



# Лекция о вреде курения





**МИФЫ**

**Что мы знаем  
о курении**

**ФАКТЫ**





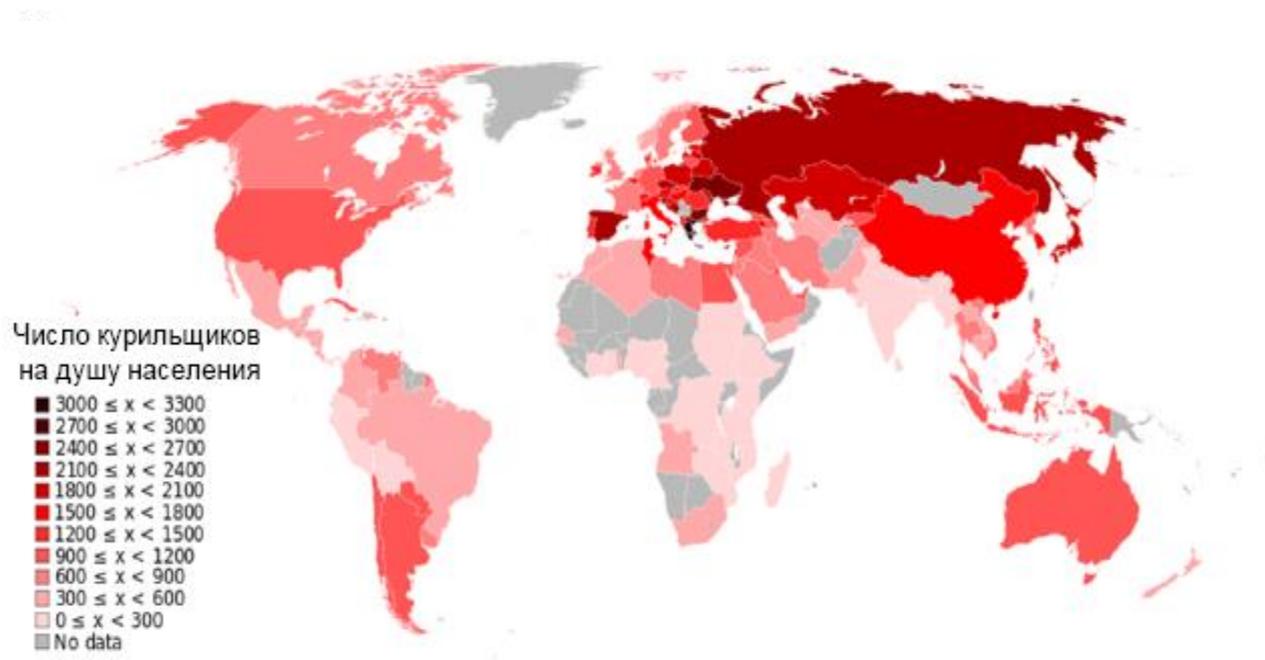
**Курение ежегодно убивает в мире около 6 миллионов людей**

**Все эти люди умирают из-за рака легких,  
сердечно-сосудистых и других заболеваний**



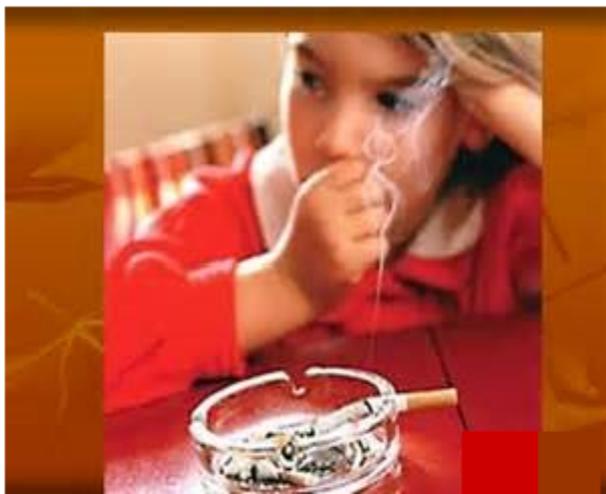
**Курение сокращает  
продолжительность жизни  
в среднем на 7 лет!**

