

**ГБУЗ «ЧЕЛЯБИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»**

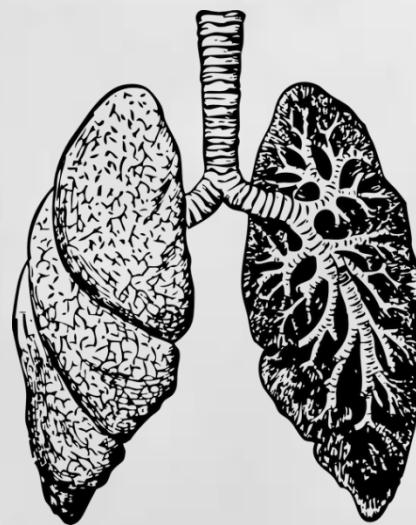
# **КУРЕНИЕ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ**

**ПИЛОТНЫЙ ПРОЕКТ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ «НАЧНИ С СЕБЯ»**

**Г.ЧЕЛЯБИНСК, 2018 г.**

# Впервые сведения о вреде табака здоровью появились в XIX веке

**1950** год члены британского медицинского сообщества Ричард Долл и Остин Хилл опубликовали знаменитую статью, где доказали причинно-следственную **связь между курением сигарет и раком лёгких.**



В **1952** году, издание Ридерз Дайджест, США сообщило: "**Рак из пачки**".  
Серия статей вызвала всеобщую панику, продажи табачных магнатов, резко упали.

В течение XX века **табак убил** около **100 млн. человек**, то есть больше чем погибло во второй мировой войне

В РФ в группе из **1000** 20-летних курильщиков, которые будут курить в течении всей жизни до достижения 70 лет:

**1** будет убит

**9** погибнут в ДТП

**250** будут убиты курением

**250** умрут от болезней связанных с табаком



# **Никотин** - это естественный компонент табачных растений

Защищает растения  
от поедания насекомыми

В **3 раза** более токсичен,  
чем **МЫШЬЯК**



В невыкуренной  
сигарете – **10 мг никотина**  
Через дым курительщик  
получает **0,5-3 мг**

## **«Капля никотина убивает лошадь»**

Но лишь некоторые догадываются, что человек не лошадь и поэтому для него смертельная доза составляет **60 мг никотина**, а для детей – еще меньше

В сигаретном дыме содержится  
**4800 химикатов**

включая...



... которые приводят к смерти  
**каждые 6.5 секунды**



ОТ ТАБАКА ПОГИБАЕТ  
**В 20 РАЗ**  
БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ,  
ЧЕМ ОТ УБИЙСТВ



A close-up photograph of a car's dual exhaust system. Two dark, cylindrical pipes are visible, with a thick plume of white smoke or steam rising from their openings. The background is a blurred, light-colored surface, possibly a road or pavement. The overall tone is somber and emphasizes the environmental impact of the exhaust.

Табачный дым  
**БОЛЕЕ ТОКСИЧЕН**  
чем выхлопные газы

85% загрязнителей в дыме сигареты, особенно наиболее опасные компоненты, например, монооксид углерода, не имеют ни цвета, ни запаха



# Как курение влияет на организм человека?



ГЛАЗА



Состояние сетчатки глаза нарушается  
Из-за нарушения кровоснабжения



-Нарушается зрение  
-Аллергический конъюнктивит  
-Слепота  
-Катаракта



зубы



Образуется желтый налет,  
повреждается зубная эмаль



-Заболевание десен  
-Выпадение зубов



КОЖА



Нарушается питание,  
кожа становится сухой и тусклой



-Раннее морщины  
-Серый оттенок кожи  
-Круги под глазами  
-Пигментные пятна



СЕРДЦЕ



Сердечная мышца изнашивается  
из-за частых сокращений



-Ишемическая болезнь сердца  
-Инфаркт миокарда  
-Гипертоническая болезнь  
-Заболевания кровеносных сосудов



Что происходит



Последствия



МОЗГ (нервная система)



Никотин воздействует на нервную систему  
возбуждающе, ухудшается кровоснабжение мозга



-Поведенческие нарушения  
-Нарушения сна  
-Головные боли  
-Атеросклероз сосудов головного мозга  
-Инсульт  
-Рак мозга



