

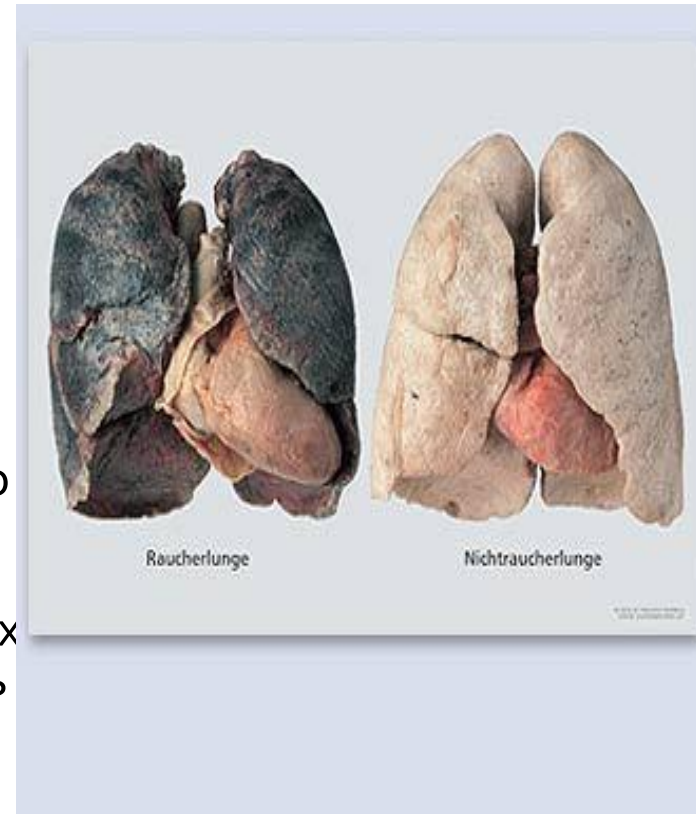
# Молодежь против курение

## Презентация



# О вреде курения

- При сгорании табака образуются основной и дополнительный потоки дыма. Основной поток формируется во время затяжки дыма, проходит через все табачное изделие, вдыхается и выдыхается курильщиком. Дополнительный поток образуется выдыхаемым дымом, а также выделяется между затяжками в окружающую среду из обугливающейся части сигареты (папиросы, трубки и т.п.). Более **90%** основного потока состоит из **350-500** газообразных компонентов, особо вредоносными из которых являются окись и двуокись углерода. Остальную часть основного потока представляют твердые микрочастицы, включающие различные токсические соединения. Содержание некоторых из них в дыме одной сигареты следующее: окись углерода - 10-23 мг, аммиак - 50-130 мг, фенол - 60-100 мг, ацетон - 100-250 мкг, окись азота - 500-600 мкг, цианистый водород - 400-500 мкг, радиоактивный полоний - 0.03-1.0 нК.



# Табак ежегодно убивает 5 миллионов человек

- Профессор Австралийского Национального института по исследованию наркотиков (National Drug Research Institute — NDRI) Юрген Рем (Juergen Rehm) обнародовал на международном симпозиуме результаты своего исследования, проведённого для Всемирной организации здравоохранения (World Health Organization — WHO). Рем изучал статистику по 2000 году. Согласно его данным, табак, алкоголь и наркотики убивают во всём мире ежегодно около 7 миллионов человек. Табак по-прежнему убийца номер один: из-за пристрастия к курению в 2000 году умерли 4,9 миллиона человек, причём по сравнению с 1990 годом произошёл скачок больше чем на миллион. Рост зафиксирован в основном в развивающихся странах. Приблизительно 1,8 миллиона человек умерли из-за употребления алкоголя. Самая опасная ситуация отмечена в Америке, Европе и России, хотя в странах с развивающейся экономикой, к примеру, в Китае и Таиланде, алкоголизм в последнее десятилетие начал опережать табакозависимость. 223 тысячи смертей в 2000 году были связаны с наркотиками



