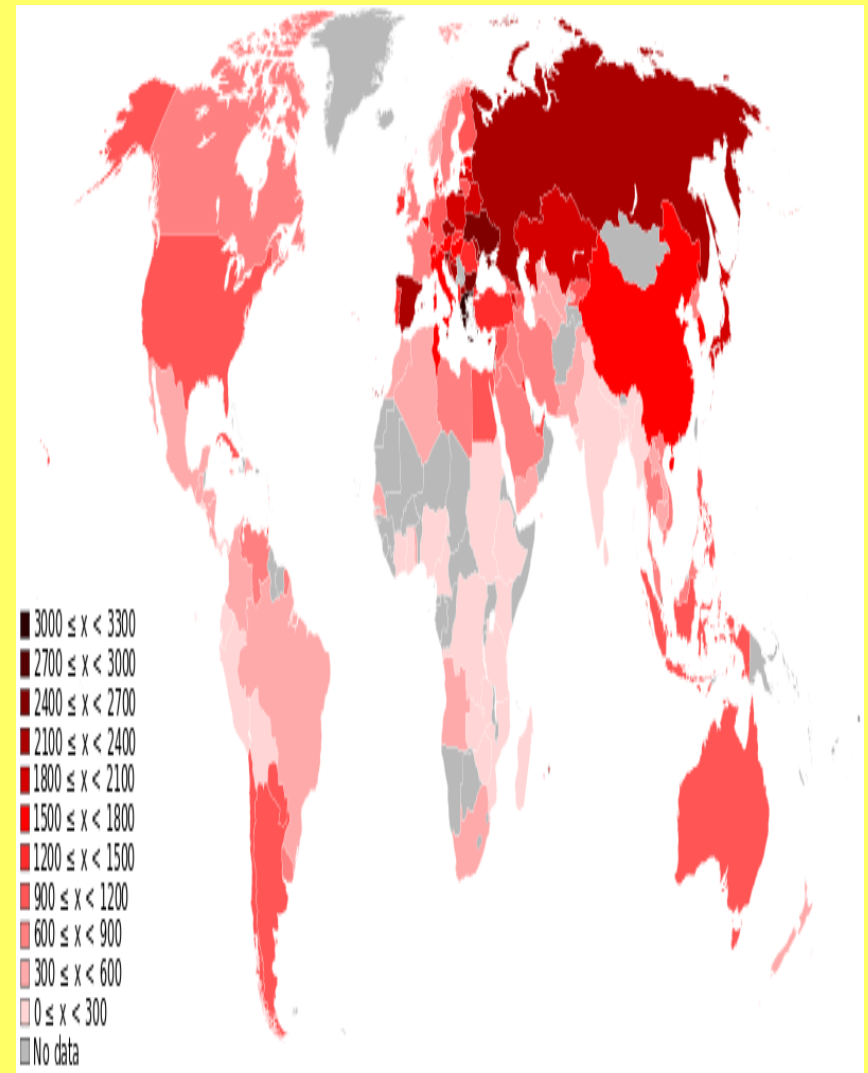
# Табакокурение

- вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет, сигар, сигарилл, трубок или кальяна. 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.
- В некоторых социумах курение табака является ритуалом.



# Распространённость табакокурения

- Россия занимает седьмое место в мире по числу сигарет, выкуриваемых за год в среднем на душу населения. Лидирует по этому показателю Греция (более 3000 сигарет на человека в год).



# Табакокурение в России

- В 2009 г. Россия провела «Глобальный опрос взрослого населения о потреблении табака». В опросе приняли участие 11 406 человек в возрасте 15 лет и старше из 60 субъектов РФ. Согласно проведённому исследованию распространённость табакокурения среди взрослого населения России составила 39,1 %, среди мужчин — 60,2 %, и среди женщин — 21,7 %. На момент исследования 55,0 % мужчин курили ежедневно и ещё 5,2 % — периодически. Среди женщин 16,3 % курили ежедневно и 5,4 % — периодически. Доля некурящих составила 60,9 % от числа опрошенных, из них 39,8 % — мужчины и 78,3 % — женщины.



