

ЯДЫ ТАБАЧНОГО ДЫМА



5000
ЯДОВИТЫХ
СОЕДИНЕНИЙ

Бензол, мышьяк, хром, никель
и другие канцерогены



ПОЛОНИЙ-210
СВИНЕЦ-210

В легких курильщика
обнаружили радиоактивные
отложения полония и свинца



60 МГ
НИКОТИНА

60 мг – смертельная доза
никотина, такое количество
содержится в 1 пачке сигарет



УГАРНЫЙ ГАЗ

При попадании в кровь надолго
связывается с гемоглобином.
Это вызывает кислородное
голодание

10 ДОСТОВЕРНЫХ ФАКТОВ О КУРЕНИИ

- 1** Курение убивает людей. Большинство из них умирает в трудоспособном возрасте от рака легких, сердечно-сосудистых и других заболеваний. Курящие люди живут в среднем на 7 лет меньше некурящих
- 2** Курение — один из самых значимых факторов риска инфаркта миокарда, мозговых инсультов, периферического атеросклероза, аневризмы аорты, рака легких и рака других органов, бронхолегочных заболеваний, сахарного диабета
- 3** Вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний зависит от интенсивности курения: чем больше вы курите, тем выше риск
- 4** У курильщиков в 3 раза выше риск внезапной остановки сердца
- 5** Курящие мужчины чаще страдают импотенцией и жалуются на преждевременное семяизвержение
- 6** Курение повышает риск бесплодия, приводит к осложнениям во время беременности, таким как гипоксия плода и выкидыши
- 7** У курящих женщин значительно чаще развивается остеопороз и, как следствие, переломы костей
- 8** Курение вызывает преждевременное старение и существенно ухудшает внешний вид
- 9** Табачный дым содержит более 4000 соединений, из них 250 являются токсичными или канцерогенными
- 10** Люди, которые курят в присутствии детей и других некурящих лиц, наносят существенный вред их здоровью

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ВОЗМОЖЕН!
Отказаться от курения смогли миллионы людей во всем мире



**СМОЖЕТЕ
И ВЫ!**

- Составьте список доводов в пользу отказа от курения и повесьте его на видном месте
- Наметьте дату отказа от курения
- Расскажите близким о своем намерении и попросите у них поддержки
- Преодолеть желание закурить помогают занятость, физическая активность, методики релаксации
- При необходимости врач назначит вам лекарства, облегчающие отказ от курения
- Не отчаивайтесь, если произошел срыв. При повторных попытках бросить курить шансы на успех возрастают!

**ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ ВАМ ПОМОГУТ
СПЕЦИАЛИСТЫ ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ!**





НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ – ЭТО БОЛЕЗНЬ



Курильщикам с высокой степенью никотиновой зависимости часто требуется несколько попыток, чтобы бросить курить окончательно



Примерно треть курильщиков, бросивших курить менее года назад, может начать курить снова



Чем дольше человек остается некурящим, тем меньше вероятность, что он закурит снова

Зависимость – подчинение в своих действиях и мыслях чужой воле и чужому влиянию

Как возникает никотиновая зависимость?

Никотин является алкалоидом растительного происхождения, так же как героин и кокаин. И так же как героин и кокаин, он вызывает развитие психологической и физической зависимостей, влияя на поведенческие реакции человека хоть и в меньшей степени, чем эти наркотики.

1 Попадая в головной мозг, никотин взаимодействует с никотиновыми рецепторами, и в результате выделяется **ДОФАМИН** – вещество, которое оказывает положительное стимулирующее воздействие на центральную нервную систему.

Довольно быстро в мозгу у курящего человека формируется рефлекс «покурил – получил удовольствие», который постепенно будет переходить в зависимость.

2 У каждого курящего человека развивается болезнь – никотиновая зависимость.

Чем дольше стаж курения, тем больше никотиновых рецепторов в мозге, тем выше степень никотиновой зависимости. При длительном приеме никотина количество никотиновых рецепторов в мозге увеличивается, и для того, чтобы получить то же ощущение удовольствия, необходимо принять большее количество никотина.

Синдром отмены

Самый явный признак зависимости от никотина – это появление так называемых симптомов отмены при прекращении курения. Чем сильнее зависимость, тем ярче они проявляются.

ВОЗМОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

- непреодолимая тяга к курению
- головная боль
- недомогание, слабость
- понижение кровяного давления
- раздражительность, фрустрация или агрессивность
- повышенная тревожность
- проблемы с концентрацией и удержанием внимания
- двигательное беспокойство
- нарушение сна, бессонница или, наоборот, сонливость
- кашель
- снижение скорости сердечных сокращений
- повышение аппетита

В большинстве случаев именно эти ощущения мешают отказаться от курения.