До последнего времени Россия была одной из самых курящих стран в мире



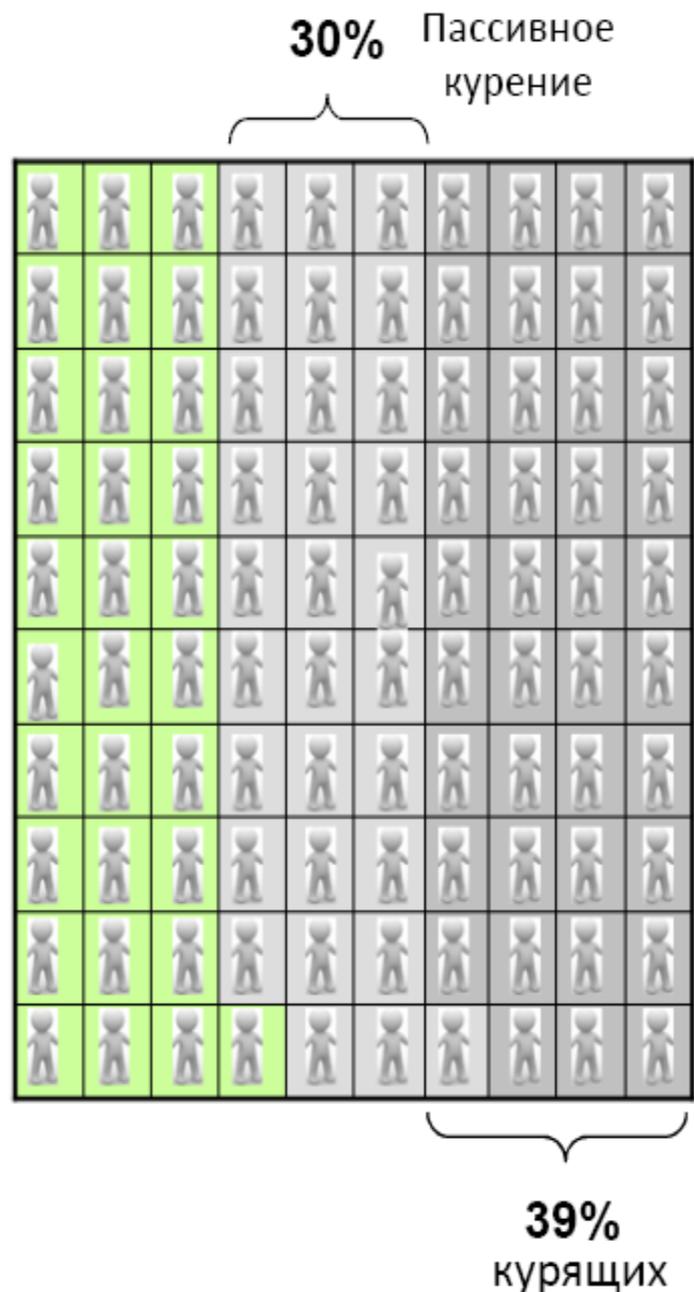
*Глобальный опрос взрослого населения о потреблении табака (GATS), 2009*

К сожалению, за последние 10 лет ситуация не изменилась. На 2018 год Россия остается на пятом месте среди стран по числу курильщиков (по данным ВВС)



**Курильщик часто не задумывается  
о том, что наносит вред не только себе,  
но и окружающим его людям  
– членам семьи, близким, другим людям**

## Факт 3



- В 2009 году в России - курило 39% населения\* (60% мужчин и 22% женщин)
- подвергалось пассивному курению за последний месяц половина некурящего населения – 30%

\* Глобальный опрос взрослого населения о потреблении табака (GATS), 2009

Табачный дым, вдыхаемый во время курения, содержит более 4000 химических элементов, из которых более 250 являются токсичными или канцерогенными



