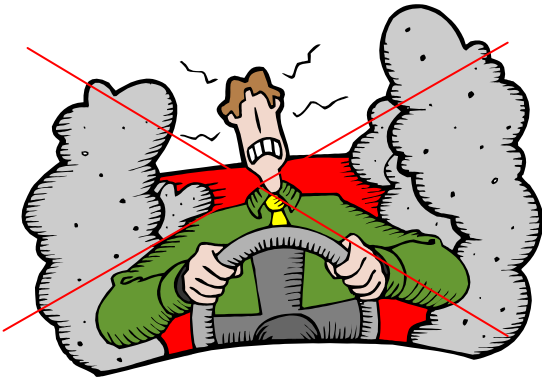


КУРЕНИЮ НЕТ В НАШЕМ СЕ Е!



Компоненты табачного дыма

Компоненты табачного дыма обладают различными механизмами токсического и канцерогенного действия на организм.

При курении образуются два потока дыма: основной и побочный. Основной поток образуется в горящем конусе сигареты (папиросы и др.) и в горячих зонах во время глубокого вдоха (затяжки), он проходит через весь стержень и попадает в дыхательные пути курильщика.

В виде взвешенных частиц в парообразной фазе табачного дыма содержатся токсические вещества (окись углерода, ацетальдегид, окись азота, цианистый водород, аммиак, акролеин и др.), канцерогенные вещества (формальдегид, 2-нитропропан, гидразин, уретан, бензол, хлористый винил и др.), в том числе с доказанным канцерогенным влиянием на здоровье человека (бензол и хлористый винил).

Основным опухолеобразующим действием на организм обладают вещества, содержащиеся в твердой фазе табачного дыма, «смолы», вызывая развитие как доброкачественных, так и злокачественных новообразований.

В табачном дыме содержатся кроме контактных канцерогенов различные органоспецифические канцерогенные вещества, вызывающие рак пищевода, поджелудочной железы, почечных лоханок, мочевого пузыря. Это, в первую очередь, – многочисленные N-нитрозамины, никель, кадмий, полоний-210.

Нитрозамины образуются из никотина при реакции с компонентами воздуха. Сигареты,

приготовленные из высушенного на открытом воздухе табака, содержат значительно больше нитрозаминов. Уровень нитрозаминов выше в табачных изделиях, приготовленных из табачной смеси, содержащей стебли и жилки листьев.

Никотин относится к тромбообразующим факторам, вызывая повреждение эндотелиальных клеток крупных и мелких сосудов. Он способствует развитию атеросклероза, усугубляя повышение уровня холестерина в крови. Все это приводит к поражению сосудов сердца, головного мозга, периферических артерий, аорты, и, в конечном итоге, – развитию ишемической болезни сердца, гипертонии, нарушениям мозгового кровообращения.

Смоли содержат большинство известных опухолеобразующих веществ твердой фазы табачного дыма.

Кадмий – тяжелый металл, обладает выраженным токсическим действием на все клетки органов дыхания. Радиоактивный **полоний-210** адсорбируется в табачный дым из атмосферы, период его полураспада превышает 138 суток, поэтому он очень долго остается в организме, что обуславливает его длительную экспозицию как выраженного канцерогена.

Окись углерода (СО) в организме курящего человека соединяясь с гемоглобином крови, превращает его значительную часть в карбоксигемоглобин, который блокирует перенос кислорода к тканям и органам. Это приводит к хроническому кислородному голоданию, увеличивает нагрузку на сердце, которому требуется больше прокачивать такую малонасыщенную кислородом кровь по сосудам. Это очень опасно тяжелыми осложнениями, особенно при уже имеющихся в организме заболеваниях сердца и сосудов

Установлено, что у курящих чаще развивается артериальная гипертония, появляется стенокардия напряжения, возникает инфаркт миокарда. Эти заболевания у курящих труднее поддаются лечению и чаще протекают с осложнениями, которые могут стать причиной смерти.

При преобладании поражений периферических сосудов (чаще бедренных артерий и их ветвей) развивается сосудистая недостаточность кровоснабжения сосудов ног, что на фоне постоянной

потребности в выполнении нагрузок (ходьба, бег) приводит к возникновению перемежающейся хромоты – заболевания, значительно ограничивающего трудоспособность человека и очень часто на своей финальной стадии развития приводящего к гангрене конечностей и нередко в таких случаях требуется ампутация для спасения жизни больного.

Раковые заболевания губ, ротовой полости, языка, глотки, гортани, трахеи, бронхов, легких считаются причинно связанными с курением.

