

СИГАРЕТЫ ЖЕНСКИМИ НЕ БЫВАЮТ!

Министерство здравоохранения
Республики Беларусь



КУРЕНИЕ И КОЖА:

сухость, дряблость кожи, раннее появление морщин, особенно вокруг глаз, тусклость волос.

КУРЕНИЕ И ЖЕНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ:

раннее наступление менопаузы, сниженная способность к зачатию, повышенный риск развития внематочной беременности и самопроизвольных абортов.

КУРЕНИЕ МАТЕРИ И ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА:

преждевременные роды, снижение лактации, риск рождения ребенка с недостаточной массой тела, врожденными дефектами.

Подробную информацию можно найти на сайтах: www.mentalhealth.by, www.minzdrav.gov.by

Примеры последствий потребления ЭСДН в других странах

- ✓ ЭСДН получили распространение в США на пять-семь лет раньше, чем в Беларуси и последние данные позволяют сделать вывод о большей опасности ЭСДН, чем это предполагалось ранее.
- ✓ Так, по данным Центра по контролю и профилактике заболеваний США* по состоянию на ноябрь 2019 г. поступили сообщения о **2290** случаях повреждения легких, связанных с использованием ЭСДН, произошедших практически во всех штатах (15% таких пациентов моложе 18 лет). Все пациенты имеют историю потребления ЭСДН, при этом, часть из них потребляли только никотинсодержащие продукты.
- ✓ Подтверждено **47** случаев летального исхода по причине потребления ЭСДН в США, один летальный исход зафиксирован уже в одной из стран Европейского союза – Бельгии.
- ✓ Причина заболеваний связана именно с химическим воздействием в результате использования в жидкости для ЭСДН некоторых ингредиентов на масляной основе, которые не испарялись и попадали в легкие в виде жидкости, вызывая их поражение.
- ✓ Запрет на продажу и использование ЭСДН введен в более, чем **30** странах, в т. ч. в Бельгии, Венгрии, Дании, Норвегии, Нидерландах, Франции, Швеции, Австралии.



Будьте честны с самим собой и спросите себя: разве нужно быть ученым, чтобы понять простую вещь – ежедневное вдыхание химических соединений, о которых вы даже не подозреваете, опасно и может нанести серьезный вред вашему здоровью?

Берегите себя!

**ЭЛЕКТРОННЫЕ
СИГАРЕТЫ**

Гу «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ,
ЭПИДЕМИОЛОГИИ И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»

www.rcheph.by

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



Все электронные системы курения (электронные сигареты), включающие электронные системы доставки никотина (ЭСДН) и электронные системы доставки продуктов, не являющихся никотином (ЭСДПН), нагревают раствор (е-жидкость) для продуцирования аэрозоля.

Аэрозоль, как правило, включает гликоли, альдегиды, летучие органические вещества (ЛОВ), полициклический ароматический углеводород, табакспецифичные нитрозамины, металлы, частицы силиката и другие элементы. Дикарбонилы (глиоксаль, метилглиоксаль, диацетил) и гидроксикарбонилы (ацетол) также считаются важными соединениями в составе аэрозоля. Многие из этих веществ являются токсичными и известны как имеющие последствия для здоровья и вызывающие значительные патологические изменения.

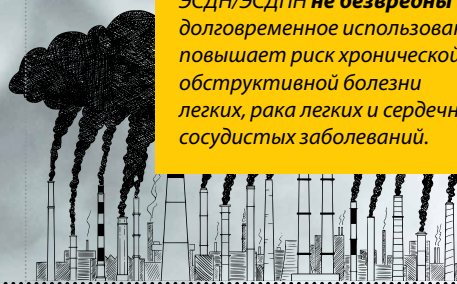
В СОСТАВ Е-ЖИДКОСТИ МОГУТ ВХОДИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ КОМПОНЕНТЫ:

✓ **глицерин** (используется для образования пара), пропиленгликоль (придает текучесть и усиливает вкусовые свойства жидкости). Они способствуют развитию аллергических реакций, заложенности носа, воспалительным процессам в дыхательных путях и даже могут блокировать дыхание. Согласно данным научных исследований*, при нагревании жидкости для электронной сигареты, содержащей в своем составе глицерин и пропиленгликоль, образуются токсичные акролеин и формальдегид. Акролеин способен вызывать раздражение глаз и верхних дыхательных путей, а формальдегид оказывает негативное влияние на слизистые оболочки и нервную систему.