# Действие никотина



- Большая часть никотина пиролизуется, но даже оставшейся небольшой дозы достаточно для вызывания соматических и психологических эффектов,

- Большая степень вызывает физическую зависимость, чем кофеин и марихуана, но в меньшей, чем алкоголь, кокаин и героин. Никотин обладает способностью вызывать психологическую зависимость

- Большинство курильщиков курят регулярно. Согласно мнению канадского профессора, никотиновая зависимость у подростков возникает через пять месяцев после начала курения. Исследования Джозефа ДиФранца показали, что зависимость развивается невероятно быстро: из числа тех людей, которые имеют симптомы зависимости, у 10 % они появились в течение двух дней после первой сигареты, а у 25-35 % — в течение месяца. В широкомасштабном исследовании новозеландской молодежи показано, что у 25 % симптомы проявились после выкуривания от одной до четырех сигарет.

# Курение.

- Таким образом, в течение дня сердце постоянно получает дополнительную нагрузку, которая со временем приводит к заболеванию.
- При вдыхании табачного дыма сосуды сужаются, и ток крови по ним замедляется, а в некоторых случаях даже на какой-то момент приостанавливается. Замедление тока крови в сосудах сердца проявляется коронарной недостаточностью, то есть приступом болей в области сердца. У людей с болезнью сосудов курение вызывает их резкий спазм, в результате чего любое лечение будет бесполезным, если больной продолжает курить.
- Одна выкуренная сигарета увеличивает пульс на двадцать ударов в минуту, поднимает давление на несколько десятков миллиметров, понижает кожную температуру. Эти изменения держатся около тридцати минут.
- Курение вызывает преждевременный износ сердца, сосудов, также как и других жизненно важных органов.

# Последствия курения

- Курение независимо от количества потребляемых в день сигарет, раньше или позже ведет к заболеванию ишемической болезнью сердца, раком. Курение не столько порождает многие заболевания, сколько способствует эволюции или прямо стимулирует развитие болезней, ослабляя защитные реакции организма.





# Вред здоровью



Табак является второй по значимости причиной в структуре смертности в мире.

«Курильщики умирают раньше»

(Среди предотвратимых причин смертности курение табака занимает первое место в мире, однако от 3,5 до 5,4 миллионов человек ежегодно умирают в результате проблем со здоровьем, вызванных. В развитых странах (например, в США)

продолжительность жизни курильщиков в среднем на 13 лет меньше, по сравнению с некурящими.

При сохранении текущих тенденций в области курения к 2030 году табак будет ежегодно приводить к 10 миллионам случаев смерти. Половина курящих сегодня людей (около 650 миллионов человек) в конечном итоге погибнет от табака.

