

Министерство
здравоохранения
Республики Саха (Якутия)

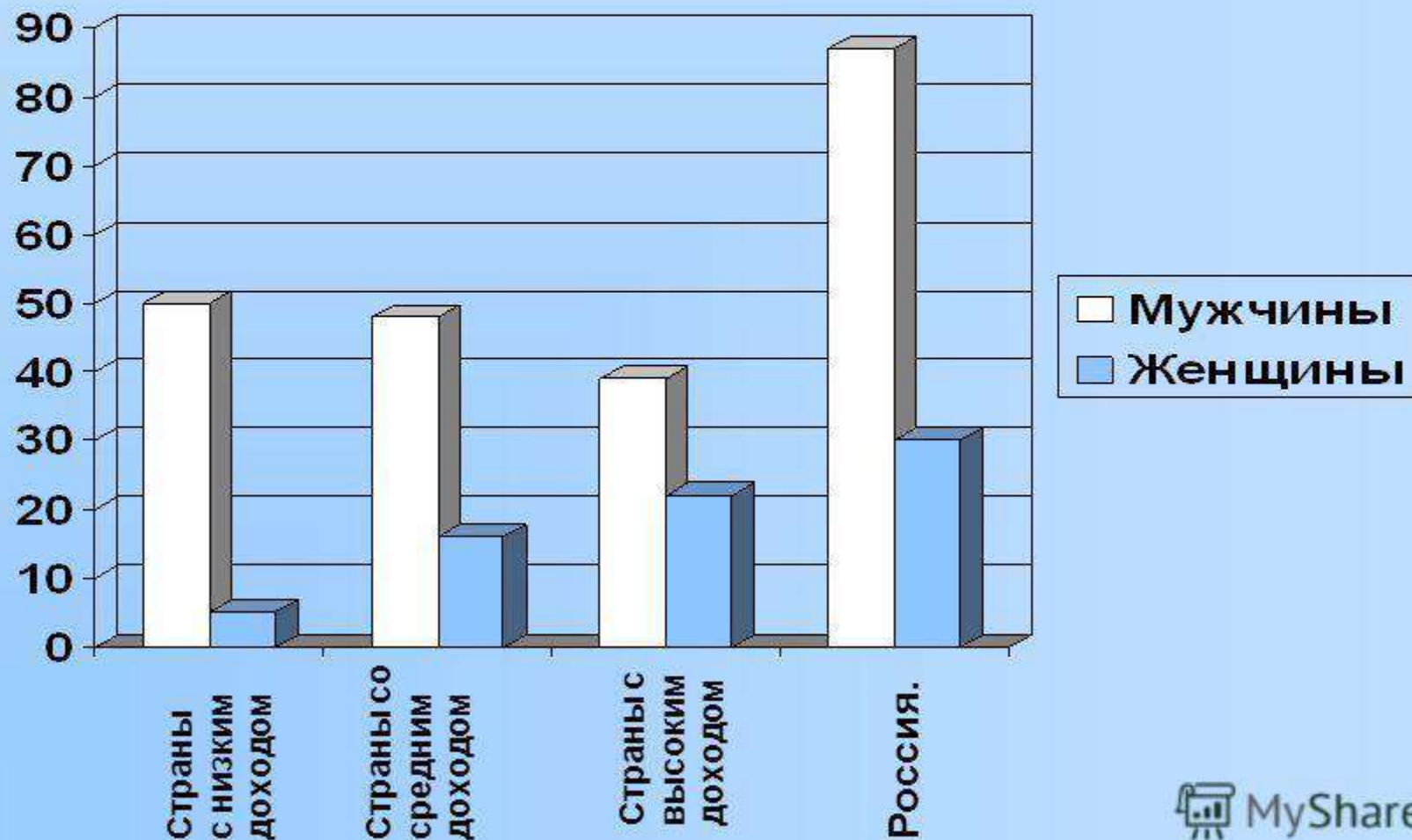


Саха Өрөспүүбүлүкэтин
доруобуйа харыстабылын
Министиэристибэтэ

Государственное бюджетное учреждение Республики Саха (Якутия)
«ОЙМЯКОНСКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ РАЙОННАЯ БОЛЬНИЦА»

ДЕЙСТВИЕ ТАБАКА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.

Россия продолжает оставаться в ряду самых курящих стран мира.



Употребление табака

Способы употребления табака:

Основной способ употребления табака – курение. В некоторых регионах **листья табака** жуют, а в сильно измельченном виде нюхают.