✓ **дистиллированная вода** (действует как растворитель).

*Ряд металлов, в том числе **свинец, хром и никель**, а также формальдегид были обнаружены в аэрозоле некоторых ЭСДН/ЭСДПН в концентрациях, равных или превышающих концентрации традиционных сигарет.*

ЭСДН/ЭСДПН не безвредны и их долговременное использование повышает риск хронической обструктивной болезни легких, рака легких и сердечно-сосудистых заболеваний.



Риски для здоровья окружающих от воздействия аэрозоля, выдыхаемого пользователями ЭСДН/ЭСДПН (вторичный аэрозоль)

Вторичный аэрозоль представляет собой новый источник загрязнения воздуха частицами, которые включают мелкие и мельчайшие частицы, а также 1,2-пропандиол, некоторые ЛОВ, некоторые тяжелые металлы и никотин.

Уровни содержания некоторых металлов, таких как никель и хром, а также никотина, ацетальдегида, формальдегида во вторичном аэрозоле выше, чем в окружающем воздухе.

Вторичный аэрозоль может быть вредным для окружающих, предрасположенных к некоторым респираторным заболеваниям. Повышенная по сравнению с фоновыми уровнями концентрация токсичных веществ из вторичного аэрозоля создает повышенный риск для здоровья всех окружающих.

✓ **никотин** (нейротоксический яд) - для ЭСДН.

Никотин – вызывающий привыкание компонент. Помимо зависимости, никотин способен оказывать неблагоприятное воздействие на развитие плода при беременности и может способствовать возникновению сердечно-сосудистых заболеваний, сужению кровеносных сосудов, что приводит к кислородному голоданию головного мозга и других органов. Под воздействием никотина стенки сосудов истончаются и теряют эластичность, что является одной из причин развития заболеваний сердца и почек, атеросклероза сосудов, может действовать как «стимулятор опухолей» и участвует в биологии злокачественных опухолей, а также нейродегенеративных заболеваний.

✓ **ароматизаторы** (создание вкуса и аромата), красители (придание жидкости цвета). Нагреваемые и вдыхаемые ароматизаторы с запахом попкорна, корицы и вишни потенциально опасны. Большинство ароматизаторов, в особенности сладких, являются раздражителями, которые могут усилить воспаление дыхательных путей; некоторые более цитотоксичны, чем неароматизированный аэрозоль. Они повышают подверженность клеток дыхательных путей вирусной инфекции после непосредственного контакта с е-жидкостью.

* Официальный сайт Центра по контролю и профилактике заболеваний США (https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/severe-lung-disease.html#key-facts)

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЗ «МОГИЛЕВСКИЙ ЗОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И
ЭПИДЕМИОЛОГИИ»



Влияние курения на плод



Тираж 500 экземпляров

Могилев 2023

Естественно, что любая женщина мечтает стать матерью и родить здорового ребенка. Но такая мечта может не стать реальностью, если женщина курит... Каждой женщине следует помнить, что основные показатели здоровья ребенка начинают формироваться задолго до появления его на свет и задолго до его зачатия.

У матерей, которые выкуривают 10 и более сигарет в день, бесплодие встречается в 2 раза чаще, чем у женщин некурящих. Следует заметить, что курение и применение женщинами противозачаточных гормональных препаратов несовместимы. Если их сочетать, то увеличивается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и инфаркта миокарда.

Токсичность химических веществ и соединений табака возрастает заметно особенно в первые дни и недели беременности, т.к. яйцеклетки подвергаются никотиновой интоксикации, а это может привести к гибели зародыша на ранних стадиях развития. Ранние выкидыши встречаются чаще у курящих женщин в сравнении с некурящими.

Курение – одна из причин бесплодия. Гибель зародышей в первые дни их жизни происходит не только от действия никотина и других ядов, а также от того, что развивается острая кислородная недостаточность, возникающая по вине угарного газа.

Действие табачных токсинов на будущего ребенка:

- ~ если в первые 2-3 недели после зачатия женщина курит, то, как правило, страдает центральная нервная система;
- ~ на 4-5 неделе табачные токсины наносят особый вред сердечно-сосудистой системе;
- ~ на более поздних этапах усугубляется воздействие курения на нервную и другие системы организма будущего ребенка.

Поэтому неполноценность ребенка может проявиться сразу после рождения, или с течением времени, когда нагрузки на больший организм возрастают.