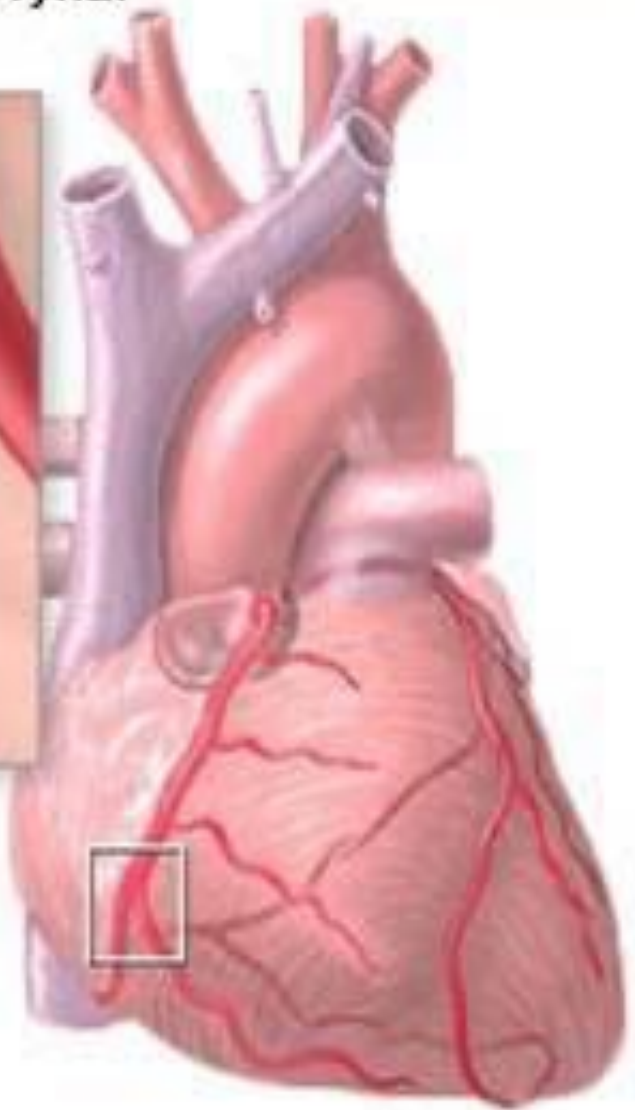
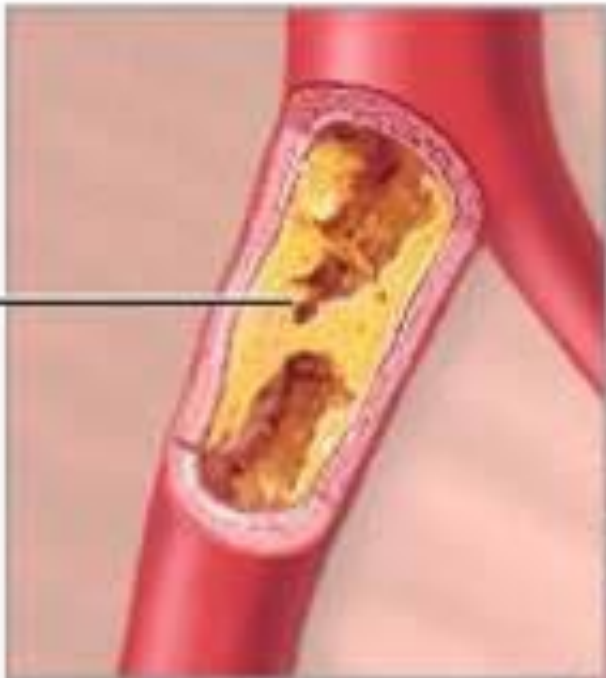
# Никотин - алкалоид



- **Никотин - алкалоид**, содержащийся в листьях и стеблях табака. При курении вдыхается с дымом, через легкие попадает в кровяное русло, преодолевает гематоэнцефалический барьер и через несколько секунд попадает в центральную нервную систему. Другой точкой приложения действия никотина являются вегетативные ганглии. В последние годы в организме человека обнаружены специфические рецепторы, воспринимающие эндогенный (вырабатываемый в организме в микроколичествах) и экзогенный (курительно-дымовой) никотин. При воздействии на специфические рецепторы никотин проявляет свои наркотические свойства, при неоднократном курении вызывает табачную зависимость. Влияние никотина на вегетативные ганглии и ЦНС двухфазное: непродолжительное возбуждение переходит в длительное и выраженное торможение (при действии никотина в малых дозах преобладает возбуждение, при больших - торможение).