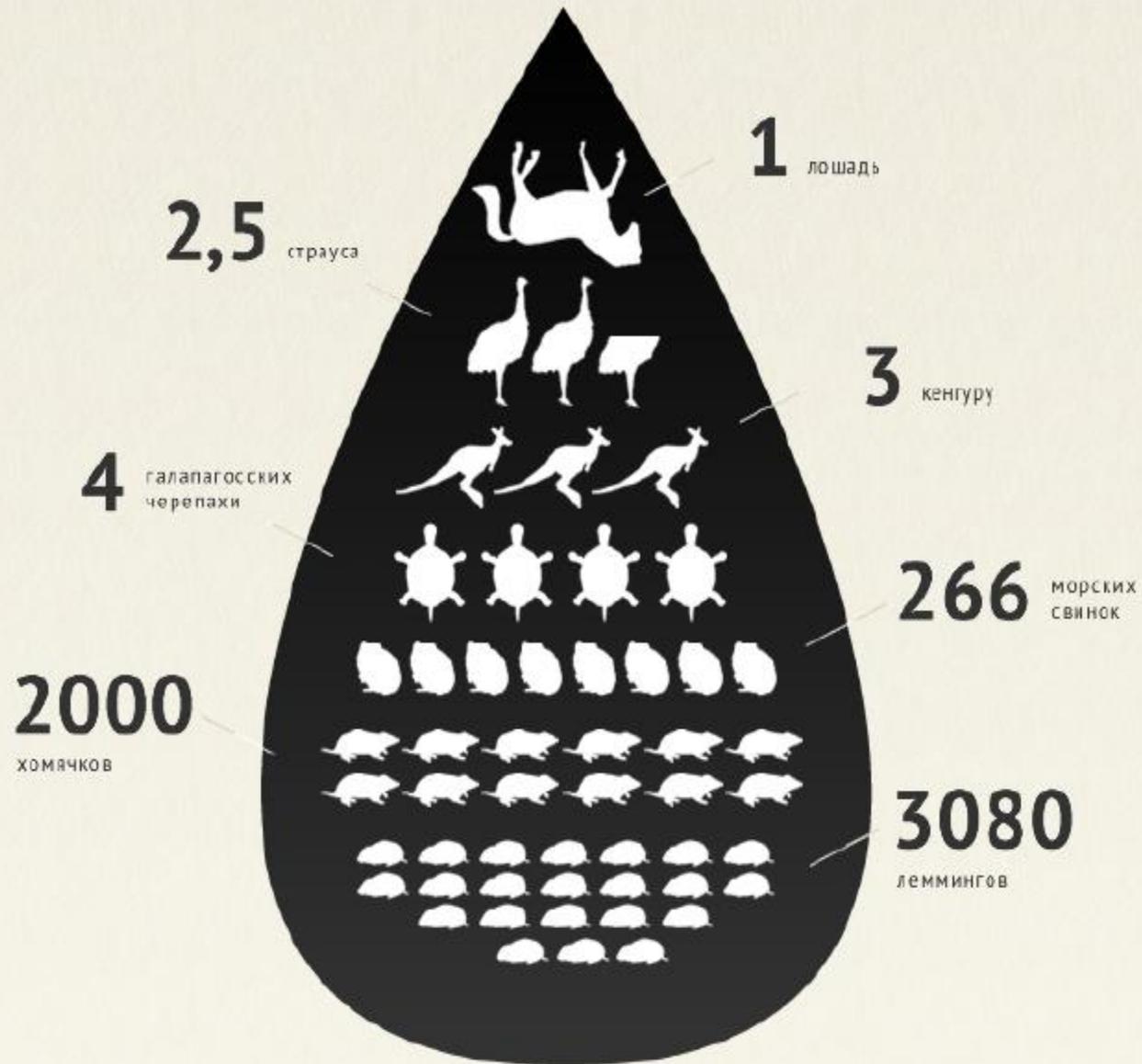
Компоненты табачного дыма	Также входят в состав...
Ацетон	Растворителей красок
Бутан	Газовых зажигалок
Мышьяк	Инсектицидов
Кадмий	Авто аккумуляторов
Монооксид углерода	Выхлопных газов
Толуол	Промышленных растворителей