Попадание дериватов табачного дыма (никотин, смолы) со слюной в пищевод, а затем в желудок приводит к развитию хронического, нередко, эрозивного воспаления, которое может перейти в язвенную болезнь и злокачественное новообразование.

Курение женщин часто приводит к нарушениям детородной функции, которые проявляются в бесплодии, привычных выкидышах, патологии течения беременности и родов. Особенно это грозит женщинам, которые продолжают курить во время беременности.

Продолжение курения во время беременности очень негативно отражается на здоровье новорожденного, увеличивается риск мертворождения.

Дети курящих матерей часто рождаются недоношенными, отстают в развитии, имеют низкую сопротивляемость инфекциям и другим заболеваниям.

Курение мужчин, особенно интенсивное и длительное, нередко приводит у них к проблемам в сексуальной жизни, увеличивает риск импотенции, встречаются и случаи мужского бесплодия, которые можно связать с курением. С возрастом у курящих и мужчин, и женщин повышается риск злокачественных новообразований мочеполовой системы (мочевого пузыря и др.).

Пассивное курение так же вредно для здоровья, как и курение, разница может быть лишь только в экспозиции (интенсивности). Имеются данные об увеличении заболеваемости раком легких среди жен заядлых курильщиков. Дети, в присутствии которых курят родители, не только подвергаются в той же степени вреду курения, что и сами курящие, но и, имея перед собой пример курящих взрослых, чаще закуривают, став взрослее.

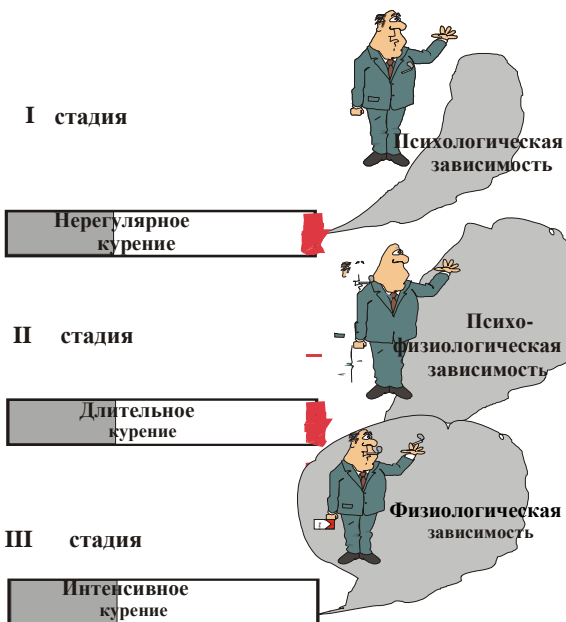
Какой вред наносит курение табака обществу?

Позиция Всемирной Организации Здравоохранения и Минздрава России.

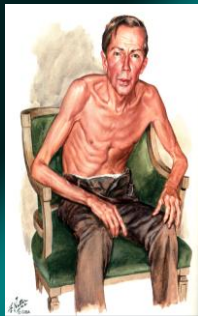
Всемирная Организация Здравоохранения приводит такие факты, которые важно помнить и специалистам, и всем курящим:

- Курение станет причиной смерти примерно половины тех, кто начинает курить в подростковом возрасте и продолжает курить в течение жизни.
- В результате потребления табака в мире каждые 10 секунд умирает один человек.
- Не существует безопасных сигарет и безопасного уровня курения.
- Пассивное курение вредит здоровью (табачный дым, выпускаемый в атмосферу, содержит чуть меньше токсических веществ, чем дым, вдыхаемый курильщиком).
- Материнское курение связано с повышенным риском выкидыша, низкого веса новорожденных и отставания в развитии ребенка.
- Прекращение курения имеет существенные преимущества для здоровья и существенно снижает риск большинства связанных с курением болезней.
- Нежелательное увеличение веса при отказе от курения можно контролировать питанием и режимом.

СТАДИИ КУРЕНИЯ



Эмфизематозный тип ХОБЛ у курильщика Бронхитический тип ХОБЛ у курильщика



«Розовые пытелки»



«Синие с одышкой»

Болезни Курящего Человека

- Бронхит
- Астма
- Бронхиолит
- Эмфизема Легких
- Рак Легких
- Инфаркт



Курение является основным фактором риска развития многих заболеваний.

Курение коварно тем, что его вредоносное действие проявляется не сразу.

Здоровый образ жизни не совместим с курением.

Важно выбирать здоровье, а здоровье не совместимо с курением.

Сделаем наши дома, учреждения и предприятия, наше село свободными от табачного дыма.

Курить сегодня не престижно и не модно.

Каждый курящий должен задуматься о последствиях курения для себя и своих близких и избавиться от этой вредной привычки.