Никотин и другие химические соединения свободно проникают через плаценту и поступают в сосудистое русло плода и уже оттуда

расходятся по всему организму, накапливаясь в различных органах. По этой причине плод может не дожить до рождения.

Мертворождаемость и самопроизвольные аборт у женщин, которые курят наблюдаются чаще, чем у женщин, которые не курят.

Даже у некурящих женщин не редки токсикозы, а при курении их частота заметно возрастает. И, как известно, основные симптомами этого осложнения это – головные боли, отек, гипертония, поражение почек. Все это создает большую угрозу не только для жизни будущего ребенка, но и для жизни его матери.

Для будущего ребенка, курение его матери является стрессовым фактором. При регулярном воздействии табачных токсинов, все его органы работают с постоянным перенапряжением, а это в свою очередь приводит к истощению биологических ресурсов здоровья. В этот момент, когда курящая мать делает затяжку, регистрируется уменьшение, а иногда и временное прекращение дыхательных движений плода. Нарушаются и другие обменные процессы. Особенно страдает иммунная система. Поэтому ребенок рождается и растет болезненным и хилым.

Необходимо бросить курить

Лучше вообще не начинать курить, но если эта вредная привычка уже поработила вас, следует найти в себе силы, чтобы бросить курить примерно за год до предполагаемой беременности. Именно год нужен для того, чтобы никотин полностью исчез из женского организма.

Некоторые курящие женщины говорят, что курят уже долгое время и избавиться от этой привычки не могут, но при этом стараются правильно питаться, пить витамины, гулять на свежем воздухе для того, чтобы курение не отразилось на их будущем ребенке. Безусловно, правильное питание, прием витаминов и прогулки на свежем воздухе очень полезны, но все же, ребенок обязательно получит свою дозу отравления от никотина. Именно поэтому следует отказаться от этой вредной привычки до беременности!

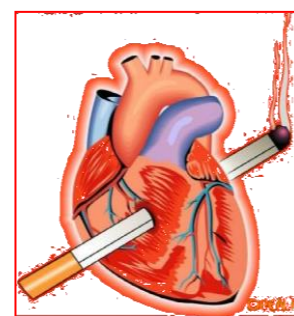


КУРЕНИЕ - ВРЕД ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

«ЯД – КОТОРЫЙ НЕ ДЕЙСТВУЕТ СРАЗУ, НЕ СТАНОВИТСЯ МЕНЕЕ ОПАСНЫМ!» – предупреждал когда-то немецкий мыслитель Лессинг. Курение – час за часом, день за днем, месяц за месяцем, год за годом постепенно разрушает здоровье курильщиков.

КУРЕНИЕ – это агрессивный фактор развития болезней:

- ⇒ острых нарушений мозгового кровообращения (инсульт)
- ⇒ сердечно-сосудистых заболеваний (ишемическая болезнь сердца, инфаркт)
- ⇒ легочных заболеваний (пневмония, эмфизема, хронический бронхит)
- ⇒ заболеваний желудка (язвенная болезнь, гастрит)
- ⇒ диабета, атеросклероза
- ⇒ бесплодия у женщин, импотенции у мужчин, аутоиммунных заболеваний
- ⇒ онкологических заболеваний (рак легкого, мочевого пузыря, предстательной железы, почек, полости рта).



КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ ИЛИ УМЕНЬШИТЬ КОЛИЧЕСТВО ВЫКУРЕННЫХ СИГАРЕТ В ДЕНЬ?

Ученые разработали различные инновации, помогающие бросить курить:

- + **Программируемый портсигар**, раскрывающийся в первую неделю один раз в час, потом – через каждые полтора часа, а затем – соответственно, часа через три-четыре, при этом из него удастся выудить лишь одну сигарету, но, если курильщик попытается заполучить лишнюю сигарету – механизм выходит из строя без всякой возможности дальнейшего ремонта.
- + **Зажигалка с табло на жидких кристаллах и блоком логики**: цифры на табло показывают количество сигарет, выкуриваемых за день по заданному плану, сообщается и дневной ритм курильщика, то есть время, прошедшее между двумя выкуреными сигаретами с надписью: «Не спеши!».
- + **Зажигалка со встроенным миниатюрным устройством** – при каждом прикуривании исполняет несколько тактов траурного марша.
- + **Пластыри, жевательные резинки**.