



***Влияние курения табака и
курительных смесей
на органы дыхания***

Вредить здоровью – глупо!

В России курят **44 млн.** человек, из них **35%** подростков в возрасте 15 лет.



Причины, побуждающие начать курить

1

- Все мои друзья тоже курят

2

- Захотелось попробовать

3

- Хотел выглядеть круче

4

- Курят родители



Курение в подростковом возрасте приводит к негативным последствиям в физическом и умственном развитии

К физическим последствиям относится:

- Снижение темпов роста организма;
- Нарушение обмена веществ;
- Снижение темпов прибавки веса;
- Быстрая утомляемость;
- Низкий иммунитет;
- Повышение внутриглазного давления;
- Нарушения зрения;
- Нарушения слуха.

К умственным нарушениям относят:

- Нарушения объёма памяти;
- Уменьшение скорости запоминания и приобретения новых навыков;
- Ухудшение концентрации;
- Появление нервных расстройств.

Влияние курения на органы дыхания

- О том, что курение вредно для органов дыхания сегодня известно всем, но далеко не каждый курильщик точно представляет себе, что происходит в его организме, когда он курит и какие последствия для его здоровья могут быть после 3-х, 5-ти или 10-ти лет табакокурения.

Как влияет курение на дыхательную систему?

- Отрицательное влияние курения на органы дыхания не вызывает никаких сомнений, ведь во время выкуривания 1 сигареты в организм человека попадает около 4000 различных соединений. Среди которых самыми опасными для здоровья считаются никотин, окись углерода, которая замещает собой кислород в крови, цианистый водород, смолы, мешающие нормальному функционированию органов дыхания, свободные радикалы, вызывающие преждевременное старение клеток и тканей и другие, не менее вредные вещества.
- Принято считать, что основной вред курения – это негативное воздействие никотина на органы дыхания человека, но в действительности, самый большой вред организму наносит табачный дым.

Влияние никотина

- Никотин – это растительный алкалоид, который оказывает слабое возбуждающее действие на центральную и периферическую нервную систему, вызывает спазм сосудов и учащение дыхания.
- Попадая в дыхательную систему человека никотин вызывает длительное сужение мелких артериол и капилляров, даже спустя 10 минут после выкуривания сигареты, сосуды все еще остаются суженными, из-за чего нарушается нормальный процесс газообмена в легких.

Влияние табачного дыма на дыхательную систему

- Систематическое раздражение органов дыхания горячим табачным дымом, вызывает целый каскад реакций в органах дыхания, причем не один из них не остается «в стороне». Но давайте подробнее.

Слизистая носоглотки

- Раздражение слизистой оболочки носа и носоглотки табачным дымом становится причиной постепенного атрофирования ресничек, которые должны очищать носовую полость от попадающих в нее веществ и микроорганизмов. Постоянное воспаление слизистой и снижение ее защитной функции становится причиной хронических ринитов, гайморитов и синуситов у курильщиков.

Гортань и голосовые связки

- Гортань и голосовые связки при курении постоянно раздражены, хроническое воспаление, вызванное горячим дымом, становится причиной огрубления голоса и хронического ларингита.

Бронхи

- Горячий дым, попадая в бронхи, вызывает воспаление и постепенную атрофию слизистой оболочки бронхиального дерева. Это приводит к снижению очистительной функции бронхов – в норме в них вырабатывается секрет, в виде слизи, которая уничтожает болезнетворные микроорганизмы и обволакивает вредные частицы, попадаемые в бронхи с воздухом.
- Специальные реснички, выстилающие внутреннюю сторону бронхов, препятствуют попаданию микроорганизмов и загрязнителей в легкие и способствуют их выведению в ротовую полость. При курении реснички атрофируются, слизистая оболочка не вырабатывает достаточное количество секрета, а бронхи постепенно сужаются и их проходимость ухудшается.

Легкие

- Легкие при курении страдают больше всего, из-за накопления никотина, смол и других веществ в альвеолах нарушается функция газообмена, альвеолы теряют свою эластичность, заполняются слизью, их объем увеличивается, а из-за постоянного воздействия горячего дыма, смол и никотина некоторые клетки могут начать перерождаться в раковые клетки.

Возможные последствия на дыхательную систему

- Именно курение считается главной причиной развития большинства неспецифических заболеваний органов дыхания, под воздействием табачного дыма и никотина патологические изменения органов дыхания прогрессируют, слизистая оболочка атрофируется, развиваются хронические воспалительные процессы в верхних и нижних дыхательных путях, а альвеолы теряют свою эластичность.
- До 80% всех больных хроническим бронхитом – курильщики со стажем, также у них в несколько раз выше риск развития эмфиземы легких, бронхиолита, пневмонии, пневмосклероза, туберкулеза и легких и злокачественных опухолей органов дыхания.
- Влияние сигарет и никотина на органы дыхания можно сравнить с сильнейшим ядом, ведь уровень смертности у курильщиков в 9 раз выше, чем у людей, ведущих здоровый образ жизни.
- Следовательно, чем быстрее вы бросите курить, тем лучше.

