

О вреде курения

(памятка для населения)

Чем «заражают» сигареты
Курение может «наградить» раком легких через 20 лет, а гипертонией — уже через полгода

ТАБАЧНЫЕ N-НИТРОЗАМИНЫ (канцерогены) Злокачественные опухоли легких, пищевода, поджелудочной железы, ротовой полости.	БЕНЗОЛ Развиваются инфекции, возникают проблемы со сворачиваемостью крови, анемия, угнетение костного мозга, нарушение роста клеток крови, мутации клеток.	1,3-БУТАДИЕН Увеличение новообразований.
АКРОЛЕИН Поражение нервной системы, провоцирует астму, повышает риск развития онкозаболеваний, цистита.	УГАРНЫЙ ГАЗ Уменьшает способность крови переносить кислород, сказывается на работе мозга и мышц (включая сердечную), сердечные приступы.	ФОРМАЛЬДЕГИД Раздражение глаз, носа и кожи, тошнота, головная боль и головокружение, головная боль, сильное сердцебиение, аллергия, астма, поражение почек.
БЕНЗАПИРЕН Раковые опухоли.	Сроки возникновения	Возможные заболевания у курильщиков:
АЦЕТАЛЬДЕГИД Дефекты плода, злокачественная опухоль слизистой оболочки носа, рак гортани, органов дыхания.	от 6 месяцев до 5 лет	Сердечно-сосудистые заболевания, гипертония, дистония и др.
	до 15 лет	Заболевания желудочно-кишечного тракта
	до 20 лет	Проблемы с почками, угнетение костного мозга, анемия, проблемы со сворачиваемостью крови и др.
	20—30 лет	РАК

**Курение – не привычка, а властная потребность,
которая командует человеком.**

В течение года именно курение уносит жизнь почти пяти миллионов жителей нашей планеты и в среднем, каждые 6 секунд умирает один человек от курения. Эти цифры могут заставить задуматься о вреде курения! Они будоражат сознание и заставляют задуматься о самом главном в мотивации бросить курить – избавиться от вреда, который наносит курение.

Чем вредно курение?

О вреде курения можно прочесть очень много информации в учебниках, газетах, журналах и Интернет-ресурсах, увидеть различные фото и видео о наглядности которых сложно спорить, но просто уговаривать бросить курить заядлого курильщика бесполезно, т. к. без осознания проблемы сложно создать себе мотивацию, которая станет основополагающей в борьбе с никотиновой зависимостью. Напомним о фактах, по которым можно узнать о том, как курение вредит здоровью женщин и мужчин, беременных, детей, школьников и подростков.

В дыме тлеющего табака содержится около 4000 химических веществ и 40 из них наиболее опасны для организма человека: никотин, цианид, бензапирен, формальдегид, мышьяк, окись углерода, углекислый газ, синильная кислота и др.

Помимо отравляющих веществ в никотиновом дыму есть радиоактивные компоненты: висмут, полоний, свинец.

Никотин по своим отравляющим свойствам близок к синильной кислоте, которая входит в состав химического оружия и вызывает кислородное голодание во всех тканях организма.

Как составить мотивацию, нацеленную на борьбу с курением?

Перед тем, как начать бросать курить необходимо создать четкую мотивацию. В этом может помочь лекция Жданова о вреде курения. Этот широко известный и артистичный лектор умеет заставить не только задуматься о пагубности последствий, но и помогает четко составить стремление к борьбе с курением. Пугающие факты и подробности, описанные ним, составят мотивационную позицию – ведь без этого не может обойтись ни один метод, даже самый научно оправданный.

Если у курильщика нет возможности посетить такие лекции, то на помощь придут различные видео о вреде курения или фильм о вреде курения Алена Карра. Решившийся на борьбу с курением может подкрепить свою мотивацию картинками о вреде курения, которые будут «сопровождать» его в повседневной жизни – их можно разместить на своем рабочем месте, в качестве обоев на рабочем столе компьютера или на экране своего мобильного. Такая всесторонняя облава на желание закурить, осознание вреда курения, фото на эту тему и постоянно прокручивающаяся информация об отравляющем воздействии табачного дыма, рано или поздно поможет покончить с никотиновой зависимостью.

Чем вредно курение для женщин?

Осиплость голоса, активно подавляется иммунитет к раковым и инфекционным заболеваниям половой системы, кожа стареет быстрее, желтеют и крошатся зубы, возрастает нервозность, нарушается гормональный фон, существенно возрастает риск бесплодия, возрастает риск выкидышей, внематочной беременности и патологии родов, чаще наблюдается ранний климакс.