Влияние табака на организм

Табак влияет на :

- 1) Легкие
- 2) Сердечно-сосудистую систему
- 3) Мозг и нервную систему
- 4) Желудочно-кишечный тракт



Как влияет курение на наш организм?

- Замедляет рост и развитие некоторых органов
- Цвет лица становится желтоватым, т.к. частицы дыма проникают в кожу и там задерживаются,
- кожа тонкой, ранки на ней хуже заживают.
- Воспаляются голосовые связки, голос грубеет.
- Болеют лёгкие, трудно дышать, появляется кашель.
- Многолетнее курение развивает язву желудка
- Курение приводит к раку губы, языка, горла, лёгких.

ИНДЕКС КУРЕНИЯ

**количество выкуриваемых
сигарет в день**

X

**стаж курения
(годы)**

ИК =

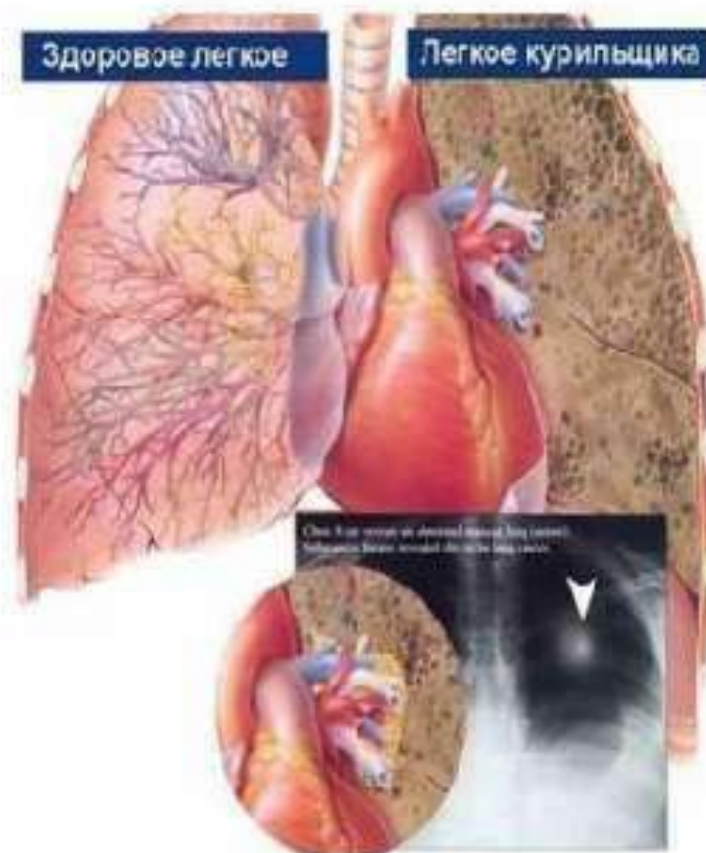
20

***Если ИК больше 10, то это является
достоверным фактором риска развития
ХОБЛ***

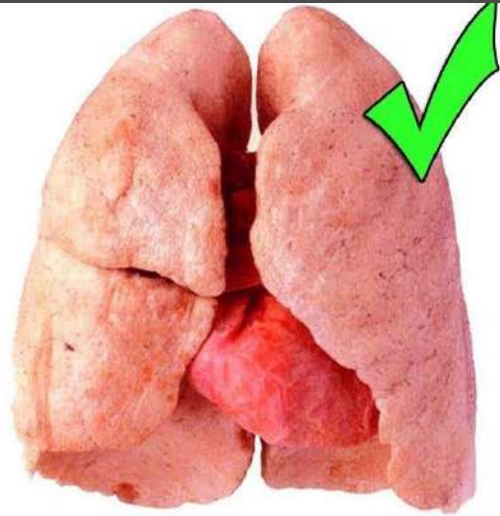
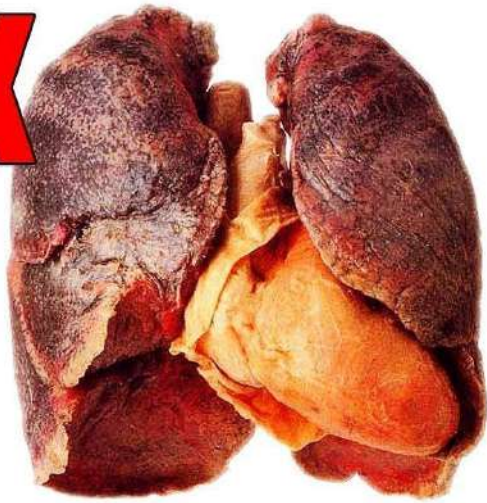
БРОНХИТ КУРИЛЬЩИКА

- это хроническое заболевание, причиной его является постоянное, продолжительное раздражение слизистой бронхов дымом от сигарет и другими вредными веществами, содержащимися в дыме.

