



Нижнетагильский филиал
Государственного бюджетного профессионального
Образовательного учреждения
«Ирбитский центр медицинского образования»

ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ

Выполнила: Целлер Ульяна Михайловна.

Студентка 192 МС-группы

Руководитель: Баранова Н.А.

Ирбит 2020

Г.

СОДЕРЖАНИЕ

- Понятие курение;
- Состав табачного дыма;
- Влияние никотина на организм человека;
- Болезни от курения;
- Статистика;
- «Чистые» способы потребления никотина как альтернатива курению;
- Как побороть никотиновую зависимость;
- Замена курения;
- Профилактика курения.



ПОНЯТИЕ КУРЕНИЕ

Курение — вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.



СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА

Всю правду о вреде курения убедительно демонстрирует тот факт, что в состав табачного дыма входит 3000 различных химических соединений. В 20 сигаретах (средняя суточная норма курильщика) содержится 130 мг никотина.

Кроме этого, в него входят сотни ядов, в том числе:

- цианид;
- мышьяк;
- синильная кислота;
- угарный газ и др.

В табачном дыме содержится 60 сильнейших канцерогенов: бензопирен, хризен, дибензпирен и другие, также нитрозамины, оказывающие разрушающее действие на головной мозг.

Помимо них, в его составе присутствуют радиоактивные вещества:

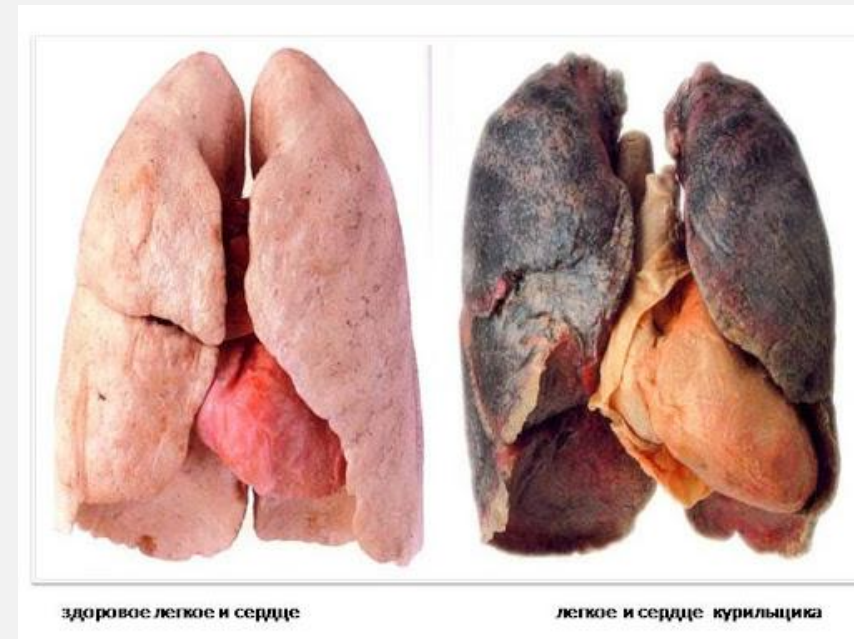
- полоний;
- свинец;
- висмут и др.

За один год через дыхательные пути курильщика проходит 81 кг табачного дегтя, часть которого оседает в легких.



ВЛИЯНИЕ НИКОТИНА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

- Вред курения для организма человека заключается в его способности стимулировать развитие тяжелых системных заболеваний. Многие из них имеют смертельный исход.
- Рак легких у людей, употребляющих табак, встречается в 10 раз чаще. Регулярное заглатывание слюны с продуктами распада никотина способствует развитию рака полости рта, пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки. В легких человека с никотиновой зависимостью оседают и накапливаются смолы, способствующие развитию заболеваний дыхательной системы, в том числе смертельных.
- Колоссальный вред курение наносит сердцу и сосудам. После одной сигареты повышается артериальное давление, увеличивается риск тромбообразования и закупорки артерий. Пульс человека, употребляющего табак, на 15 000 сердечных сокращений в сутки чаще, чем у некурящего. Таким образом, нагрузка на сердце у него примерно на 20% выше нормы. Сужение сосудов вызывает кислородное голодание тканей — гипоксию.
- Никотиновая зависимость истощает нервную систему и тормозит мозговую деятельность. Реакции курящего человека замедляются, снижается интеллект.
- Никотин негативно влияет на внешность, вызывая ухудшение состояния кожи, потемнение зубов и неприятный запах. Доказано, что употребление табака способствует ускоренному биологическому старению — функциональные показатели организма не соответствуют возрасту.