Когда Вы бросите курить...

...через **20 минут** - после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней;

...через **8 часов** - нормализуется содержание кислорода в крови;

...через **2 суток** - усилится способность ощущать вкус и запах;

...через **неделю** - улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, изо рта при выдохе;

...через **месяц** - явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель;

...через **полгода** - пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты - начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок;

...через **1 год** - риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину;

...через **5 лет** - резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день.



Как влияют курительные смеси на подростков?

- Курительные смеси или **спайс** в последние годы приобрели широкую популярность среди молодежи, особенно в подростковой среде. Что такое спайс, и как он влияет на подростков?
- **Спайс** — это травяная смесь, включающая в себя синтетические психоактивные компоненты. Другим языком, это химия опасная для человека в любом облики. Травы, содержащиеся в курительной смеси, считаются безвредными, сами по себе они не способны дать выраженное наркотическое воздействие. Для его достижения травяная смесь обрабатывается JWH-018 и CP-47,497 компонентами, которые влияют на организм аналогично марихуане или конопли. Эти вещества являются каннабиноидами, несущими серьезный психотропный эффект.
- На самом деле составляющие компоненты спайса меняются. Производители курительных смесей стремятся применять более дешевые вещества для получения большей прибыли, включая в свои миксы по-настоящему опасные ингредиенты.

Как влияют курительные смеси на подростков?

- Неокрепший организм подростков быстрее приобретает физиологическую и психологическую зависимость от спайс. Каждый раз после выхода из наркотического опьянения, человек испытывает выраженные болезненные ощущения.
- Спайс негативно влияет на раннюю психику подростков, разрушая массу нервных клеток. Это может сопровождаться приступами панического страха, повышенной тревожностью, галлюциногенными реакциями и пр.
- Физическое здоровье подростка также испытывает серьезные нагрузки. Курительные смеси разрушающе влияют на печень, бронхолегочную систему, состав крови и состояние головного мозга. Первым от употребления спайса страдает мозг человека, испытывая выраженное кислородное голодание, что непременно отразится на интеллектуальных способностях подрастающего поколения.

СКАЖИ

НЕТ

**КУРИТЕЛЬНЫМ
СМЕСЯМ!**

- Сейчас курильщики не красятся.
- Поэтому в пользу здоровья. Например, легкие без никотина не вредят для здоровья. Но может



ПОХО, ЧТО
ПЯДИТ

сигарет

ТЬ ДЫМ
УТСТВИЕ
ЕЛЬЦЫ

М?