## Компоненты табачного дыма с общетоксическим действием

---

- **Никотин** — очень сильный яд. Вызывает паралич нервной системы (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности, смерть). Средняя летальная доза для человека: 0,5—1 мг/кг. Для сравнения: средняя летальная доза цианистого калия 1,7 мг/кг
- **Цианистый водород или синильная кислота** нарушает внутриклеточное и тканевое дыхание
- **Акролеин** повышает риск развития бронхиальной астмы, онкологических заболеваний, воспаления мочевого пузыря, поражений нервной системы

# КАПЛЯ НИКОТИНА УБИВАЕТ



## Влияние курения на сердечно – сосудистую систему

---

### Курение вызывает

- временное повышение артериального давления, учащение сердечного ритма
- сужение сосудов
- повышенный риск тромбоза сосудов
- ускоренное развитие атеросклероза



# Курение – важнейший фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений

---

Факт 5

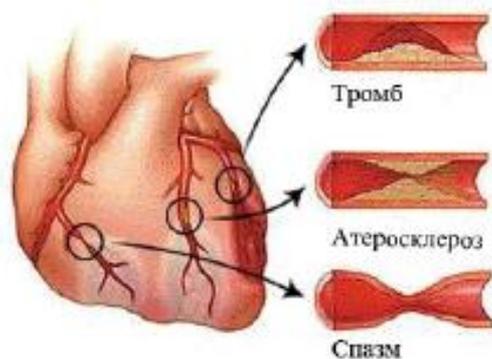
- Курение **существенно увеличивает риск** развития сердечно-сосудистых заболеваний: артериальной гипертензии, стенокардии, инфаркта миокарда, ишемического инсульта
- Пассивное курение (супруга, супруги, других членов семьи) увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний **на 30%**
- Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний напрямую связан с продолжительностью и интенсивностью курения



## Курение многократно увеличивает риск развития инфаркта миокарда

Интенсивность курения	Увеличение риска инфаркта миокарда
1-5 сигарет в день	<b>+40%</b>
20 сигарет в день (1 пачка)	<b>+400%</b>
40 сигарет в день (2 пачки)	<b>+900%</b>