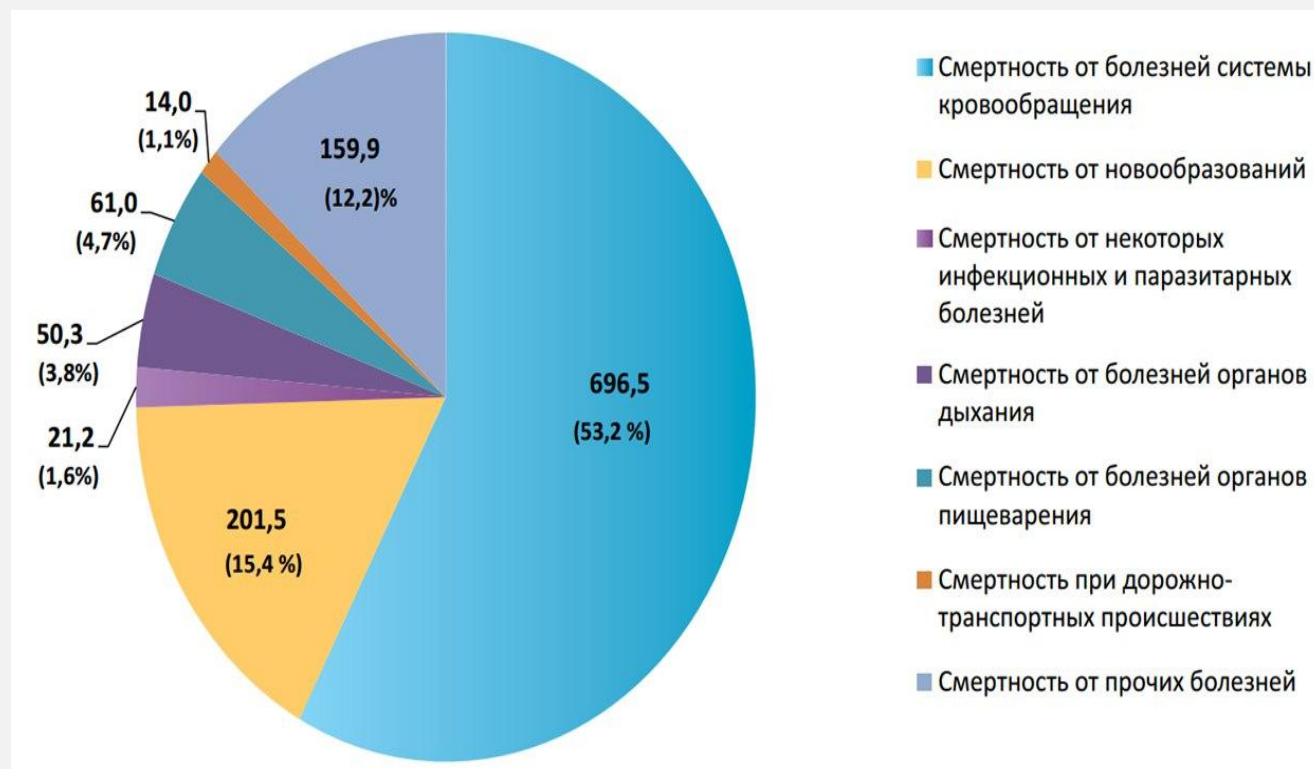


БОЛЕЗНИ ОТ КУРЕНИЯ

Курение наносит вред не только здоровью курильщика, но также его семье и сотрудникам. Постоянно находящиеся рядом люди регулярно вдыхают дым. Его избыток в помещении может вызывать головокружения, тошноту и рвоту, кашель, раздражение слизистых глаз и горла, приступы аллергии. У некурящих табачный дым способствует развитию тех же заболеваний, что и у курильщиков.

Разрушающее влияние курения на организм любого человека заключается в его способности вызывать:

- различные виды рака;
- инфаркт миокарда;
- инсульт;
- тромбоэмболию легких;
- атеросклероз;
- слепоту;
- глухоту;
- облитерирующий эндартериит;
- импотенцию и фригидность;
- бесплодие;
- эмфизему легких;
- пневмонию;
- хронический бронхит;
- разрушение зубной эмали;
- болезни ЖКТ;
- врожденные уродства;
- отставание в развитии;
- раннюю смертность.



СТАТИСТИКА

Коротко и красноречиво о вреде, который причиняет организму курение, свидетельствуют данные медицинской статистики.