уши



Нарушается способность  
восприятия речи



-Тугоухость



ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ



Повреждается слизистая ротовой полости и бронхов,  
гортань носоглотка, легкие



-Хронический бронхит  
-Рак губы, языка, гортани  
-Хроническая обструктивная болезнь легких



ПИЩЕВАРЕНИЕ



Нарушается кровоснабжение желудка



-Гастрит  
-Язва желудка и двенадцатиперстной кишки



ИНТИМНАЯ СФЕРА



- У женщин: бесплодие, рак шейки матки,  
Мастопатия, риск преждевременных  
родов и рождения мертвого  
ребенка  
- У мужчин: потенция, бесплодие



**70° C**

**t°** вдыхаемого  
курильщиком  
дыма

**5° C**

Средняя  
**t°** воздуха  
осенью

## **ЗУБНАЯ ЭМАЛЬ ИСПЫТЫВАЕТ РЕЗКИЙ ПЕРЕПАД ТЕМПЕРАТУР**

В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБРАЗУЮТСЯ ТРЕЩИНЫ И  
«ОТКРЫТЫЕ ВОРОТА» ДЛЯ БАКТЕРИЙ



**АЛЬВЕОЛЫ** забиваются дегтем, токсинами и перестают функционировать, клетки разрушаются и **ВОЗНИКАЮТ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ ОПУХОЛИ**