Появляются симптомы отмены уже через несколько часов после прекращения курения, максимально проявляются через 2-3 дня и длятся 3-4 недели. Курильщики, стремясь избавиться от них, возобновляют потребление табака.

Психологическая зависимость

Кроме физической зависимости, проявляющейся через симптомы отмены, табак курение вызывает зависимость психологическую.



В ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ отказа от курения приходится бороться не только с физической, но и с психологической зависимостью, изменяя своё поведение и выбрасывая из своей жизни сигареты.

1 Психологическая зависимость складывается из привычных образов и действий, которые связаны в нашей памяти с курением:

- вождение автомобиля
- обед, чашка кофе, рюмка коньяка
- ожидание общественного транспорта или выход из метрополитена

Многие курильщики употребляют сигареты только в этих ситуациях и спокойно обходятся без сигарет в другое время.

Теоретически они могут не курить вообще – их физическая зависимость слабо выражена.

2 Постепенно число таких ситуаций накапливается и незаметно для курильщика развивается никотиновая зависимость

Курение становится не только ситуационным, но и необходимостью для снятия симптомов отмены.

Ломка стереотипа поведения – один из сложнейших шагов в отказе от курения

Если в борьбе с физической зависимостью Вам могут помочь медикаментозные методы, то с психологической зависимостью придется справиться самостоятельно. Одного решения бросить курить мало.



Насколько Вы зависимы?



Пройдите тест, созданный профессором клинической психологии Карлом Фаргестремом. Он позволит определить, насколько Вы зависимы, и подскажет, какие шаги необходимо предпринять, чтобы излечить себя от этой неприятной болезни.

ОЦЕНКА СТЕПЕНИ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

| Вопрос | Ответ | Баллы |
|---|-------------------|-------|
| Когда Вы встаете за сигаретой после пробуждения? | В первые 5 минут | 3 |
| | Через 6–30 минут | 2 |
| | Через 31–60 минут | 1 |
| Тяжело ли Вам воздержаться от курения в тех местах, где оно запрещено? | Да | 1 |
| | Нет | 0 |
| От какой сигареты Вы не можете легко отказаться? | От утренней | 1 |
| | От последующей | 0 |
| Сколько сигарет Вы выкуриваете в день? | 10 или менее | 0 |
| | 11–20 | 1 |
| | 21–30 | 2 |
| Когда Вы больше курите утром или на протяжении дня? | 31 и более | 3 |
| | Утром | 1 |
| Курите ли Вы во время болезни, когда Вы должны придерживаться постельного режима? | На протяжении дня | 0 |
| | Да | 1 |
| | Нет | 0 |

РЕЗУЛЬТАТЫ

0–3 балла

Поздравляем, у Вас низкий уровень никотиновой зависимости. При прекращении курения основное внимание уделите психологическим факторам. Препараты замещения никотина Вам использовать необязательно.

4–5 баллов

У Вас средний уровень зависимости. Если Вы уже пробовали бросать курить самостоятельно и не справились с поставленной задачей, посоветуйтесь с врачом. Возможно, Вам имеет смысл использовать никотинзаместительные препараты для увеличения шансов на успех.

6–10 баллов

У Вас высокий уровень зависимости. Вам, наверняка, знакомы неприятные ощущения, возникающие при резком отказе от курения: головокружение, тошнота, голод, трудности с концентрацией внимания и сном, повышенная возбудимость. Возможно, Вы считаете, что с Вашим уровнем потребления табака избавляться от привычки уже поздно и даже вредно. Это не так. Вы должны приложить все усилия для того, чтобы бросить курить, и Ваш организм обязательно отблагодарит Вас. А справиться с неприятными ощущениями могут помочь никотинзаместительные препараты. И, конечно, перед их применением желательно проконсультироваться с врачом.

ЭТО ВАЖНО!

В БОЛЬШИХ ДОЗАХ (60 мг) никотин вызывает паралич дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Смерть наступает так же, как при передозировке наркотиков.



Полностью никотиновая зависимость исчезает, если не курить **6 МЕСЯЦЕВ**

УЗНАЙ БОЛЬШЕ КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ www.takzdorovo.ru

8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью! Можешь только ты!