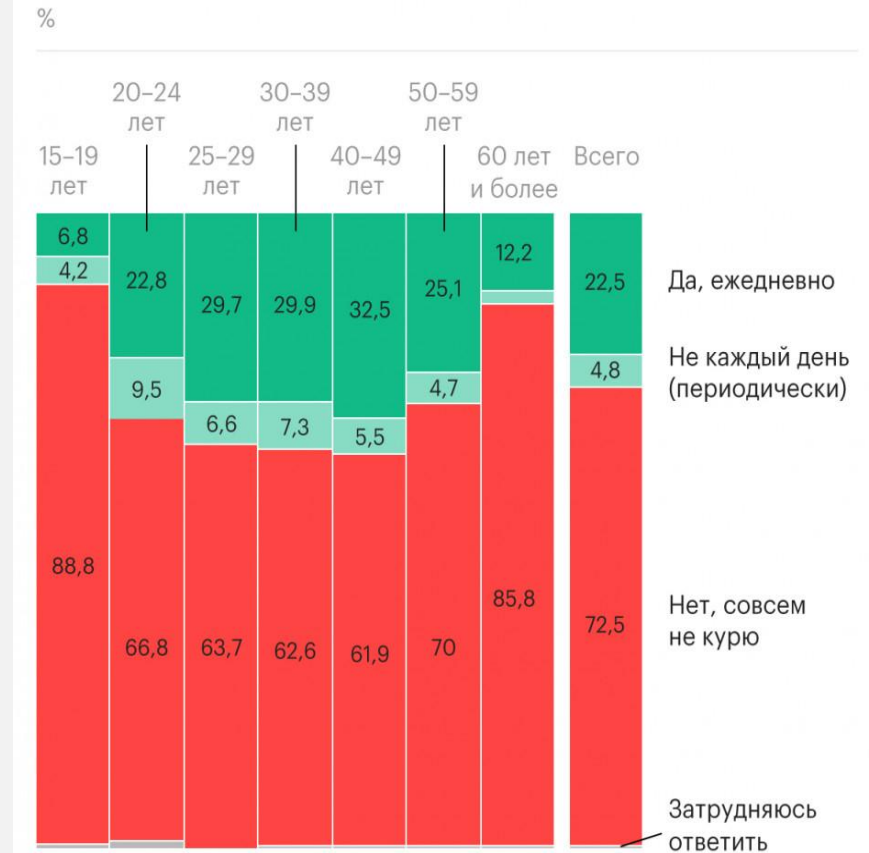
Ежегодно в мире от табака умирает примерно 5 миллионов человек.

Ежедневно только в России никотин уносит около 1 тысячи жизней.

Примерно 90% смертей от рака легких вызваны употреблением табака.

Доказано, что жизнь человека с никотиновой зависимостью на 9 лет короче, чем у его некурящего сверстника.

Курите ли вы в настоящее время

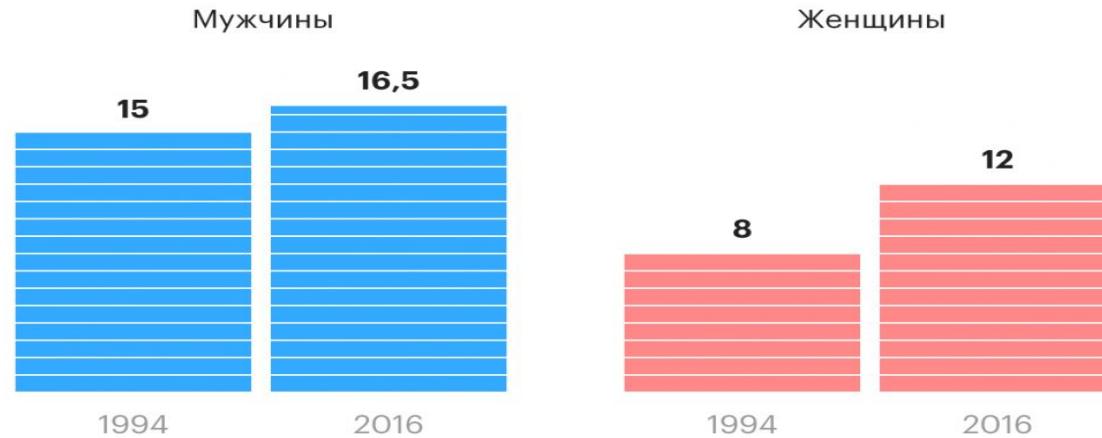


Источник: Росстат

© РБК, 2019

Среднее количество выкуриваемых сигарет или папирос за день по полу

Шт.



Источник: расчеты ВШЭ

© РБК, 2018

«ЧИСТЫЕ» СПОСОБЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ НИКОТИНА КАК АЛЬТЕРНАТИВА КУРЕНИЮ

- Системы нагревания табака;
- Электронные сигареты;
- Кальяны;
- Никотиновые жвачки;
- Никотиновые леденцы;
- Никотиновый спрей;
- Никотиновый пластырь.