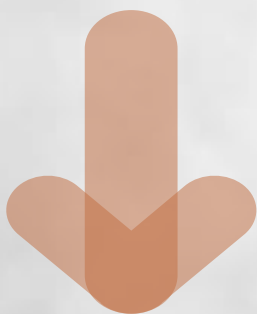




**1 сигарета**  
сужает сосуды  
на **1,5 часа**

Недостаток O<sub>2</sub>  
Гибель клеток

Образование соединительной ткани  
Сужение сосудов - **АТЕРОСКЛЕРОЗ**

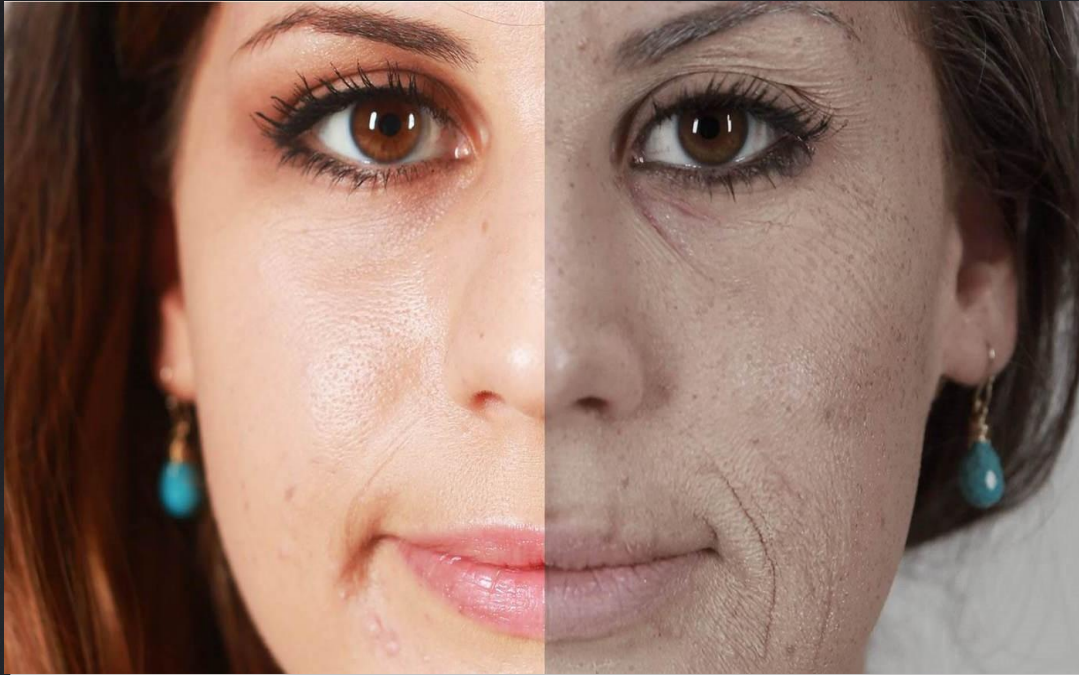


**ИНФАРКТ И ИНСУЛЬТ**



# ЛИЦО КУРИЛЬЩИКА

---



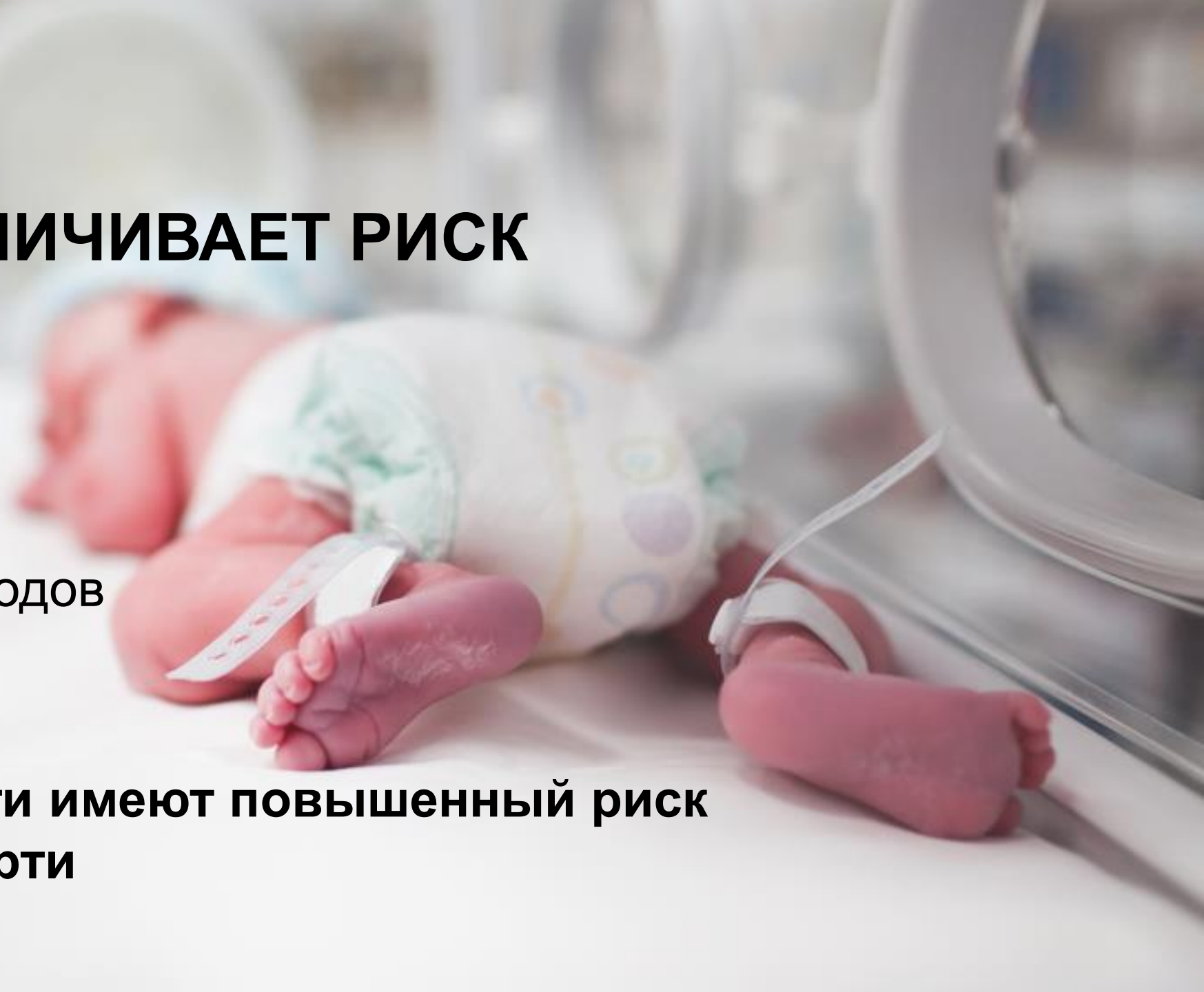
- Ⓜ Морщины вокруг глаз и губ
- Ⓜ Серый цвет кожи
- Ⓜ Грубая текстура
- Ⓜ Пигментные пятна
- Ⓜ Сосудистые сеточки
- Ⓜ Круги под глазами
- Ⓜ Воспаление на коже