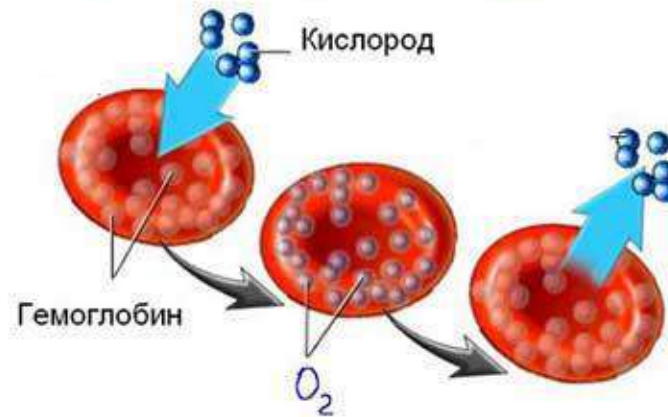
Происходит нарушение защитной, секреторной, очистительной функции с образованием мокроты. Характерным симптомом «бронхита курильщика» является кашель (часто мучительный и выматывающий) по утрам с отхождением мокроты.



X



Транспортная функция

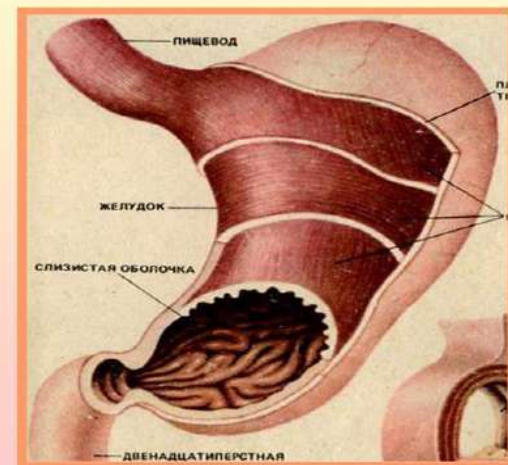


Белок эритроцитов крови – гемоглобин

- ◎ **Слюнные железы** реагируют на табачный дым усиленным выделением слюны, которую курильщик вынужден либо постоянно сплевывать, либо глотать. Но при этом он глотает и часть ядовитых компонентов табачного дыма. Постоянное раздражение слизистой оболочки пищевода и желудка повышает кислотность желудочного сока. Это приводит к спазмам желудка, развитию гастрита, спазмам кишечника, ухудшает аппетит.

Влияние курения на желудок

- Табачная смесь приводит к выделению соляной кислоты;
- Никотин, дым, частички табака со слюной попадают в желудок и оказывают постоянное раздражающее действие на него.



ЯЗВА ЖЕЛУДКА (рисунок)



Сердечно-сосудистую систему

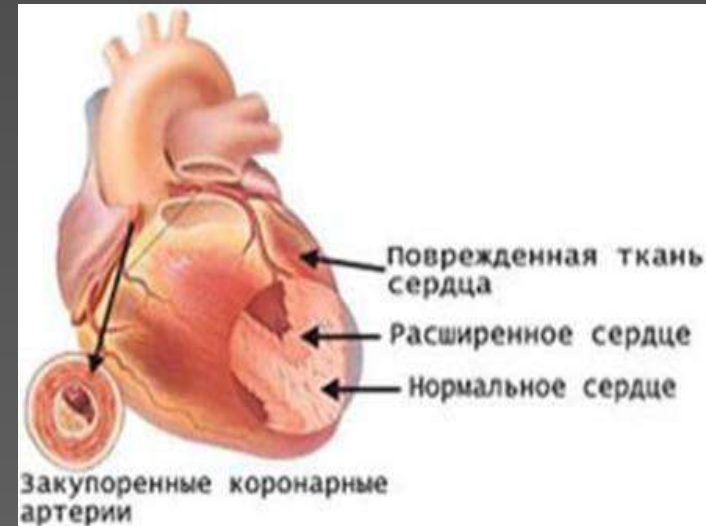
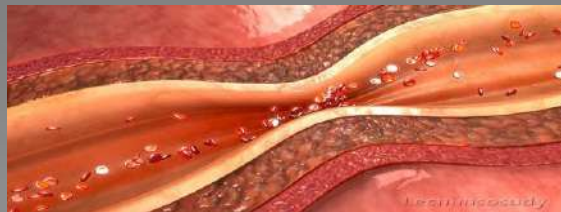
- Одна выкуренная сигарета увеличивает пульс на 20 ударов в минуту, поднимает давление на несколько десятков миллиметров, понижает кожную температуру.