Информация подготовлена на основании материалов ФФБП России. При подготовке использованы материалы: www.fsbk.ru, www.fsbk.ru, www.fsbk.ru



ТАБАК РАЗРУШАЕТ ДЕТСКИЙ ОРГАНИЗМ

ЖЕНЩИНЫ НЕСУТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ

если Вы курите, в **3–4** раза снижается вероятность наступления беременности в течение года

на **65%** возрастает риск отслойки плаценты у заядлых курильщиц

на **20%** повышается риск заболевания детей бронхиальной астмой, бронхитом и другими респираторными заболеваниями в семьях, где родители курят

Курение родителей наносит вред здоровью ребёнка!

Если Вы когда-либо планируете стать матерью – не начинайте курить



В отличие от мужчин, у которых полное обновление сперматозоидов происходит за 2–3 месяца, Ваши яйцеклетки не обновляются. Их выработка и формирование происходят и заканчиваются ещё до Вашего рождения.

С течением жизни число Ваших половых клеток уменьшается, подавляющее большинство их погибает. Поэтому с возрастом повышается риск родить ребёнка с врождённой патологией.

Если Вы курите, то Ваши яйцеклетки, как и остальной организм, стареют намного раньше.

От курения страдает не только фертильность, т. е. способность забеременеть, но и плодovitость – возможность выносить и родить ребёнка. Уровень плодovitости у курящих женщин составляет порядка 72% от уровня некурящих.

Курение до беременности – это ещё и никотиновая зависимость, от которой не избавляет сам факт беременности. В эти ответственные и нелёгкие месяцы Вас будет постоянно тянуть к сигарете, а после родов – мучить совесть.

Курение и беременность не совместимы

Иногда от курения страдает напрямую плацента, что приводит к выкидышу или внутриутробной смерти плода. Так, риск отслойки плаценты у умеренно курящих (до половины пачки в день) примерно на 25% выше, чем у некурящих. Для заядлых курильщиц эта цифра будет уже 65%. У женщин, выкуривающих в день пачку сигарет и больше, риск возникновения предлежания плаценты почти на 90% выше, чем у некурящих.

Однозначно установлена связь курения на раннем этапе беременности с рождением ребёнка с дефектами лица. Формирование неба происходит на 6–8-й неделе беременности: курение в этот период может привести к появлению пороков развития: «волчьей пасти» и «заячьей губе».

У курящих матерей значительно возрастает риск рождения ребёнка с дефектами конечностей. Доказана и связь курения беременных женщин с развитием у детей синдрома Дауна.

Не отказываясь от курения во время беременности, Вы повышаете риск развития чрезмерной возбудимости ребёнка, симптомов гиперактивности и дефицита внимания. Ваш ребёнок будет импульсивен и слишком раздражителен, с высокой вероятностью его уровень интеллектуального развития будет ниже среднего.

Куря во время беременности, Вы на 40% повышаете риск развития у Вашего ребёнка аутизма, при котором человек не способен контактировать с окружающими.

Доказано, что синдром внезапной детской смерти – частая причина смерти младенца в первые месяцы его жизни – также является результатом активного или пассивного курения матери. Большинство вредных воздействий являются результатом развития гипоксии плода во время беременности, вызванной монооксидом углерода, или угарным газом, содержащимся в табачном дыме.

Свою негативную роль играет и токсическое воздействие на плаценту кадмия – вещества, которое находится в табачном дыме и концентрация которого увеличивается при курении сигарет беременной женщиной.

Если Вы не можете отказаться от курения самостоятельно, посоветуйтесь с врачом: возможно, никотин-заместительная терапия – Ваш шанс родить здорового малыша.

Курение после рождения ребёнка

После родов многие женщины возвращаются к курению. Если и Вас посещает подобная мысль, вспомните о том, что впереди Вас ждёт трудный, но удивительно прекрасный период теснейшего общения с Вашим ребёнком – грудное вскармливание.

Курение сигарет угнетает гормон пролактин, тем самым снижая выработку молока и естественную способность оказывать материнскую заботу.

Никотин проникает в материнское молоко, а затем в организм ребёнка и вызывает тошноту, рвоту, колики и диарею.

Курение матери, как и курение отца, наносит вред здоровью ребёнка и после завершения грудного вскармливания.

Как у грудных детей, так и у искусственно вскармливаемых младенцев курящих родителей значительно возрастает риск синдрома внезапной детской смерти в течение первого года жизни.

У детей отсроченный эффект пассивного курения может выразиться в возникновении раковых заболеваний дыхательной системы, сердечно-сосудистых и других смертельных заболеваний.



УЗНАЙ БОЛЬШЕ КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!