# **КУРЕНИЕ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК**

- прерывания беременности
- рождения мертвого ребенка
- преждевременных родов

**Недоношенные дети имеют повышенный риск заболеваний и смерти**





# **Пассивное курение убивает твоих детей**

**700 млн. детей**  
подвергается воздействию  
табачного дыма

**Опасно, как до так и после  
рождения**

**Причина развития бронхита,  
пневмонии, кашля и хрипов,  
приступов астмы,  
онкологических заболеваний и  
внезапной младенческой  
смертности**



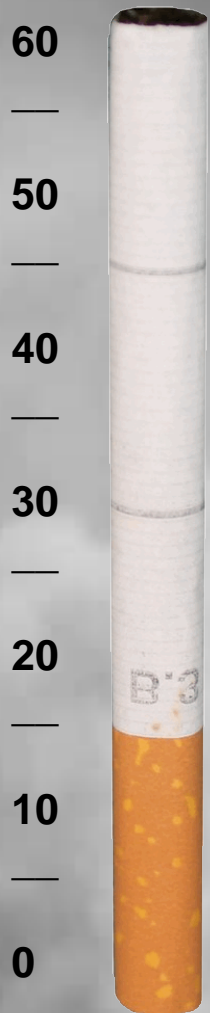
# **Вред электронных сигарет - научно доказанный факт**



# Курение табака через кальян делает его минимально вредным... **ПРАВДА ЛИ ЭТО?**

- Температура дыма – **450 градусов**
- Дым, смола и другие продукты тления табака в большом количестве (= 60 сигаретам) глубже проникает в легкие
- Исследования показали, что в организме любителей кальяна всегда повышенное содержание бериллия, котонина, мышьяка, никеля, хрома, кобальта и свинца