Эти изменения держатся около тридцати минут.

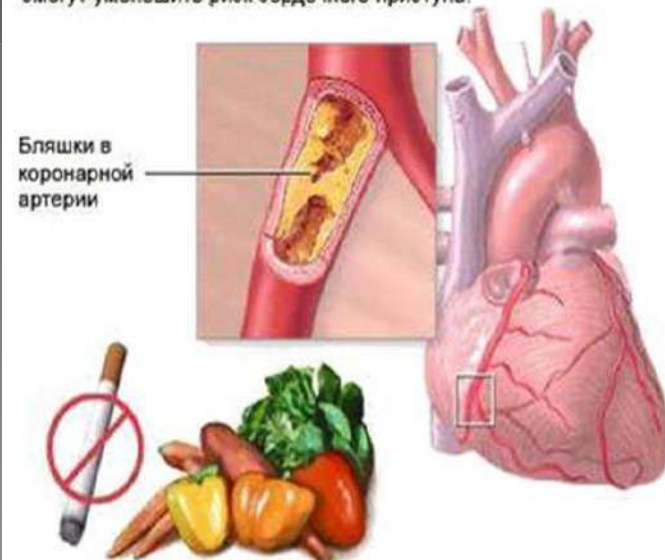
- Таким образом, в течение дня сердце постоянно получает дополнительную нагрузку, которая со временем приводит к заболеванию.

- При вдыхании табачного дыма сосуды сужаются, и ток крови по ним замедляется. Замедление тока крови в сосудах сердца проявляется коронарной недостаточностью, то есть приступом болей в области сердца. Поэтому курение, как правило, усиливает или вызывает приступы коронарной недостаточности. У многих больных эти приступы сразу исчезают, как только они прекращают курить.

- Всемирная организация здравоохранения, изучая вопрос о роли табака, обнаружила, что курящие умирают от коронарного тромбоза на четыре года раньше, чем некурящие.



Отказ от курени, здоровое питание и физические упражнения смогут уменьшить риск сердечного приступа.





НЕ КУРИ!

СПАСИ СВОЕГО РЕБЕНКА!



ЧЕЛЯБИНСКИЙ
ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



НИКОТИН - нейротропный яд, через 7 секунд после затяжки он уже попадает в головной мозг матери и через 7 секунд - в мозг ребенка. Беременная женщина начинает травить своего малыша никотином. При горении сигареты выделяется угарный газ. Он легче соединяется с гемоглобином, чем кислород, и доставляется с кровью ко всем тканям и органам человека. В результате организм матери и ее будущего ребенка испытывают кислородное голодание (гипоксию).

**С КРОВЬЮ САМОГО ДОРОГОГО И РОДНОГО ДЛЯ НЕГО
ЧЕЛОВЕКА РЕБЕНОК ПОЛУЧАЕТ ЯДОВИТЫЕ ВЕЩЕСТВА
И ФАКТИЧЕСКИ «КУРИТ» ВМЕСТЕ С МАМОЙ**

у детей, рожденных курящими в период беременности женщинами, масса тела в среднем на 300 грамм ниже, чем у детей, рожденных некурящими женщинами

для детей курящих матерей в раннем возрасте свойственна невнимательность, импульсивность и гиперактивность. Ученые доказали, что у таких детей на 40% повышается риск развития аутизма

у курящих мам больше случается выкидышей на ранних сроках, осложнений в течение беременности, чем у некурящих