ЭТО ВАЖНО!

БЕРЕМЕННОСТЬ – ВРЕМЯ БРОСИТЬ КУРИТЬ ДЛЯ ОБОИХ РОДИТЕЛЕЙ. ПАРЫ С БОЛЬШЕЙ ВЕРОЯТНОСТЬЮ ДОСТИГАЮТ УСПЕХА, ЕСЛИ БРОСАЮТ КУРИТЬ ВМЕСТЕ

КУРЕНИЕ МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ БЕСПЛОДИЯ И У МУЖЧИНЫ ВО-ПЕРВЫХ, У КУРЯЩИХ МУЖЧИН СНИЖАЕТСЯ ВЫРАБОТКА СПЕРМАТОЗОИДОВ, ИХ МОРФОЛОГИЯ И ПОДВИЖНОСТЬ, А ТАКЖЕ СЕКРЕЦИЯ МУЖСКИХ ПОЛОВЫХ ГОРМОНОВ. ВО-ВТОРЫХ, КУРЕНИЕ ПОВЫШАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ИМПОТЕНЦИИ

Информация предоставлена НИИ онкологии им. Г.И. Трапезникова, ГБУ «Центральный научно-исследовательский институт онкологии» Минздрава России и Самарского областного центра профилактики заболеваний и диагностики.



БРОСАЮ КУРИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО

БРОСИТЬ КУРИТЬ НЕ ПРОСТО, НО ВОЗМОЖНО



70% курящих людей **хотят бросить** курить.



только **19%** курильщиков **никогда не пробава-** ли бросить курить.



Около **30%** курильщиков, бросивших курить в течение года, **могут начать курить снова.** Чем **дольше Вы будете оставаться некурящим, тем меньше вероятность, что Вы закурите снова.**

5 ШАГОВ К УСПЕХУ: *каждый курильщик, поставивший перед собой задачу бросить курить, добьётся успеха!*



Шаг 1 / *Получение информации*

Внимательно изучите научные данные о влиянии курения табака (сигарет, папирос, сигар, трубок, кальяна, самокруток и т.д.) на здоровье. Не пренебрегайте доказанными фактами, так как они получены в результате строгих научных исследований.



НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ДОКАЗАЛИ:

Курение табака поражает практически каждый орган курящего человека. Это приводит к развитию болезней и потере здоровья.

Отказ от курения снижает риск развития смерти и заболеваний, связанных с курением табака, и значительно улучшает здоровье.

Сигареты с низким содержанием смолы и никотина не являются безопасными.

Список заболеваний, вызываемых курением табака, постоянно увеличивается, теперь в него включены также рак шейки матки, поджелудочной железы, почек и желудка, аневризма аорты, лейкемия, катаракта, пневмония и болезни десен.



Шаг 2 / *Оцените своё здоровье*

Подумайте, что табак может оказать вредное воздействие и на Ваше здоровье. **Возможно, самое важное, что Вы можете сделать для своего здоровья, – это бросить курить.**



Ваше здоровье начнет улучшаться в ту самую минуту, когда Вы бросите курить

- Через 20 мин.** Ваш пульс и давление понизятся.
- Через 24 часа** уменьшится риск инфаркта.
- Через 2 дня** к Вам вернется нормальное ощущение вкуса и запаха.
- Через 2–3 дня** функция Ваших лёгких придет в норму, улучшится кровообращение, и Вам станет легче ходить.
- Через 1 год** риск инфаркта станет вдвое меньше и через 15 лет снизится до уровня некурящих людей.
- Через 5 лет** риск заболеть раком полости рта, горла и пищевода сократится вдвое.
- Через 10 лет** ваш риск умереть от рака легкого станет практически таким же, как у некурящего человека.

ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ ТАБАКА



Снижается риск смерти от хронической обструктивной болезни лёгких.
Риск развития рака мочевого пузыря снижается в 2 раза через несколько лет после отказа от курения табака.

Если женщина бросает курить во время первого триместра беременности, то риск рождения ребёнка с малым весом снижается до уровня некурящей женщины.