**КАК  
ДОЛГО  
ТЫ БУДЕШЬ  
ЖИТЬ?**

# ОСНОВНЫЕ СТЕОРЕОТИПЫ КУРЕНИЯ

## СТИМУЛЯЦИЯ

Курение бодрит и снимает усталость

## ПОДДЕРЖКА

Курит, что бы снять эмоциональный стресс и нервное напряжение

## ИГРА С СИГАРЕТОЙ

Курильщику нравится игра с сигаретой

## ЖАЖДА

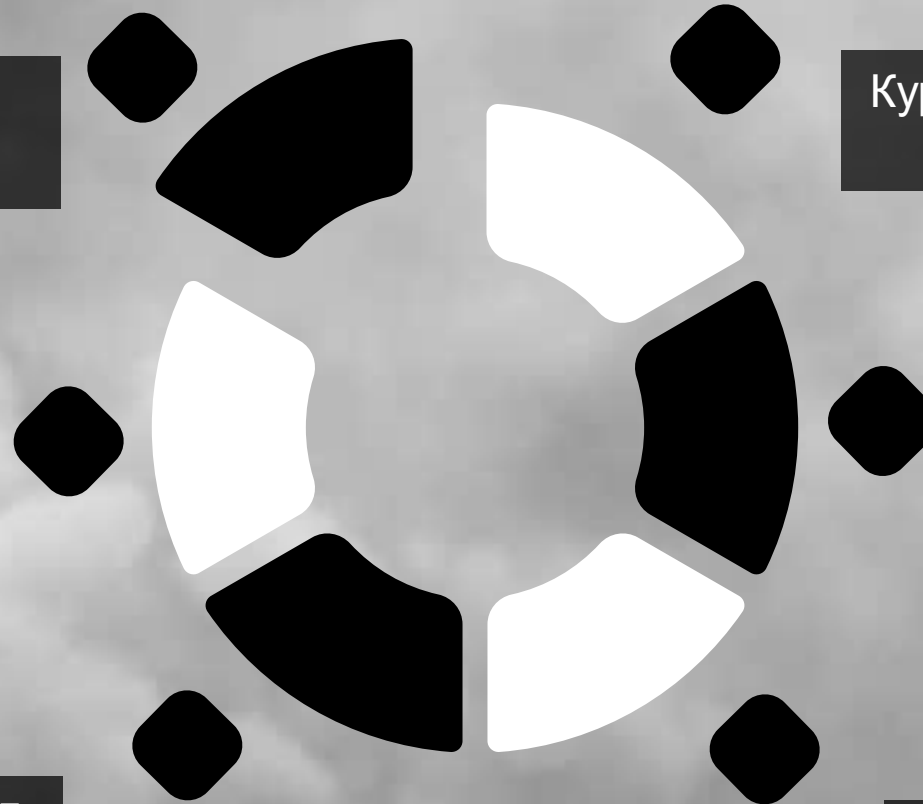
Курит из-за никотинной зависимости

## РАССЛАБЛЕНИЕ

Курение расслабляет, курит только в комфортных условиях

## РЕФЛЕКСЫ

Не осознает факт курения



# Выявление отношения к курению

1 Что для Вас означает «курение»?

.....●

2 Где Вы обычно курите?

.....●

3 Когда Вы чаще курите?

.....●

4 Почему Вы курите?

.....●

5 Как Вы относитесь к своему курению?

.....●

6 Пытались ли Вы бросить курить?

.....●



# Тест «Оценка степени никотиновой зависимости Фагерстрема»

Вопрос	Ответ	Баллы
1. Как скоро после того, как Вы проснулись, Вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 мин.	3
	В теч. 6-30 мин.	2
	В теч. 31-60 мин.	1
	После 60 мин.	0
2. Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да	1
	Нет	0
3. От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	Первая утром	1
	Все остальные	0
4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
	11-20	1
	21-30	2
	31 и более	3
5. Вы курите больше утром или на протяжении дня?	Да	1
	Нет	0
6. Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены придерживаться постельного режима?	Да	1
	Нет	0

**Определяется по сумме баллов от 0 (очень слабая зависимость) до 10 (очень высокая зависимость)**

- 0-2 - очень слабая зависимость;
- 3-4 - слабая зависимость;
- 5 - средняя зависимость;
- 6-7 - высокая зависимость;
- 8-10 - очень высокая зависимость