## Инфаркт миокарда



## Ишемический инсульт



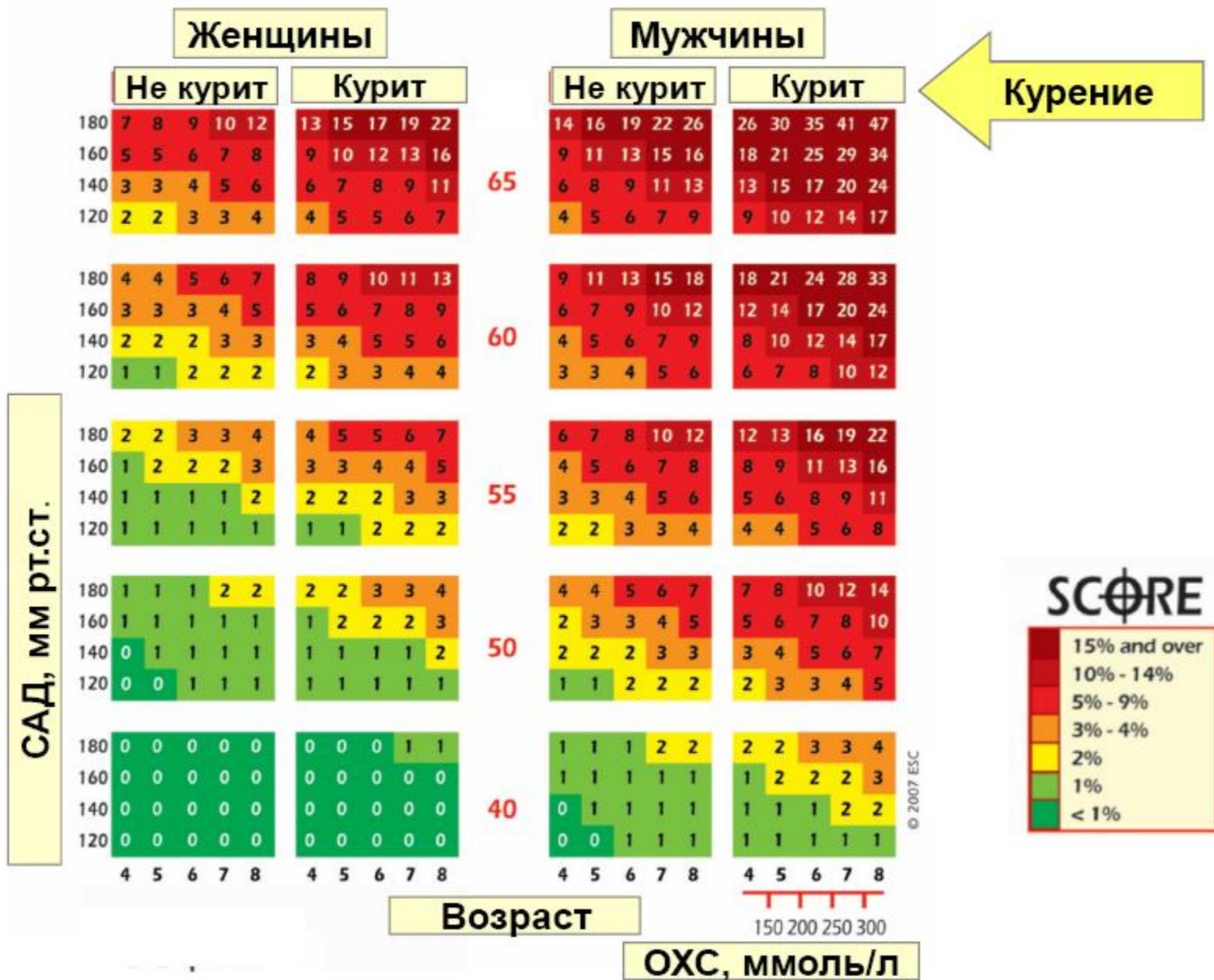
## Курение – важнейший фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений

Факт 5

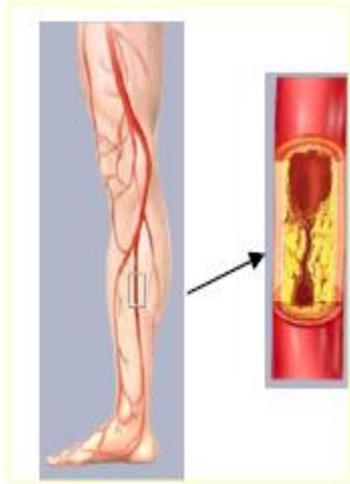
- Курение ответственно за **25%** преждевременных смертей от сердечно-сосудистых заболеваний
- Риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний у курящих как минимум **в 2 раза выше** по сравнению с некурящими:  
если в возрасте > 60 лет риск **выше в 2 раза**,  
то в возрасте < 50 лет риск смерти выше **в 5 раз**
- У курильщиков **в 2–4 раза выше** риск внезапной остановки сердца



# Шкала SCORE: 10-летний риск фатальных сердечно-сосудистых осложнений



# Атеросклероз периферических сосудов



- Причина перемежающейся хромоты
- У курящих людей возникает на 10 лет раньше
- **Прогрессирует в первую очередь из-за курения**
- У курильщиков в 2 раза чаще приводят к ампутации, чем у некурящих

## Курение увеличивает риск болезней дыхательной системы

---

### Хронический бронхит

- избыточное выделение слизи в бронхах
- мучительный приступообразный кашель с отделением мокроты



### Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)

- повреждение бронхов компонентами табачного дыма
- ограничение потока воздуха в дыхательных путях
- присоединение инфекции
- при прогрессировании - эмфизема легких, - малообратимое состояние, приводящее к инвалидизации и смерти