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

Бляшки в коронарной артерии



# Экологи считают, что курение намного сильнее вредит здоровью, чем плохая ЭКОЛОГИЯ

Наиболее негативное влияние на здоровье граждан, проживающих в городах с неблагоприятной экологической обстановкой, оказывают не заводы, курение. С таким заявлением руководитель отдела токсикологии и биологической профилактики ФГУ «Екатеринбургский медицинский научный центр профилактики и охраны здоровья рабочих промышленных предприятий» на пресс-конференции в пресс-центре ТАСС-Урал. «Это не пропаганда, это данные наших исследований», - подчеркнул врач. Сильнее всех от курения взрослые страдают дети. По данным экологов и врачей, в Свердловской области курит 30% матерей. Каждая 10-я беременная женщина - курящая. Между тем, именно курение становится причиной развития различных патологий у плода. «Обычно люди любят обсуждать плохую экологию. Но забывают при этом, что влияние курения на здоровье гораздо больше, чем любое другое влияние», - считает г-н Кацнельсон.



# В Казахстане молодежь призывает повысить налоги на табачные изделия

## В Казахстане молодежь призывает повысить налоги на табачные изделия

- Члены молодежного крыла партии «Жас Отан» провели в Караганде акцию, направленную против табакокурения. Участники акции призывают повысить налоги на табачные изделия, защитить некурящих от табачного дыма, а также отказаться от любых форм сотрудничества с табачными компаниями, в особенности от их спонсорской помощи. Выйдя на одну из центральных площадей города, они собирали подписи в поддержку этих требований. «В Казахстане самые низкие в мире цены на сигареты. В то время как в 50-ти наиболее развитых странах мира, в число которых стремится войти Казахстан, цены на сигареты очень высокие, а доля акцизного налога в розничной цене составляет от 50 до 80 процентов», - отмечают участники акции. «Рамочная Конвенция ВОЗ по борьбе против табака, к которой присоединился Казахстан в 2004 году, является обобщением всемирного опыта. Ратификация этого документа – огромный шаг к цивилизации, однако пока не наблюдается действенных мер по его реализации», - заявляют «жасотановцы». Каждый день в Казахстане от болезней, связанных с курением, умирают 70 человек, каждый год – более 25 тыс., напоминают участники акции.



# Бельгия - 20 тысяч в год умирают всвязи с курением!

- Такие данные приводит министерство здравоохранения страны. Статистика также свидетельствует о том, что среди молодежи сейчас вдвое больше курильщиков, чем было 10 лет назад. Кроме того, значительно выросло число курящих женщин.

Сложившаяся ситуация вызывает у бельгийских властей серьезное беспокойство. В этой связи правительство разрабатывают комплекс мер, направленных на снижение потребления табака населением. В частности, предлагается запретить продажу табачных изделий лицам, не достигшим 16 лет. Планируется также ввести запрет на курение в школах - как для учеников, так и для учителей. На пачках сигарет, возможно, будут помещены изображения, свидетельствующие о вреде курения для здоровья человека. Купив пачку сигарет, курильщик также сможет найти на ней номер бесплатной службы помощи тем, кто хочет избавиться от этой вредной привычки.





# В Бутане полностью запретят курить!

- Королевство Бутан борется с вредной привычкой с 1729 года. Похоже, борьба приближается к победному концу: ожидается, что к концу 2003 г. Бутан станет первой в мире страной, где курение будет полностью запрещено. На данный момент курение находится под запретом в 18 из 20 провинций Бутана. Официальные источники утверждают, что число курильщиков снизилось. Однако существует и другое мнение, согласно которому благодаря запрету лишь расцвела контрабанда табачных





Основной поток табачного дыма образуют **35%** сгорающей сигареты, **50%** уходят в окружающий воздух, составляя дополнительный поток, от 5 до 15% компонентов сгоревшей сигареты остается на фильтре. В дополнительном потоке окиси углерода содержится в 4-5 раз, никотина и смол - в 50, а аммиака - в 45 раз больше, чем в **основном!**

Таким образом, как это ни парадоксально, в окружающую курильщика атмосферу попадает токсических компонентов во много раз больше, чем в организм самого курильщика. Именно это обстоятельство обуславливает особую опасность пассивного или "принудительного" курения для окружающих. Еще недавно никотин считали самым токсическим веществом табачного дыма, но в результате более точных исследований установлено, что по токсичности радиоактивные изотопы табачного дыма превышают никотин. Человек, выкуривающий пачку сигарет в день, получает дозу радиации, в 3.5 раза большую, чем биологически допустимая; те же **20 сигарет** (пачка) в день дают такую же дозу радиации, как **200 рентгеновских снимков**.



STOP SMOKING



Радиоактивные изотопы имеют коварное свойство накапливаться в организме, в связи с чем радиоактивный фон организма курящего в **30** раз выше, чем у некурящего. При вдыхании табачного дыма радиоактивные частицы оседают глубоко в легких, разносятся током крови по организму, оседая в тканях печени, поджелудочной железы, лимфатических узлах, костном мозге и т.д.

