

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ О КУРЕНИИ



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Миф №1

Существуют безвредные способы курения

Кальяны, электронные сигареты, как и обычные сигареты, оказывают вредное воздействие на здоровье.

Миф №2

Бросать курить бесполезно — здоровье всё равно уже не восстановишь

Как только курильщик бросает курить, включается процесс дезинтоксикации: организм начинает активно самоочищаться.

Миф №3

Курение опасно только для тех, кто курит

Пассивное курение повышает риск развития заболеваний, наступления инвалидности и смерти человека. Контакт с вторичным дымом вызывает раздражение слизистой глаз, носа, глотки.

Миф №4

Сигареты снимают стресс

С табачным дымом в организм попадает множество вредных веществ, которые постепенно приводят к ухудшению здоровья. И чем оно становится слабее, тем больше подверженным стрессам становится человек.

Миф №5

«Легкие» сигареты менее вредны

Так называемые «легкие» сигареты так же вредны для здоровья, как и обычные, но большинство курильщиков по-прежнему дезинформированы об этом факте.

www.hls.kz

КАК КУРЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА?



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



ГЛАЗА

Влияние:
Состояние сетчатки глаза ухудшается из-за нарушения кровообращения

Последствия:
- нарушение зрения (табачная амблиопия)
- аллергический конъюнктивит
- слепота
- катаракта



ЗУБЫ

Влияние:
Образуется желтый налет, повреждается зубная эмаль

Последствия:
- заболевания десен
- выпадение зубов



КОЖА

Влияние:
Нарушается питание, кожа становится сухой и тусклой

Последствия:
- ранние морщины
- серый оттенок кожи
- круги под глазами
- пигментные пятна



СЕРДЦЕ

Влияние:
Сердечная мышца изнашивается из-за частых сокращений

Последствия:
- ишемическая болезнь сердца
- инфаркт миокарда
- гипертоническая болезнь
- заболевание кровеносных сосудов



МОЗГ

Влияние:
Никотин воздействует на нервную систему возбуждающе, ухудшается кровоснабжение мозга

Последствия:
- поведенческие нарушения
- нарушение сна
- нарушение аппетита
- головные боли
- атеросклероз сосудов головного мозга
- риск развития внутри-мозгового кровоизлияния
- рак мозга



ПОЛОВАЯ СИСТЕМА

У мужчин:
- снижение потенции, риск бесплодия

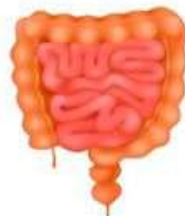
У женщин:
- бесплодие, раковые изменения шейки матки, мастопатия, ранняя менопауза
- риск преждевременных родов, рождение мертвого ребенка, риск рождения ребенка с низким весом



ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ

Влияние:
повреждается слизистая ротовой полости и бронхов, гортань, носоглотка, легкие

Последствия:
- хронический бронхит
- рак легких, губы, языка или гортани
- хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)



ПИЩЕВАРЕНИЕ

Влияние:
нарушается кровоснабжение желудка

Последствия:
- гастрит
- язва желудка или двенадцатиперстной кишки



СОСУДЫ

Влияние:
стенки сосудов повреждаются и покрываются с внутренних сторон атеросклеротическими бляшками

Последствия:
- отеки ног
- венозные заболевания ног (варикоз)
- гангрена



УШИ

Влияние:
нарушается способность восприятия речи

Последствия:
- тугоухость



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ

КУРЕНИЕ
ЭТО ШТРАФЫ

КУРЕНИЕ ЭТО
НЕ КРАСИВО



На сегодняшний день
предусмотрены меры
административной
ответственности
за потребление
табачных изделий
в общественных
местах



желтые зубы,
ногти



неприятный
запах



нездоровый
цвет кожи

ВРЕД АЛЬТЕРНАТИВНЫХ ВИДОВ КУРЕНИЯ



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Существует множество изделий, заменяющих курение обычных сигарет, однако называть их безопасной альтернативой нельзя



Электронная сигарета

Курение электронных сигарет может спровоцировать возникновение рака, болезней сердца и легких.

В процессе курения жидкость в картридже нагревается и превращается в аэрозоль, который содержит такие токсичные вещества, как формальдегид, свинец, кадмий, изопрен, толуол и пропиленгликоль



Вейп

При нагревании пищевые добавки в устройстве испаряются и образуют альдегиды. Альдегиды – канцерогены, которые накапливаются в лёгких, провоцируя развитие рака.

Курение вейпа может длиться более 20 минут. Для сравнения курение обычной сигареты составляет 3-5 минут.

Система нагревания табака

Курение с помощью систем нагревания табака может спровоцировать возникновение рака, болезней сердца и легких.

В процессе курения выделяются канцерогены, вызывающие развитие рака: монооксид углерода, летучие органические соединения и полициклические ароматические углеводороды.



Кальян

Курение кальяна повышает сердечный ритм, кровяное давление и концентрацию угарного газа в крови, может спровоцировать возникновение рака, болезни сердца и легких

Кальянный дым содержит токсичные вещества: нитрозамины, полициклические ароматические углеводороды (ПАУ), формальдегид, бензол, оксид азота и тяжелые металлы.



В дыме, которые выделяют эти устройства для курения, есть токсичные вещества и канцерогены. Практически все они содержат никотин, оказывающий сильное влияние на сердечно-сосудистую и центральную нервную систему. Увеличение интенсивности курения и уменьшение концентрации никотина приводят к тому, что люди курят чаще.

www.hls.kz



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ

КУРЕНИЕ - ЭТО ВРЕДНО



расшатывает
психику, добавляет
нервозность
в 4 раза повышает
риск инсульта



ухудшает
память



1 сигарета сокращает
жизнь на 11 минут



повышает проблемы
с сердцем



в 4 раза повышает
риск ослепнуть



ослабляет кости,
вызывает остеопороз