КАК ПОБОРОТЬ НИКОТИНОВУЮ ЗАВИСИМОСТЬ

В течение двухнедельного подготовительного периода помните о следующем:

- Не курите одновременно с другим занятием, выберите для курения отдельное время. Например, если вы привыкли курить за рулем, то теперь останавливайте машину и выходите, чтобы покурить.
- Не курите в свободные моменты дома или на работе, делайте это в отдельное время позже.
- Уберите сигареты, зажигалки, пепельницы в непривычные места. Создайте в доме зоны, свободные от курения, и постоянно их расширяйте!
- Запишите причины, по которым вы хотите бросить курить.
- Попросите друзей и членов семьи не курить рядом с вами или бросить курить вместе с вами. Хорошей мотивацией служит обоюдный договор.
- Назначьте точную дату отказа от курения, серьезно к ней подготовьтесь и придерживайтесь выбранного срока.
- Не бойтесь просить помощи. Процесс отказа гораздо успешнее, если делать это под наблюдением обученного работника здравоохранения. Обратитесь за помощью к своему семейному врачу или найдите ближайший консультационный кабинет.



ЗАМЕНА КУРЕНИЯ:

- Найдите занятия на замену курению – спорт или что-то иное.
- Будьте активны, посещайте некурящих друзей, сходите на прогулку, в кино, в театр.
- Старайтесь избегать нервных ситуаций.
- Ведите дневник.
- Выпивайте 6-8 стаканов воды в день.
- Нервничая, сделайте глубокий вдох, задержите воздух и спокойно выдохните – желание нагрубить исчезнет!
- Жуйте жвачку без сахара.
- Не ешьте сладостей.
- Избегайте возникновения кризисных ситуаций дома и на работе – сперва думайте, потом говорите.
- Строго избегайте алкоголя в течение первых двух недель. В последующие два месяца можно потреблять немного алкоголя в компании, где никто не курит.
- Подсчитайте деньги, накопившиеся от некупленных сигарет и вычислите, сколько вы сэкономите в будущем.



ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ

Никотиновая зависимость является серьезной проблемой, крепко связывая психику человека. На сегодняшний день существует несколько различных способов борьбы с зависимостью, которые помогут вам бросить курить. Но, несмотря на это, лучше вовсе не начинать курить, чем потому пытаться избавиться от этой вредной привычки.

Профилактика табакокурения должна быть комплексной и включать все следующие меры:

- Не подавайте ребенку пример. Если вы курите, то ваш ребенок с огромной долей вероятности рано или поздно возьмет в руки сигарету. Поэтому вам нужно бросить пагубную привычку. Кроме того, важны и обратные меры: подайте ребенку позитивный пример, путем занятий спортом и физкультурой.
- Запрет табачной рекламы. Во многих странах подобные меры уже активно применяются, поэтому увидеть в свободном доступе рекламу сигарет почти невозможно. Это приводит к тому, что у ребенка не возникает лишнего интереса к табаку. Кроме того, некоторые государства запрещают даже свободно выкладывать сигаретные пачки в продаже, а на самих пачках изображаются последствия курения в виде различных заболеваний.



ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ

- Информирование. Очень важно говорить детям о курении, а не стараться полностью уберечь их от всякой информации. Вы должны подробно разъяснить ребенку о негативных последствиях курения.
- Пропаганда здорового образа жизни. У курения, алкоголизма, наркомании есть только одна серьезная альтернатива — здоровый образ жизни. Пропагандируя спорт и физкультуру, вы можете уберечь подрастающее поколение от попадания в лапы вредной зависимости. Как уже было сказано выше, для детей и подростков очень большую роль играет окружающее их общество. Чем здоровее общество, тем здоровее вырастут и они.
- Запрет на продажу сигарет детям до 18 лет. Это естественная мера, которую давно приняли все страны мира. К сожалению, многие недобросовестные продавцы позволяют себя продавать сигареты детям ради личной выгоды.
- Запрет на курение в общественных местах. Еще один полезный антитабачный закон, который в последнее время заработал и в России. Благодаря ему, дети не только избегают негативного примера, но и окружающие люди не страдают от пассивного курения.





Нижнетагильский филиал
Государственного бюджетного профессионального
Образовательного учреждения
«Ирбитский центр медицинского образования»

ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ

Выполнила: Целлер Ульяна Михайловна.

Студентка 192 МС-группы

Руководитель: Баранова Н.А.

Ирбит 2020

Г.