Защитные меры, принимаемые организмом для восстановления гомеостаза, позволяют частично удалить радиоактивные вещества, как и некоторые другие, но курение сигарет "одна за одной" или пребывание в накуренном помещении - пассивное курение - сводят эти усилия к нулю. Радиоактивные изотопы находятся в организме от нескольких месяцев до многих лет, являясь источником радиации, которая вызывает процессы мутации и канцерогенеза. Если канцерогенные свойства радиации могут проявиться уже при жизни самого курильщика, то мутации обнаруживаются через поколения, спустя десятилетия. Окись углерода (угарный газ) является весьма токсичным компонентом табачного дыма. Механизм патогенного действия окиси углерода достаточно прост: вступая в связь с гемоглобином, окись углерода образует соединение карбоксигемоглобин. Он препятствует нормальной доставке кислорода к органам и тканям, в результате чего развивается хроническое кислородное голодание. Особенно вредное влияние оказывает окись углерода на организм беременной женщины, зародыш и плод.



Если ребенок живет в квартире, где один из членов семьи выкуривает 1-2 пачки сигарет, то у ребенка обнаруживается в моче количество никотина, соответствующее 2-3 сигаретам.





- Статистические данные американских исследователей говорят о том, что отсроченный результат пассивного курения дает **46000 смертей** в год, причем **14000 - от раковых заболеваний** различной локализации, **32000** - от заболеваний сердца и сосудов. В основе профилактики вредного воздействия пассивного курения лежит прежде всего профилактика обычного табакокурения. Профилактика табакокурения (табачной зависимости) включает в себя соответствующие законодательные и нормативные акты, а также информационно-валеологическую работу. Как известно, 1 января 2002 г. вступил в действие Федеральный Закон "**Об ограничении курения табака**". В целях снижения вредного воздействия табачного дыма запрещается курение табака на рабочих местах, в городском, пригородном, междугородном и воздушном транспорте





- Принято считать, что **смертельная** для человека **доза** никотина содержится в **20-25 сигаретах(!)**. Курильщики не умирают от такого или большего числа сигарет лишь потому, что выкуривание их растянуто во времени. Аммиак и табачный деготь (смолы) при сгорании табака попадают в трахею, бронхи и легкие. Аммиак растворяется во влажных слизистых оболочках верхних дыхательных путей, превращаясь в нашатырный спирт, раздражающий слизистую и вызывающий ее повышенную секрецию. Итог постоянного раздражения - кашель, бронхит, повышенная чувствительность к воспалительным инфекциям и аллергическим заболеваниям. Причем, наряду с самим курильщиком, страдают и "принудительные" курильщики: они получают огромную дозу вредных веществ. Табачные смолы (деготь) проходят через легкие, частично осаждаюсь, в количестве до 1 килограмма в год. Они окрашивают легкие и мокроту в грязно-коричневый цвет. Суть вопроса не столько в цвете, сколько в том, что наряду с балластными в смолах содержится опаснейший канцероген - бензпирен, под воздействием которого курильщики заболевают раком верхних дыхательных путей в 10 раз чаще, чем некурящие. Помимо вышеуказанных, табачный дым содержит еще множество компонентов, которые в своей совокупности наносят колоссальный вред здоровью.





- Курение до тех пор является личным делом курильщика, его индивидуальной вредностью, правом свободы выбора, пока выдыхаемый им дым и/или дым тлеющей сигареты не вдыхают окружающие его люди. Если он курит дома - страдают родственники, если в общественном месте или на работе - токсическое воздействие дыма распространяется на окружающих. Токсическое действие на организм пассивного курения известно давно. Курильщик с сигаретой, распространяющей табачный дым, заставляет некурящего, находящегося с ним в одном помещении, пассивно курить, хочет он того или нет. Вначале полагали, что табачный дым оказывает на некурящих лишь раздражающее действие в том смысле, что у них воспалялась слизистая носа и глаз, отмечалась сухость во рту. По мере накопления информации становилось ясно, что некурящие, живущие или работающие вместе с курильщиками, по-настоящему подвергают риску свое здоровье. Наиболее конкретная информация имеется относительно воздействия пассивного курения на детей. У детей из семей, где один или оба родителя курят дома, чаще возникают простудные заболевания, бронхит и пневмония.

Давайте не портить  
здоровый образ жизни себе  
и окружающим!

***СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!!!***