

# **Отказ от курения табака и профилактика развития заболеваний, связанных с употреблением табака**

Доцент кафедры педиатрии ФПК ППС  
Н.Г. Попова

«Люди впускают врага в свои  
уста, и он похищает их мозг»

В. Шекспир

# Курение

В РФ потребление сигарет за последние 10 лет увеличилось на 87%, в основном за счет увеличения курильщиков среди детей и подростков. В настоящее время в стране курят более 40 млн. человек: 63% мужчин, 30% женщин, 40% юношей и 7% девушек. Доля курящих мужчин в России одна из самых высоких в мире. Впрочем, среди этих заядлых курильщиков лишь 13% заявляют, что им нравится вкус и запах табака. Большинство же хватаются за сигарету либо по привычке либо за компанию, либо для поддержания имиджа, либо для самоидентификации.

**В составе табачного дыма выделено  
около 4 тыс. веществ, среди которых нет  
ни одного полезного.  
Только ядов в сигаретном дыме около 300!**



За год курящий 1 пачку  
сигарет в день поглощает  
легкими 700 г дегтя,  
содержащего более 30  
канцерогенных веществ.

Если табачной смолой  
смазывать ухо кролика, то у  
него через 3-4 месяца  
начинается рост раковой  
опухоли.

Табак содержит радиоактивный полоний- 210. Это вещество испускает альфа-лучи, такие же, как плутониевая атомная бомба. Они повреждают клетки и вызывают их перерождение. Радиоактивный фон в организме курильщика в 30 раз выше, чем у некурящих.

Сигарета – миниатюрный аналог нейтронной бомбы.

**Никотин** – основное вещество в табаке, ради которого он применяется. С ним связывается развитие пристрастия к курению.

**Никотин** быстро всасывается в кровь. С током крови он попадает в мозг уже через 8 секунд. В результате влияния на мозг возникают повышенная возбудимость, тошнота, дрожание рук, снижение чувства голода, уменьшение внимания и способности решать проблемы, и пр.

# **Влияние курения на внешность человека.**

**1. образование микротрещин, преждевременных морщин;**

**2. землистый оттенок кожи;**

**3. покраснение глаз, снижение остроты зрения;**

**4. зубы темнеют, растрескивается зубная эмаль, воспаляются десны, неприятный запах изо рта;**

**5. голос становится грубым, хриплым, появляется кашель**

**Курящие выглядят старше!**





**От болезней, связанных  
с курением, ежегодно  
умирают 220 тыс.  
человек.**

**Курение вызывает рост  
болезней сердечно-  
сосудистой системы,  
приводит к хроническим  
заболеваниям легких и  
провоцирует многие  
онкологические заболевания.**

# В результате курения повышается риск заболеваемости:

- раком нижней губы, трахеи, бронхов, легких, гортани, пищевода, желудка, мочевого пузыря, матки, поджелудочной железы;
- атеросклерозом, тромбозом, эндартериитом;
- воспалительными поражениями десен и зубов;
- инфекциями;
- гастритом



**Пораженный участок  
легкого курильщика**

**У женщин снижается выработка гормонов, необходимых для рождения детей. У курящих чаще бывает бесплодие, внематочная беременность, выкидыши, рождение ребенка с низким весом, врожденными дефектами. Чаще наблюдается синдром внезапной смерти младенца.**



## **Курение и секс.**

**Курение нарушает**

**психологическую составляющую  
интимных отношений.**

**Отравление дымом ускоряет  
разрушение мужских и женских  
половых гормонов. У мужчин  
уменьшается выработка спермы,  
в ней увеличивается количество  
неполноценных сперматозоидов.**

# **Пассивное курение.**

**Некурящий человек, находящийся  
в одном помещении с  
курильщиками, вдыхает количество  
дыма, эквивалентное активному  
выкуриванию 3-х сигарет в день,  
причем более вредного состава.**



**У детей до 2-х лет,  
проживающих с курящими  
родителями, в 2 раза чаще  
возникают заболевания легких,  
астматические состояния. Более  
чем в 30% отитов с  
последующей глухотой  
причиной является курение  
родителей. Сыновья курильщиц  
(доказанный факт) в 2 раза чаще  
совершают противоправные  
действия.**



**Если вы себя любите, то  
не разрешайте курить  
около себя, тем более в  
комнате, где вы живете,  
работаете.**

**Богатые табачники через наемных политиков и руководителей средств массовой информации продолжают «табачную войну». В этой войне у нас имеется огромный ресурс, который не использован в полной мере. Это сами люди. Они в этой войне пока участвуют в роли «пушечного мяса», пассивно отдают свои деньги табачникам, безропотно страдают от болезней и преждевременно умирают, не оказывая никакого сопротивления.**

# Сравнительное содержание смол в Российских и Американских сигаретах.

<b>Марка сигарет</b>	<b>Российская версия</b>	<b>Американская версия</b>
<b>Kent</b>	<b>20,2 мг</b>	<b>13,0 мг</b>
<b>Winston</b>	<b>19,0 мг</b>	<b>15,0 мг</b>
<b>Camel</b>	<b>19,2 мг</b>	<b>16,0 мг</b>
<b>Marlboro</b>	<b>21,5 мг</b>	<b>16,0 мг</b>
<b>L&amp;M</b>	<b>16,7 мг</b>	<b>14,0 мг</b>



**HET!**

Девиз жизни:

«От саморазрушения  
и потребительского  
отношения к своему  
здоровью – к активной  
личной  
ответственности».

A close-up photograph of a person's hand holding a pack of Marlboro cigarettes. The hand is positioned in the center, with the fingers gripping the pack. The pack is partially open, showing several cigarettes with their filters. The background is a plain, light color. The text "Будущее - в твоих руках" is overlaid on the image in a bright pink, bold, sans-serif font. The text is split across two lines: "Будущее -" on the top line and "в твоих руках" on the bottom line. The word "Будущее" is the largest, followed by "в твоих" and "руках".

**Будущее -  
в твоих руках**



A photograph of a birch forest with a grassy field in the background. The text "Желаем Вам здоровья и счастья!" is overlaid in pink.

**Желаем Вам  
здоровья и  
счастья!**