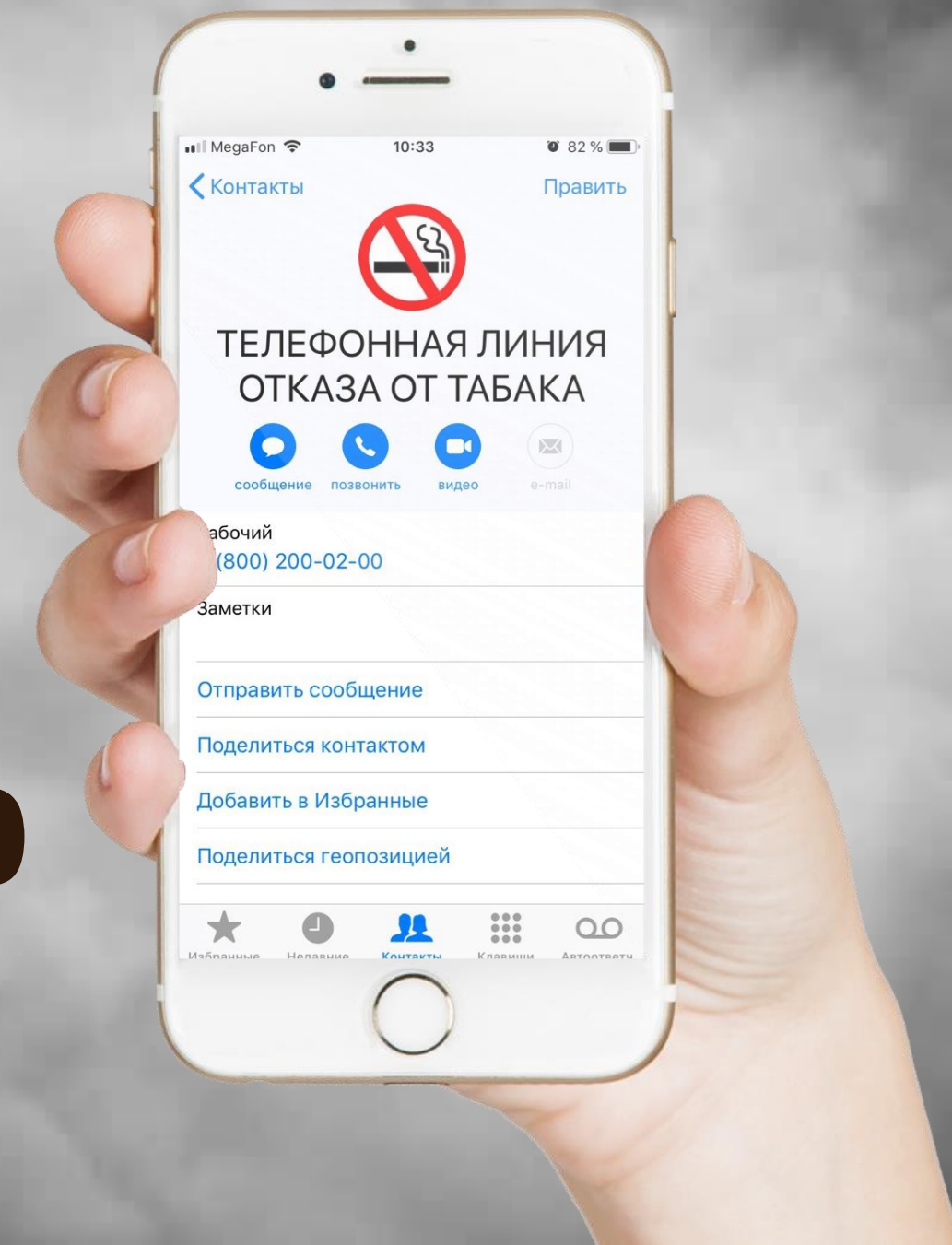


# **Лечение никотиновой зависимости**

- **Никотинзаместительные препараты**
- **Антиникотиновые препараты (варениклин)**
- **Антидепрессанты (бупропиона гидрохлорид)**

ВСЕРОССИЙСКАЯ  
БЕСПЛАТНАЯ  
ТЕЛЕФОННАЯ ЛИНИЯ  
ПОМОЩИ В ОТКАЗЕ ОТ  
ПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА

**8-800-200-0-200**



## **Кабинеты отказа от курения:**

### **МАУЗ ОТКЗ «ГКБ № 1»:**

- ул. Воровского, 16, телефон 728-48-82, 728-49-61, телефон «Горячей линии» 89080437420 (время работы «Горячей линии» — 08.00-09.00, кроме выходных);
- ул. Дзержинского, 15 (в центре здоровья);
- ул. Калининградская, 21а, телефон 225-04-43 (регистратура).

### **МБУЗ «ГКБ № 2»:**

- ул. Ленина, 82, телефон «Горячей линии» в центре здоровья 265-69-98 (08.30-15.30) ,
- ул. Российская, 200, телефон «Горячей линии» 263-74-03 (08.00-16.00);

**МБУЗ «ГКБ № 5»** – ул. Российская, 20, телефон «Горячей линии» 791-59-33 (10.00-14.00);

### **МБУЗ «ГКБ № 6»:**

- ул. Румянцева, 31, телефон 721-52-20 (кабинет № 104);
- ул. Сталеваров, 9, телефон «Горячей линии» в центре здоровья 725-23-04 (08.00-19.00);

**МБУЗ «ГКБ № 8»** – ул. Горького, 18, телефон 775-51-19;

**МБУЗ «ГКБ № 9»** – ул. Электровозная, 5, телефон «Горячей линии» 251-59-52 (пн., ср. 09.00-13.30, пт. 10.00-13.00);

**МБУЗ «ГКБ № 16»** — ул. Чехова, 4, телефон 280-01-30 (регистратуры);

**МБУЗ «ГКП № 5»** — Комсомольский пр-кт, 36-а, телефон «Горячей линии» в центре здоровья 792-21-92;

**МБУЗ «ГКП № 8»** — проспект Ленина, 3, телефон 729-80-41 (регистратура, стол справок). Обращаться в кабинет № 207.



# КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ



Сайт: <http://chostp.ru>  
Почта: [chostp@yandex.ru](mailto:chostp@yandex.ru)

Группа в ВК:  
Территория здоровья | Южный Урал