



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