# Вред табакокурения на организм человека



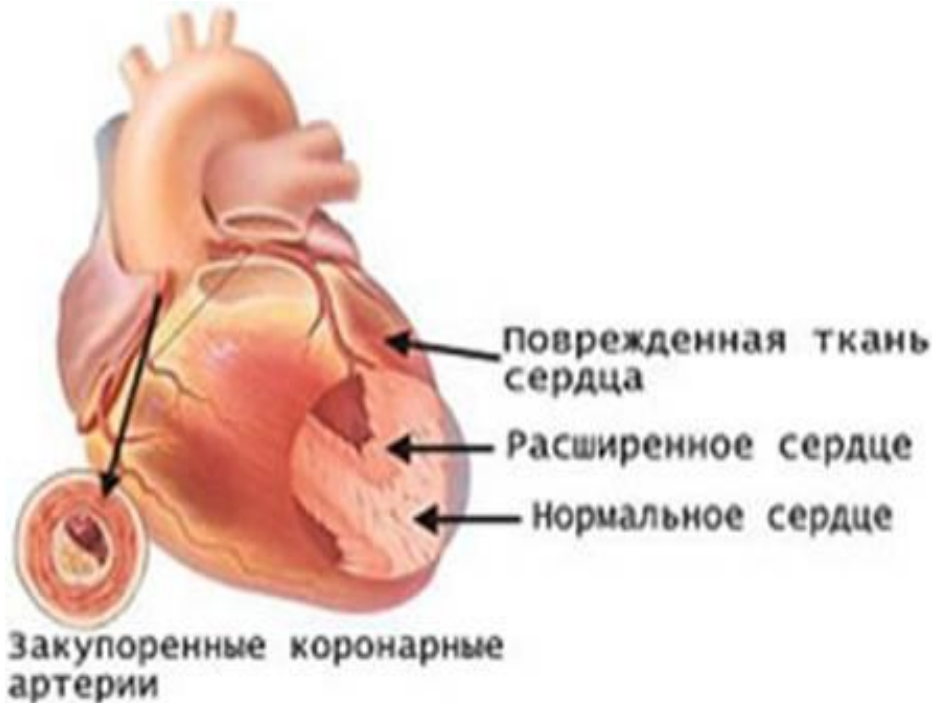


# Лёгкие

- Табачный дым повреждает дыхательный эпителий, обуславливая утренний кашель курильщика, бронхиты и рак легких.
- ] Среди мужчин рак лёгких превалирует в смертности от новообразований, что обусловлено большой долей : с 1965 года показатели рака лёгких у женщин резко возросли, а в конце 80-х его доля в структуре раковой смертности превысила рак груди, и в настоящее время например, в США, от рака лёгких погибает вдвое больше женщин, чем от рака груди. В 90 % случаев смерть от рака лёгких у мужчин и 80 % у женщин вызваны курением. Табачный дым — сильный канцероген. Он не только подавляет.. Рак лёгких развивается у 17,2 % курящих мужчин и у 11,6 % женщин-курильщиц. Среди некурящих эти показатели выглядят как 1,3 % и 1,4 %, соответственно



# Сердечно-сосудистая система



- Курение — один из ведущих факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.  
У курильщиков риск смерти от инфаркта миокарда в 2-4 раза выше, чем у некурящих.  
Курение повышает риск смерти от инсульта в 2-4 раза. Наша сосудистая система состоит из вен и артерий, через которые кровь поступает к органам и тканям, отдавая им кислород и питательные вещества, и оттекает обратно, забирая продукты обмена веществ. Курение способствует появлению на стенках артерий и вен атеросклеротических бляшек, главной причины сосудистых заболеваний, таких как аневризма аорты, нарушение мозгового кровообращения (инсульты), облитерирующий атеросклероз нижних

# Пищеварительная система

- Рак пищевода, пептическая язва желудка, рак желудка, рак поджелудочной железы.
- Курение тормозит продукцию слюны, которая является главной буферной жидкостью организма, противостоящей кислоте желудочного сока. Курение является фактором, способствующим возникновению гастрита



# Опухоли



- Курение также увеличивает вероятность и других видов злокачественных опухолей. В их число входят злокачественные опухоли полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы, желудка, толстой кишки, почки, мочевого пузыря, печени, простаты



# Репродуктивный вред

- Курение во время беременности по сути не оставляет малышу никакого выбора – он вынужденно может защитить даже плацента. Поскольку через эмбрион проходит вся кровь матери, то курит «за компанию» вместе со своей мамой. От вреда, наносимого курением матери, плод не получается, что концентрация вредных веществ в организме будущего ребенка в итоге оказывается ничуть не меньше, чем в крови у матери.
- У женщины, которая курила во время беременности ребенок уже рождается на свет зависимой от никотина. Соответственно, у такого ребенка шансы стать курильщиком гораздо выше, причем произойти это может в очень юном возрасте. Среди юношей, чьи матери курили во время беременности, приступы неадекватного и неконтролируемого поведения случаются в четыре раза чаще.





# Влияние никотина на человека пассивно курящего

- Влияние никотина на человека пассивно курящего
- Некурящие люди, находясь в кругу курящих, на 20% имеют больший риск развития рака, чем сами курильщики, и риск развития рака у некурящих возрастает на 70%, если в семье курят много в квартире. Это объясняется тем, что состав дыма при вдыхании курильщиком отличается от химического состава от тлеющего дыма образующегося между затяжками. Этот тлеющий дым содержит больше нитрозаминов, бензапирена. Поэтому пассивный курильщик находясь в курящей компании наносит вред своему здоровью. Дети, проживающие с курящими родителями, болеют респираторными болезнями в 2 раза чаще, чем дети не курящих родителей.







**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**