### Рак легких

- **Смерть от рака лёгких в 90% случаев у мужчин и в 80% у женщин вызвана курением**



# Курение увеличивает риск болезней желудочно-кишечного тракта

---

Факт 7

Курение способствует возникновению

- функциональной диспепсии
- гастрита
- гастроэзофагальной рефлюксной болезни
- пептической язвы желудка
- рака пищевода
- рака желудка
- рака поджелудочной железы



## Курение снижает репродуктивную функцию

---

### У мужчин

- Никотин угнетает спинномозговые центры эрекции и эякуляции, а также обладает сосудосуживающим эффектом, следствием чего является **ослабление эрекции и преждевременное семяизвержение**
- Снижается количество и качество спермы



### У женщин

- Антиэстрогенное действие
- Нарушения менструального цикла
- Предменструальный синдром средней и тяжелой степени тяжести
- Бесплодие
- Раннее развитие менопаузы

*How tobacco smoke causes disease: the biology and behavioral basis for smoking-attributable disease: a report of the Surgeon General. – Rockville, MD : Dept. of Health and Human Services, Public Health Service, Office of Surgeon General, 2010. P. 704*

---

Курение повышает вероятность осложнений при беременности,  
а также бесплодия и выкидышей

---

Факт 9

У курящей беременной **высока опасность (!)**

- самопроизвольного выкидыша
- низкой массы тела плода при рождении
- внутриутробной задержки развития плода
- внутриутробной гибели плода
- преждевременных родов



У 48% курящих и 8% куривших в прошлом кожа имеет бледно-серый цвет и более выраженные морщины, чем у некурящих

Для курильщиков характерны:

- Постпубертантное акне у молодых женщин
- Потеря волос и облысение, чаще у мужчин



У курильщиков эластин (белок, отвечающий за эластичность и восстановление тканей) становится фрагментированным

**Кожа становится дряблой и морщинистой из-за разрушения и деградации коллагенового слоя мягких тканей лица**



**МИФЫ**

**Что мы знаем  
о курении**

**ФАКТЫ**



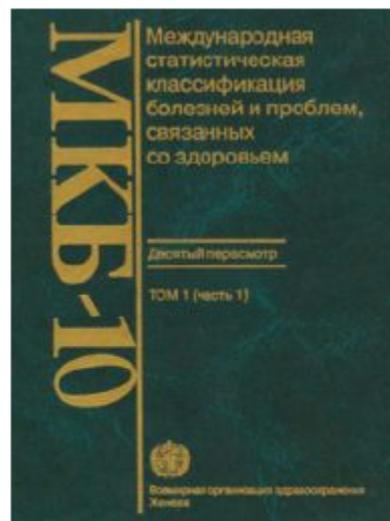
© 2014  
www.mil.ru



**Миф №1: «Курение – всего лишь вредная привычка, отказаться от которой легко и просто»**

---

**Опровержение: это не вредная привычка, а *болезнь*, проявляющаяся зависимостью от компонентов дыма тлеющего табака, т.е. одна из форм *токсикомании***



**Эта болезнь представлена в Международной классификации болезней 10 пересмотра (МКБ-10) в рубрике психических и поведенческих расстройств, раздел зависимостей**

---

**Миф №2: «При курении трубки человек не вдыхает дым в легкие, следовательно риск заболеть онкологическим заболеванием при курении трубки не высок»**

---

**Опровержение:** это справедливо лишь для рака легких. Риск развития рака ротовой полости, глотки, пищевода и желудка при курении трубки намного выше, чем при курении сигарет

**При курении трубки повышается риск возникновения онкологических заболеваний следующих органов:**

- верхнего отдела пищеварительного тракта – в 8,7 раз
- ротовой полости и глотки в 12,6 раз
- рака пищевода – в 7,2 раза

## Миф №3: «Кальян не вреден для здоровья»

---

**Опровержение:** За один час курения кальяна через легкие проходит в 100 – 200 раз больше дыма, чем при курении сигареты