Шаг 3 / *Ваши причины отказа от табака*

- Жить более здоровой жизнью.** Ваше здоровье начнет улучшаться сразу же после отказа от курения табака.
- Жить дольше.** Курильщики, которых убивает табак, умирают примерно на 14 лет раньше, чем те, кто не курит.
- Освободиться от зависимости.** Никотин является одним из веществ, вызывающих наиболее сильную зависимость: у курящих развивается болезнь – табачная зависимость.
- Улучшить здоровье тех, кто Вас окружает.** Вторичный табачный дым убивает. Он вызывает рак, болезни сердца, органов дыхательной и пищеварительной систем и другие болезни.
- Экономить деньги.** Подсчитайте, сколько денег в год Вы тратите на сигареты или другие табачные изделия, а также зажигалки, кофе и другие атрибуты курения.
- Чувствовать себя лучше.** Вы избавитесь от кашля, Вам станет легче дышать, и Вы перестанете всё время чувствовать себя плохо.
- Улучшить качество жизни.** Ваши одежда, машина и дом не будут иметь неприятного запаха. Еда будет казаться вкуснее.
- Иметь здорового малыша.** Дети, родившиеся у женщин, которые курят, имеют большую вероятность родиться с низким весом и страдать всю жизнь хроническими заболеваниями.

9 Улучшить своё сексуальное и репродуктивное здоровье. У мужчин, которые курят, могут появиться проблемы с появлением и поддержанием эрекции. Женщинам, которые курят, труднее забеременеть и сохранить беременность.

10 Перестать ощущать, что Вы «одинокая душа». Остаётся все меньше и меньше мест, в которых разрешено курение. Курить табак становится не модно. Многие курильщики уже начали бросать курить. Вы тоже можете бросить курить.



Шаг 4 / *Принятие решения*

Сосредоточьтесь на причинах, в силу которых Вы хотите бросить курить, и подготовьтесь к отказу от табака. С помощью теста определите степень никотиновой зависимости.

ОЦЕНКА СТЕПЕНИ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

| Вопрос | Ответ | Баллы |
|---|-----------------------|-------|
| Как скоро Вы выкуриваете первую сигарету после того, как Вы проснулись? | В первые 5 минут | 3 |
| | Через 6–30 минут | 0 |
| | Через 30–60 минут | 2 |
| Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено? | Да | 1 |
| | Нет | 0 |
| От какой сигареты Вы не можете легко отказаться? | Первая сигарета утром | 1 |
| | Все остальные | 0 |
| Сколько сигарет Вы выкуриваете в день? | 10 или меньше | 0 |
| | 11–20 | 1 |
| | 21–30 | 2 |
| | 31 и более | 3 |
| Вы курите более часто в первые часы утром, после того как проснетесь, или в течение остального дня? | Утро | 1 |
| | На протяжении дня | 0 |
| Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день? | Да | 1 |
| | Нет | 0 |

Сумма баллов:

- 0–2 Очень слабая зависимость
- 3–4 Слабая зависимость
- 5 Средняя зависимость
- 6–7 Высокая зависимость
- 8–10 Очень высокая зависимость

Если сумма баллов больше 3, то привычка курить у Вас уже переросла в болезнь, которая называется табачная зависимость.



Шаг 5 / *Действие*

ВЫБЕРИТЕ ДЕНЬ, В КОТОРЫЙ ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ

- Со дня отказа от курения – ни одной затяжки!
 - Не допускайте курения в своей машине и в доме.
 - Обеспечьте себе поддержку и одобрение окружающих.
 - Найдите ещё кого-то, кто хочет бросить курить.
 - Определите, что вызывает непреодолимое желание курить.
 - Подумайте о том, чтобы воспользоваться лекарственными препаратами.
 - Помогите себе справиться с этой задачей.
 - Переключайте свой мозг, чтобы не думать о курении.
- Удержитесь от первой сигареты!**

НЕ СДАВАЙТЕСЬ

Если Вы опять начнете курить, не теряйте надежды – сделайте новую попытку. **Вы не потерпели поражения** – Вы узнали, какие факторы и ситуации заставляют Вас закурить.

УЗНАЙ БОЛЬШЕ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200
 Дать шанс здоровью!
 Можешь только ты!



Информация предоставлена НИИ профилактической медицины. Приказ Минздрава России от 14.06.2011 № 124/н-ОЗ. © Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации. 2019

ТАБАК – ЭТО СМЕРТЬ



ОНКОЛОГИЯ

Повышенный риск
возникновения
онкологических
заболеваний



ТРОМБЫ

Тромбообразование
в сосудах



СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Повышенное
артериальное давление,
инфаркт, инсульт



ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖКТ

Язвенная болезнь
желудка
и двенадцатиперстной
кишки



ПОРАЖЕНИЕ ЛЕГКИХ

Хроническая
обструктивная болезнь
легких и дыхательная
недостаточность



НАРУШЕНИЕ РАЗВИТИЯ

Нарушение развития
плода при курении
во время беременности