



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



ДҮНИЕЖҮЗІЛІК  
ТЕМЕКІГЕ ҚАРСЫ  
КҮРЕС КҮНІ

**31**  
МАЯ  
МАМЫР

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ  
БОРЬБЫ  
С КУРЕНИЕМ

# КАК КУРЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА?



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



## ГЛАЗА

**Влияние:**  
Состояние сетчатки глаза ухудшается из-за нарушения кровообращения

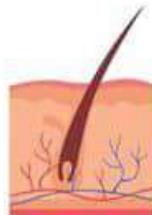
**Последствия:**  
- нарушение зрения (табачная амблиопия)  
- аллергический конъюнктивит  
- слепота  
- катаракта



## 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

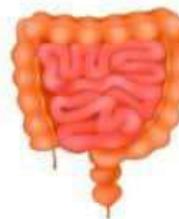
**У женщин:**  
- бесплодие, раковые изменения шейки матки, мастопатия, ранняя менопауза  
- риск преждевременных родов, рождение мертвого ребенка, риск рождения ребенка с низким весом



## 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

# 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 детоксикации: 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.



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