у курившей во время беременности мамы ребенок рождается уже никотинозависимым

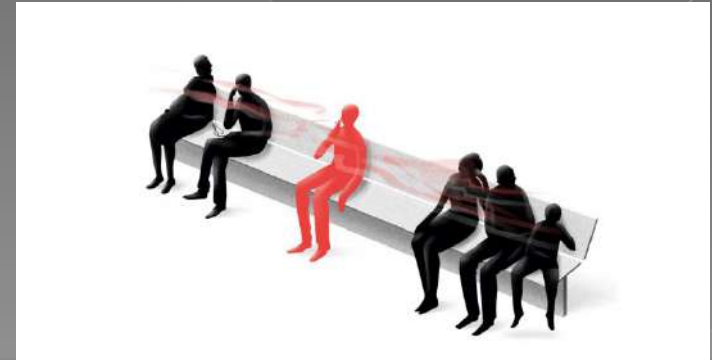


ОКОЛОПЛОДНЫЕ ВОДЫ



Пассивное курение

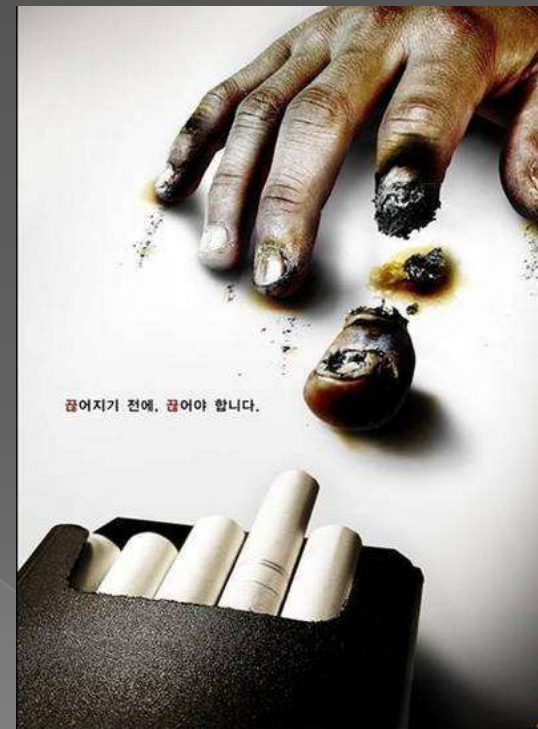
- Курящий наносит большой вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих. Человек, который находится в течение часа в сильно накуренном помещении, получает такую же дозу ядовитых веществ, как и выкуривший четыре сигареты. Пассивный курильщик вдыхает 70 % гадостей.



Стадии никотиновой зависимости

- 1) Так, если вы курите 5—10 лет не более пяти сигарет в день, то являетесь «случайным» курильщиком с **психологической зависимостью**. Таким людям рекомендуют избавляться от дурной привычки самостоятельно: однажды бросить раз и навсегда. Неприятных ощущений, связанных с отказом от сигарет, возникнуть не должно.
- 2) Вот уже 10—20 лет вы связаны неразлучно с сигаретой, выкуриваете по пачке ежедневно? Значит у вас — «привычное» курение с явлениями **физиологической зависимости**. В данном случае тоже лучше бросать сразу. При необходимости можно поддерживать себя никотиновой жвачкой, специальным пластырем или аэрозолем, которые продаются в аптеках. В период заместительной терапии следует пользоваться лишь одним из указанных препаратов и ни в коем случае нельзя курить, чтобы не отравиться.

3) Вы курите не меньше 20 лет, более одной пачки в день, автоматически, натошак и даже ночью? Это «пристрастное» курение с преобладанием физиологической зависимости. Одним днем отказаться от сигареты будет крайне сложно. Поэтому специалисты предлагают делать это постепенно с обязательной помощью врача-нарколога, который назначит индивидуальные курсы фармакологической и, при необходимости, групповой терапии.



Советы для тех кто хочет бросить курить

1. **Поверьте в себя.** Поверьте, что вы можете бросить курить, Обязательно скажите себе, своему организму, какие Вы замечательные, сильные, волевые. Хвалите себя всевозможными способами. Поверьте, организм это оценит и щедро Вас отблагодарит. Да и наконец, кто не любит себя хвалить. Вспомните самые сложные вещи, которые вы делали и осознайте, что у вас есть все для того чтобы бросить курить. Все зависит от Вас.

2. **Поддержка родных и друзей.** Попросите свою семью и друзей поддержать Вас в Вашем решении бросить курить. Попросите их о полной поддержке и терпимости. Поставьте их в известность заранее, что Вы, возможно, будете раздражительным даже раздражающим во время расставания с этой вредной привычкой. Поддержка и направленность очень помогает психологическому настрою.



- https://www.youtube.com/watch?v=7qckwhd_lfw
- ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ВЫКУРИТЬ 300 СИГАРЕТ!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