*• В одной заправке кальяна содержится 6,25 мг никотина, для сравнения – в 1 сигарете содержится лишь 0,8 мг никотина*

**За 45 минут курения кальяна в организм попадает больше угарного газа (СО), чем содержится в одной пачке сигарет!**

---

## Миф №4: «При длительном стаже курения бросать бессмысленно»

---

**Опровержение:** даже после курения в течение многих лет отказ от курения значительно снижает риск развития инфаркта миокарда, других сердечно-сосудистых осложнений, онкологических заболеваний

***БРОСАТЬ КУРИТЬ  
НИКОГДА НЕ ПОЗДНО!***



**Миф №5: «Курение табака помогает облегчить чувство беспокойства и снизить уровень стресса»**

---

**Опровержение: устранение никотином беспокойства и раздражительности, наблюдаемое при систематическом курении, во многом объясняется психической и физической зависимостью от него**



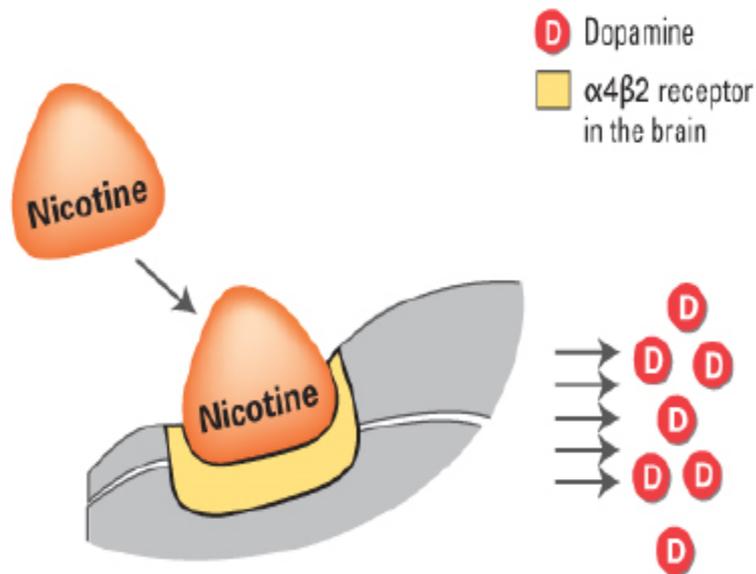
- **Острая потребность в никотине является дополнительным источником стресса для курильщика. Чувство облегчения в результате употребления никотина обычно воспринимается как «расслабление»**
-

## Курение как зависимость:

- **Психологическая зависимость** – неспособность к ощущению психологического комфорта без доступа к объекту зависимости (курению)
  - **Физическая зависимость** – потребность к употреблению химического вещества для поддержания нормального физического самочувствия
  - **Социальная зависимость** – совместное или групповое курение как устоявшийся ритуал
-

