

# Неделя отказа от табака

с 26 мая по 01 июня 2025 года

---



# Что такое никотин ?

Никотин - это алкалоид, содержащийся в листьях табака, используют его из-за психоактивных свойств.

Его воздействие на организм носит двухфазный характер: вначале стимулирующее, возбуждающее действие на ЦНС, через 20-30 мин – уже угнетающее. Курящие инстинктивно чувствуют эти эффекты.

Сильнодействующий [нейротоксин](#) и [кардиотоксин](#), вследствие этого никотин раньше широко использовался как инсектицид в сельском хозяйстве для борьбы с вредителями



# Физиологические эффекты никотина

- Повышает артериальное давление
- Увеличивает частоту сердечных сокращений
- Вызывает сужение периферических кровеносных сосудов
- Смещает липидный баланс в сторону повышения в крови «плохого» холестерина
- Уменьшает мышечный тонус (ощущение расслабления)
- Повышает свертываемость крови и увеличивает склонность к тромбообразованию
- Вызывает формирование психологической и физиологической зависимости

## *Результат:*

*Никотин быстро растворяется в воде, поэтому легко всасывается через слизистые оболочки рта, носа, бронхов, в альвеолах, а, попадая в желудок – и через стенки ЖКТ. А с током крови никотин попадает в каждую клетку организма.*

- Повреждение сосудов
- Атеросклероз, инсульты, инфаркты

# Разновидности табачной зависимости

- Сигареты
- Электронные сигареты
- Кальян
- Снюс



- Курение – одна из форм наркотической зависимости

и проблемы, во всем мире, связанные с употреблением табака трагичны:

**90% - смертей от рака легких**

**75% - от хронического бронхита**

**25% - от ишемической болезни сердца**



# Состав сигареты

- Бензапирен;
- Полоний 210;
- Кадмий;
- Свинец;
- Синильная кислота;
- Фенол;
- Мышьяк;
- Формальдегид;
- Свободные радикалы;
- Смолы;



# Действия курения на организм

## ПОМНИТЕ! Курение вредит Вашему здоровью!

### Мышьяк

Мышьяк и все его соединения крайне ядовиты.  
Смертельная доза мышьяка 50-170 мг.

### Метан

Газ без цвета и запаха. Не ядовит, но провоцирует развитие болезней лёгких, т.к. замещает собой кислород необходимый для дыхания.

### Клей

Растворители которые составляют основу современных клеев, при сгорании выделяют множество летучих веществ представляющих огромную опасность для здоровья. Фенолы, альдегиды, ацетон и прочие вещества, обладают выраженным канцерогенным и токсическим эффектом.

### Кадмий

Соединения кадмия ядовиты.  
Особенно опасным случаем, является вдыхание паров его оксида (CdO).  
Вдыхание в течении одной минуты воздуха, с содержанием в нём  $2,5 \text{ г/м}^3$  окиси кадмия, или 30 секунд при концентрации  $5 \text{ г/м}^3$ . – СМЕРТЕЛЬНО!!!



### Гексамин

Его применение в больших дозах может вызвать раздражение желудка или мочевого пузыря.

### Метанол

Метанол – яд, действующий на нервную и сосудистую системы. Прием внутрь 5–10 мг. метанола приводит к тяжёлому отравлению, а 30 граммов и более – к смерти.

### Никотин

Никотин чрезвычайно токсичен для насекомых и теплокровных животных. Действует как нейротоксин, вызывая паралич нервной системы (остановка дыхания, прекращение сердечной деятельности, смерть). Средняя летальная доза для человека 0,5-1мг/кг.

### Бумага

Современные сорта бумаги отбеливаются хлором, и красятся красками содержащими тяжёлые металлы. Вдыхание дыма, от горения такой бумаги, приводит к накоплению тяжёлых металлов в организме, что в перспективе может вызвать серьёзное отравление.

# О вреде пассивного курения

Воздействует на нервную систему;