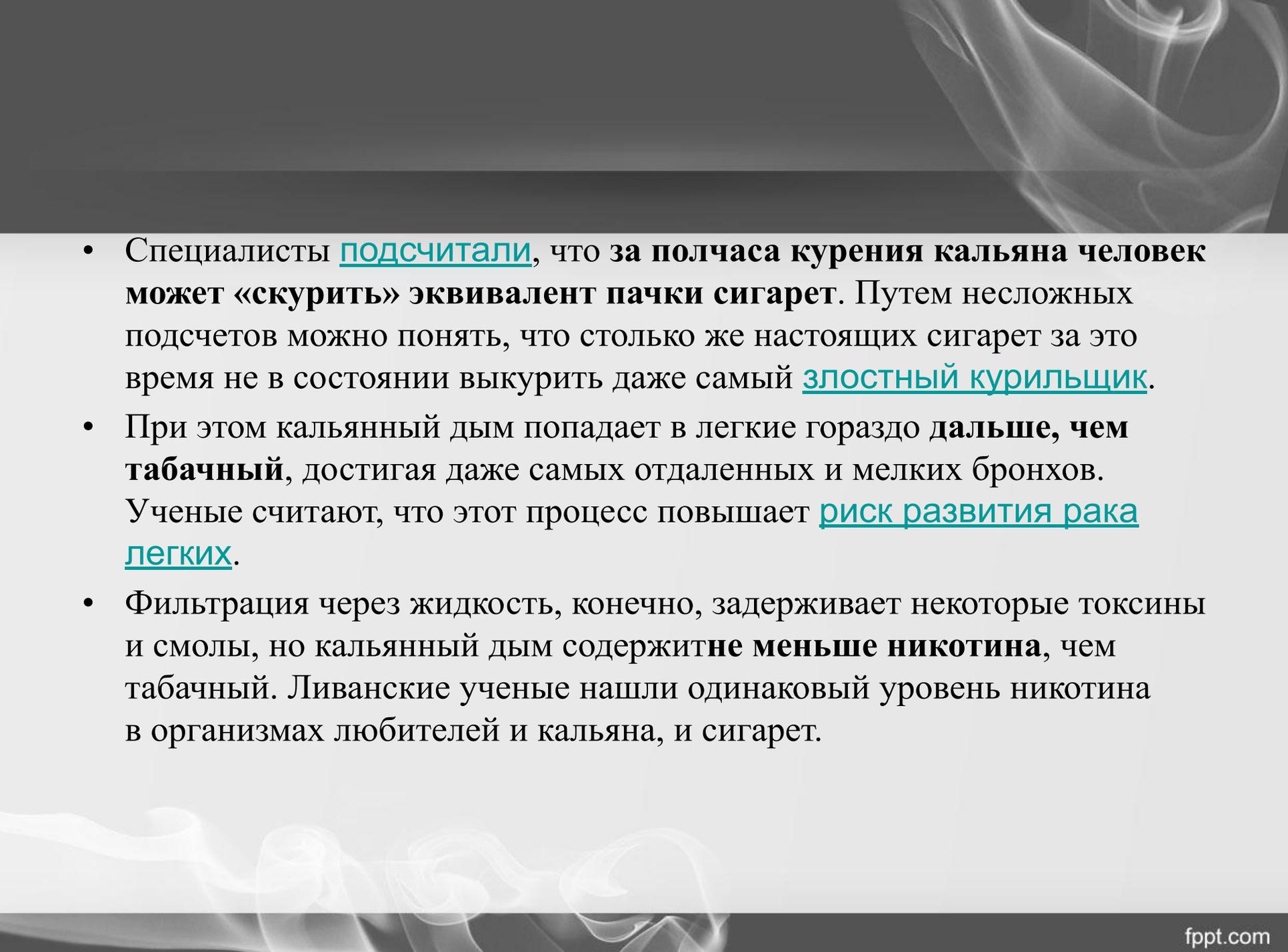


Кальянная эпидемия

- Атрибутом модной богемной жизни кальян снова стал в Европе **в начале 90-х годов прошлого столетия**. И, с началом кампании по борьбе с табаком, кальян уверенно занимает освобождающую курительную нишу. Ученые говорят о настоящей кальянной эпидемии, которая охватывает мир.
- Еще бы, благодаря успешному маркетингу сувенирных лавок на популярных курортах редкий отдыхающий не привозит из теплой страны кальян **в качестве сувенира**. А уголь и ароматизированный чем угодно табак можно купить прямо в **уличном киоске**. Рестораны восточной кухни не стесняются включать кальян в меню, да еще и обучать всех желающих пользованию этим приспособлением.
- Особенно беспокоит ученых то, что кальян становится все более **популярным** среди совсем молодых людей — **от 18 до 24 лет**. Причем кальяном увлекаются подростки из всех социальных слоев.
- В странах Ближнего Востока на него **плотно подсаживаются** и 12-летние мальчики, и молодые девушки, которые не могут себе позволить курить сигареты прилюдно из-за строгих традиций.

Хуже сигареты

- Практически на родине кальяна, в Ливане, местные ученые провели [исследование](#) свойств кальянного дыма. Выяснилось, что уровень угарного газа в крови после курения кальяна у человека **выше, чем после выкуренной сигареты**. В частности, молекул СО, которые уже прикрепились к красным кровяным тельцам вместо кислорода и заблокировали передачу к клеткам — в три раза больше.
- И неудивительно — один сеанс курения кальяна длится в среднем 30–60 минут и поставляет в организм **в 48 раз больше дыма**, чем курение сигарет за тот же период. Ведь кальянный табак горит при меньшей температуре, чем сигаретный. Поэтому его приходится усиленно втягивать, вдыхая гораздо глубже, чем обычно, чтобы не дать погаснуть уголькам.

- 
- Специалисты подсчитали, что за полчаса курения кальяна человек может «скурить» эквивалент пачки сигарет. Путем несложных подсчетов можно понять, что столько же настоящих сигарет за это время не в состоянии выкурить даже самый злостный курильщик.
 - При этом кальянный дым попадает в легкие гораздо **дальше, чем табачный**, достигая даже самых отдаленных и мелких бронхов. Ученые считают, что этот процесс повышает риск развития рака легких.
 - Фильтрация через жидкость, конечно, задерживает некоторые токсины и смолы, но кальянный дым содержит **не меньше никотина**, чем табачный. Ливанские ученые нашли одинаковый уровень никотина в организмах любителей и кальяна, и сигарет.

С ДОВЕСОМ

- Никотин и угарный газ — не единственная проблема с виду безвредного кальяна. Ученые обнаружили в дыме ароматного табака **соединения, которые вызывают рак** и другие опасные заболевания. И, если помножить их концентрацию на вышеупомянутое количество вдыхаемого дыма, результаты получатся неутешительными.
- Исследователи считают, что любитель кальяна в итоге получает в процессе курения **гораздо больше токсичных веществ**, чем обычный курильщик.
- Традиция курить кальян в компании, передавая мундштук из рук в руки — **еще один подводный камень** экзотического увлечения. Вместе со слюной, оставшейся на мундштуке, запросто передаются и не слишком опасные бактерии, населяющие полость рта, и более возбудители заболеваний: вирусы гриппа, простого герпеса и гепатита А.



***СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!***