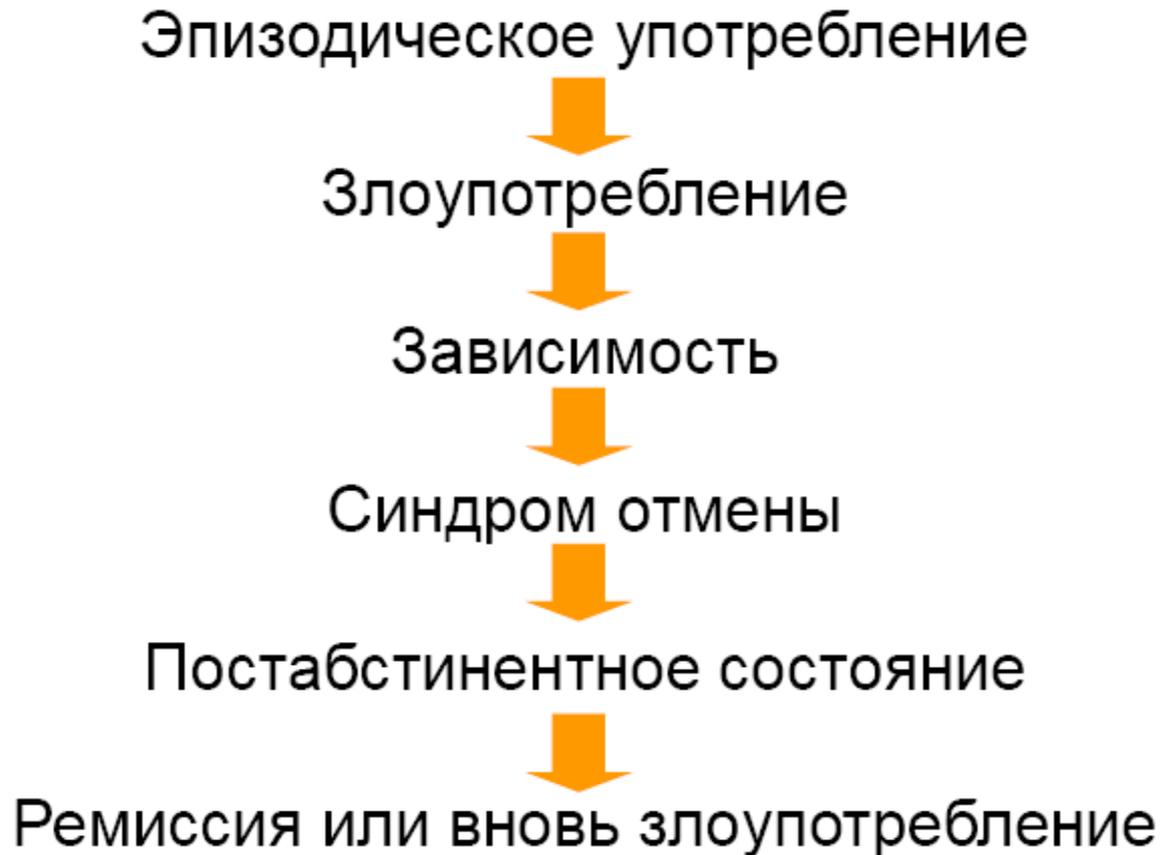
# Никотин – вещество, вызывающее сильную зависимость

## Никотин: механизм воздействия на центральную нервную систему



- При поступлении никотина в мозг происходит выброс дофамина – гормона удовольствия
- Снижение уровня дофамина между сигаретами приводит к развитию синдрома отмены и развитию стресса
- У курящего человека развивается потребность в никотине для получения чувства удовольствия

# Схема формирования зависимости



## При отказе от курения

- 
- **Через 20 мин** снижается уровень артериального давления и частоты сердечных сокращений
  - **Через 2 часа** концентрация никотина падает и появляются первые симптомы отмены
  - **Через 8-12 часов** концентрация монооксида углерода снижается до нормальных значений, легкие начинают функционировать лучше, содержание карбоксигемоглобина в крови нормализуется
  - **Через 2 дня** вкусовая чувствительность и обоняние становятся более острыми
  - **Через 3 месяца** улучшается кровообращение и дыхательная функция, становится легче ходить и бегать
  - **Через 3-9 месяцев** постепенно проходит кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются, функция легких нормализуется
-

# Польза отказа от курения

Риск ИБС снижается до такового у никогда не куривших

Риск рака легких снижается на 50%

Риск инсульта снижается до уровня никогда не куривших

Риск ИБС снижается на 50%

Улучшается функция внешнего дыхания: уменьшаются кашель, отек придаточных пазух носа, уменьшаются усталость и одышка

Отказ от курения



## Во сколько Вам обходится курение?

Средняя цена пачки сигарет 100 рублей

При выкуривании 1 пачки в день

Вы тратите:

- в месяц – 3000 руб.
- в год – 36000 руб.

При выкуривании 2 пачек в день Вы тратите:

- в месяц – 6000 руб.
- в год – 72000 руб.



**Мир против курения**

**31 МАЯ**

**День отказа от курения**





*Отказ от курения – это Ваш ключ к здоровью!*

**Благодарю за  
внимание!**