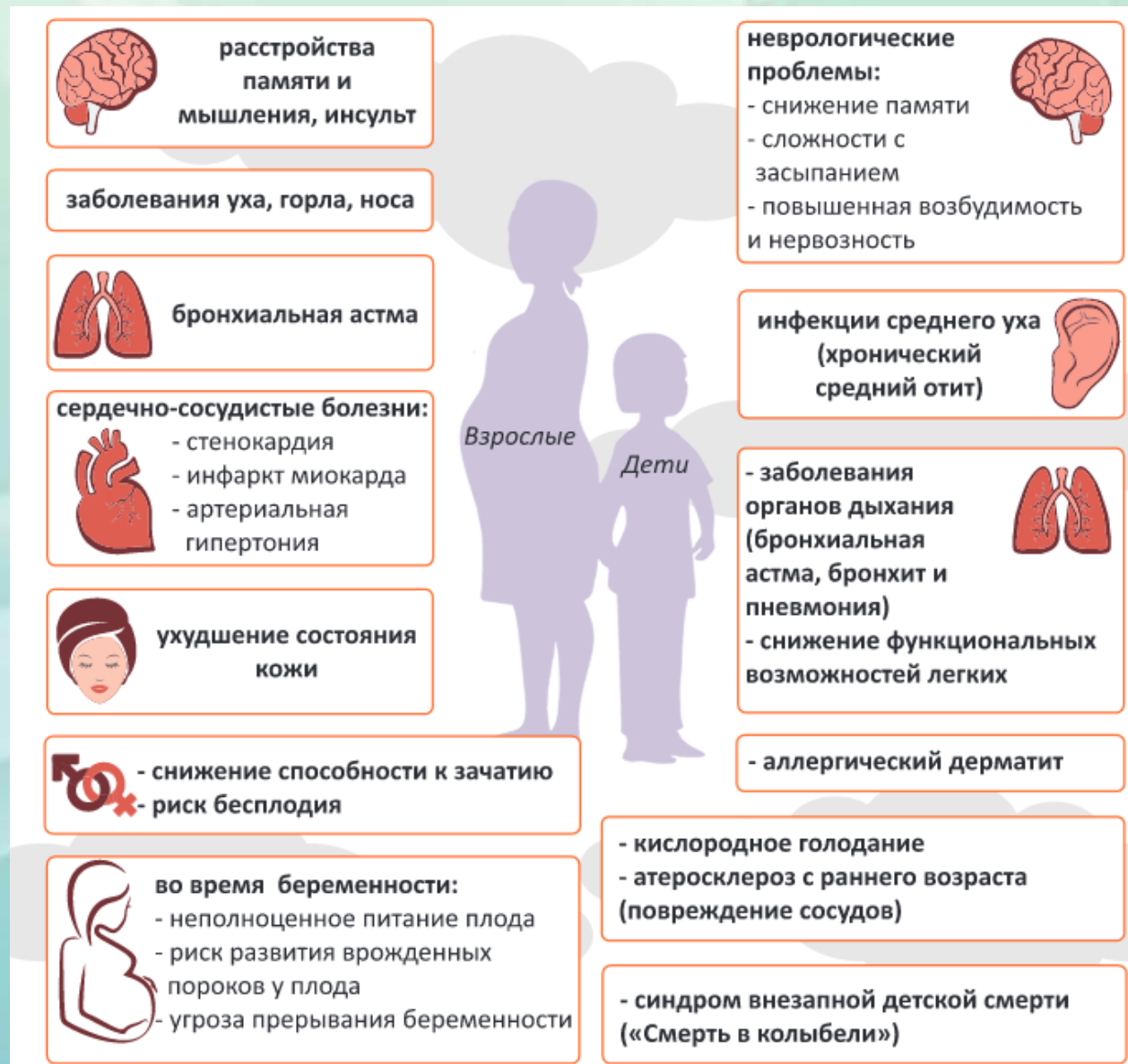
Сердце и сосуды;

Органы дыхания и пищеварения;

Мочеполовую систему;

Иммунитет;

Эндокринные железы;



# Третичное курение

**Появление заболеваний почек, печени, астмы, снижение иммунитета;**

**Увеличивает риск появления нейродегенеративных недугов;**

**Возрастает риск генной мутации (особенно это касается формирующихся организмов, т.е. детей);**



# Электронные сигареты и что они скрывают

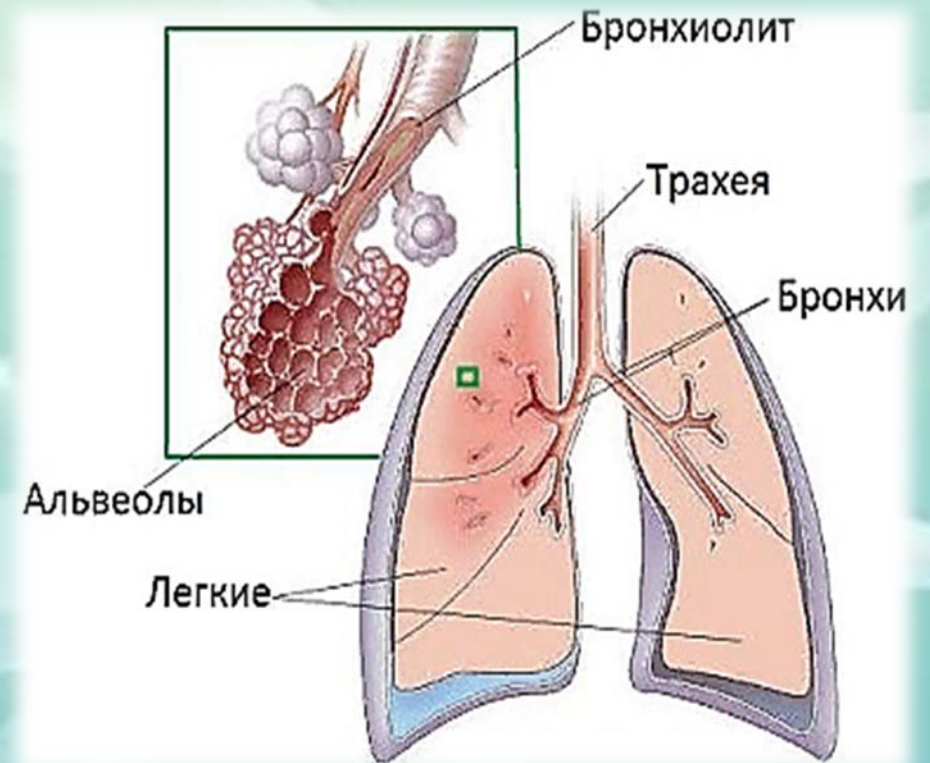
- ❖ Никотин, только еще **опаснее**
- ❖ А еще много **опасной химии**
- ❖ Не все так **сладко**
- ❖ Безопасный пар **содержит токсичные металлы...**
- ❖ А еще они **взрываются**
- ❖ Жидкость для вейпа без никотина **тоже опасна**