Помимо женских проблем вред курения для женщин начинает проявлять себя значительно раньше, чем у мужчин – это обуславливается особенностями физиологии женского организма.

Чем вредно курение для мужчин?

Курящие мужчины очень часто сталкиваются с такими заболеваниями: инсульт, инфаркт миокарда, рак носоглотки, гортани, верхних дыхательных путей и легких, ИБС, атеросклероз, хронические заболевания легких, рак семенных желез, импотенция и бесплодие.

Помимо этого вред курения для мужчин заключается еще и в том, что, выкуривая сигарету, они подвергают риску пассивного курения своих близких и детей. Именно поэтому возможна взаимосвязь между деградацией генофонда и курения среди мужского населения.

В чем вред курения для подростков?

Вред курения для подростков заключается в том, что в этом возрасте он особенно опасен такими недугами: ожирение, болезни дыхательной системы, туберкулез, пороки сердца, угроза в деформации скелета, возрастание риска онкологических заболеваний и рака, полная утрата иммунитета, нарушения полового созревания и репродуктивной функции.

В чем вред курения для детей?

Курение в детском возрасте пагубно в еще большей мере, чем курение взрослых – это объясняется тем, что ткани детского организма более чувствительны к токсическому воздействию табачного дыма.

Вред курения для детей заключается в: резком торможении прибавки в весе, тотальном подавлении иммунитета к инфекционным и раковым заболеваниям, резко возрастает количество сосудистых патологий и пороков сердца, повреждение зубной эмали и ранняя утрата зубов, нарушения зрения, нарушения психики, значительно увеличивается риск инфицирования туберкулезом.

Детское курение становится настоящей социальной проблемой многих государств. Например, в России уже к 12 годам состоялось знакомство с сигаретой у 30% детей. О вреде курения для школьников указывают данные об их успеваемости – влияние табачного дыма на нервную систему ребенка провоцирует нарушения памяти, рассеянность и задерживает усвоение материала в несколько раз.

В чем вред курения для беременных?

Научно обоснованный факт о том, что угарный газ, никотин, бензапирен и некоторые радиоактивные вещества из табачного дыма моментально проникают через плацентарный барьер в кровь плода, должны заставить задуматься каждую будущую мать о вреде курения, в т. ч. и пассивного. Следует отметить, что концентрация отравляющих веществ в организме будущего ребенка при курении матери значительно выше, чем в крови самой женщины. Далее в сосудах плаценты происходит спазм, который провоцирует кислородное голодание всех органов и систем плода.

В результате никотиновой зависимости матери, большинство детей рождается с низким весом, недоношенными, с пороками физического и психического развития. Курение беременной в 2 раза увеличивает риск детской смертности в ранней возрасте.

Учеными были доказаны факты о влиянии табачного дыма на возникновение таких уродств плода: заячья губа и волчья пасть (у 42% беременных), косолапость (риск патологии при наследственной предрасположенности возрастает в 20 раз).

Никотиновая зависимость провоцирует и осложнения в течении беременности. Среди даже ранее куривших женщин во много раз чаще встречаются такие патологии вынашивания плода и родов, как: предлежание и отслойка плаценты, маточные кровотечения, нарушения в работе сердечно-сосудистой системы во время родов, смертность.

Научные исследования подтверждают, что дети курильщиц на треть чаще, чем остальные, подвержены риску развития диабета и ожирения к 16 годам. У мальчиков курящих матерей наблюдается уменьшение размера яичек и снижение концентрации активных сперматозоидов в семенной жидкости.

Не обходит своим пагубным влиянием никотиновая зависимость матерей и психическое развитие ребенка. Среди таких детей чаще выявляется синдром «Фила непоседы». Эти дети агрессивны, склонны к обману.

Английские специалисты установили, что у курящих матерей на 40% повышается риск рождения аутистов (детей, которые не могут контактировать с внешним миром и погружены в собственные переживания). Международной группой ученых была проведена работа, которая установила связь между склонностью ребенка к насилию и курением матерей во время беременности.

Мы представили далеко не полный список болезней и последствий курения. Ежедневно он пополняется новыми недугами и плачевными фактами. Вывод только один – **без курения можно и нужно жить!**

Составитель: Лапина Т.О. врач-отоларинголог поликлиники ГБУЗ РКБ №2



ГБУЗ РЦМП, з. 87, т. 1000 экз., 2016 г.