**Знаешь, электронка – то цифровая, а кашель аналоговый.**

# Вред, наносимый парением

- **Электронные сигареты не были изучены и одобрены ВОЗ**
- **Данный девайс – это ингалятор, образующий высокодисперсный пар**
- **Чем выше дисперсность пара, тем глубже в дыхательные пути он проникает, оседая на стенках бронхиол и альвеол**
- **Создаются условия для развития известной среди вэйперов «попкорновой болезни» — облитерирующего бронхиолита (проявляется стойким сухим кашлем, нарастающей дыхательной недостаточностью и одышкой)**



# Кальян – развлечение с последствиями

За 30 – 60 минут курения потребляется в 48 раз больше дыма;

Уровень CO<sub>2</sub> выше, чем у сигареты;

Ароматный табак содержит токсичные соединения, вызывающие рак;

За полчаса можно «скурить» эквивалент пачки сигарет;

Передача мундштука из рук в руки способствует перемещению бактерий и вирусов;

Риск «перехода» на другие запрещенные увлечения;



# Снюс

Регулярное употребление снюса быстро вызывает развитие физической и психической никотиновой зависимости:

- резкие перепады настроения
- тревожность, раздражительность, агрессивность
- усталость и сложности с концентрацией внимания
- бессонница или чрезмерная сонливость
- резкий подъем аппетита, быстрый набор веса
- головные боли, частое головокружение
- частые скачки давления
- частые сбои сердечного ритма
- нервное дрожание конечностей

проявления ломки сопровождается болезненное желание принять наркотик снюс, чтобы улучшить физическое и психологическое самочувствие



# Опросник Фагерстрема

Чем больше баллов набрано, тем выше степень зависимости:

0-2 балла — очень слабая зависимость;

3-4 балла — слабая зависимость;

5 баллов — средняя зависимость;

6-7 баллов — высокая зависимость;

8-10 баллов — очень высокая зависимость.



Вопросы	Ответы	Баллы
Как быстро после пробуждения Вы закуриваете первую сигарету?	В первые 5 минут пробуждения	3
	В первые 6-30 минут пробуждения	2
	В первые 30-60 минут пробуждения	1
	Спустя час после пробуждения	0
Трудно ли воздержаться от курения, если Вы находитесь в месте, где курение запрещено?	Да	1
	Нет	0
От какой сигареты Вам труднее всего отказаться?	От первой утренней сигареты	1
	От всех остальных	0
Сколько сигарет в день Вы выкуриваете?	До 10 сигарет	0
	11-20 сигарет	1
	21-30 сигарет	2
	Больше 30 сигарет	3
Вы чаще курите в первые часы после пробуждения, чем в течение остального дня?	Да	1
	Нет	0
Курите ли Вы, когда сильно больны и вынуждены лежать в кровати целый день?	Да	1
	Нет	0

# Причины бросить курить

**Очистятся легкие и уйдет кашель курильщика**

**Улучшится внешний вид**

**Нормализуется работа мозга**

**АД становится устойчивым**

**Возрастает фертильность у женщин**

**Снижается риск возникновения ИБС и инсульта**

**Станут ярче вкусовые ощущения и запахи**

**Увеличится продолжительность жизни на 10 лет**

**Экономия Вашего бюджета**



# Если решили бросить курить

**Сформулировать, признать и принять проблему;**

**Составить индивидуальный план;**

**Выбрать метод отказа от курения, который больше подходит именно Вам;**

**Сопоставить сколько денег Вы на сигареты в месяц;**

**Избавьтесь от всех атрибутов курения вокруг Вас (пепельница, зажигалка);**

**Позвонить по телефону горячей линии по здоровому образу жизни: 8-800-200-0-200 (звонок для жителей России бесплатный).**

**Обратиться к специалисту;**

ОТЛИЧНАЯ МОТИВАЦИЯ БРОСИТЬ КУРИТЬ



# О последствиях курения

**Первое** и самое очевидное последствие – ухудшение состояния здоровья;

**Второе последствие** – снижение продолжительности жизни;

**Третье последствие** – плохой внешний вид;

**Четвертое последствие** – это ухудшение общего качества жизни;

**Пятое последствие** – это зависимость;



Наш Телеграмм-канал

[t.me/crb25](https://t.me/crb25)



@CRB25



- Подписывайтесь, читайте, задавайте нам вопросы, комментируйте, делитесь информацией о ЗОЖ со своими родными, друзьями и коллегами!

**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!**

---

