

Неделя профилактики потребления никотиносодержащей продукции

с 8 по 14 декабря 2025 года

Статистика

- **Возраст начала курения:**
- Мальчики 9 лет, девочки 11 лет
- Число курящих детей, в семьях курильщиков в 2 раза выше, чем в семьях, где родители не курят



Причины курения

- **Психологические факторы:** любопытство, курение как способ справиться с стрессом, курение как ритуал и заполнение пустоты
- **Социальные**
- Давление со стороны друзей, влияние взрослых, популяризация в медиа, недостаток контроля
- **Физиологические**
- Эффект никотина и окиси углерода



Что происходит при зажженной сигарете ?

- Температура тления табака – 300 градусов, а во время затяжки – 900 – 1100 градусов
- Температура табачного дыма – 40 – 60 градусов
- Горящая сигарета продуцирует более 4 тысяч химических соединений, из них: 40 канцерогенов и 12 ко-канцерогенов
- При выкуривании 20 грамм табака образуется 1 грамм дегтя
- Современные фильтры удерживают не более 20 % содержащихся в дыме веществ



Вот что в прячется в сигарете

Гликол пропилена

Табачная промышленность утверждает, что она добавляет его в табак, чтобы он не высыхал

Бензопирен

Вы найдете его в угольной смоле и в сигаретном дыме. Он является одним из самых сильных химикатов, способствующих развитию рака

Мышьяк

Из-за этого смертельного яда у курильщика горят губы и плохо пахнет изо рта

Ацетон

Один из главных составных в химикате для снятия лака с ногтей

Свинец

Из-за отравления свинцом у курильщика возникает рвота, повреждаются клетки мозга и замедляется рост

Формальдегид

Он развивает рак, повреждает легкие, кожу и пищеварительную систему. Этот химикат применяется в бальзамировании тел умерших



Толуол

Толуол сильно токсичен. Он часто применяется в красках с целью уменьшения толщины слоя краски при нанесении на поверхность

Фенол

Химикат, используемый как дезинфицирующее средство наподобие того, что используется при уборке лабораторий

Бутан

Легковоспламеняющееся вещество, главный компонент различных горючих веществ

Кадмий

Повреждает печень, почки и мозг. Он остается в организме курильщика долгие годы

Аммоний

Он помогает усваивать табак, из-за чего курильщики становятся все более пристрастны к нему

Бензин

Его можно залить на любой бензоколонке

Последствия курения

- Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний в 3 раза выше, чем у людей, кто никогда не курил
- Риск развития хронических респираторных болезней выше в 10 раз
- Стаж курения увеличивает риск развития сердечно-сосудистых и хронических респираторных болезней, включая комбинированную патологию



Когда нужно бить тревогу ?

Отводится большое значение количеству выкуриваемых сигарет. Существует понятие «Индекс курящего человека», который рассчитывается по формуле
ИК = (число сигарет, выкуриваемых в сутки) × число лет (стаж курения)

Пример: $25 * 12 / 20 = 300$

Показатель ИКЧ > 120 говорит о предпосылках развития ХОБЛ.

Люди с ИКЧ > 160 входят в группу риска по развитию ХОБЛ.

Если ИКЧ > 240, значит, человеку не избежать развития тяжелого заболевания.



Пассивное курение

В помещении, где курят, загрязнённость воздуха может увеличиться в 6 раз.

Живущие в накуренных помещениях дети чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания.

У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмонии и повышается риск развития серьезных заболеваний.



Третичное курение :

Третичное курение — это воздействие токсичных веществ, содержащихся в табачном дыме, на людей или окружающую среду спустя некоторое время после того, как курильщик прекратил курить.

Влияние на здоровье:

Респираторные заболевания: частицы и дым, осевшие на поверхностях, могут вызывать аллергические реакции, астму и другие дыхательные заболевания.

Рак: некоторые химические вещества, содержащиеся в смолах и остатках табака, являются канцерогенными и могут увеличить риск развития рака.

Проблемы с развитием: дети, которые находятся в помещениях с остатками табачного дыма, могут столкнуться с нарушением развития лёгких и повышенным риском респираторных инфекций.



Электронные сигареты и что они скрывают:

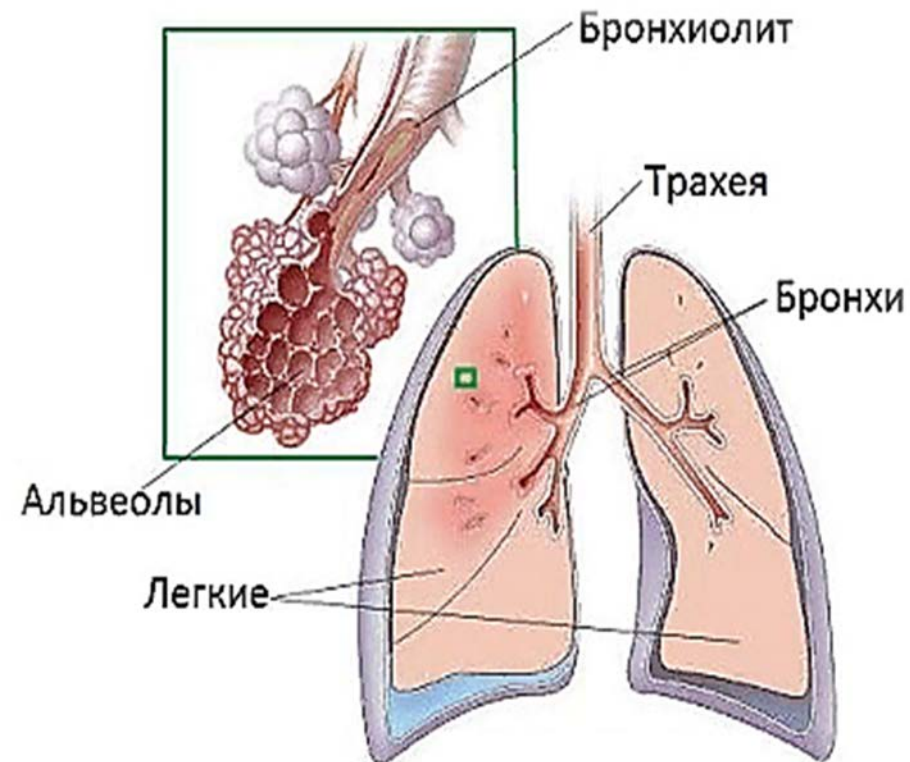
- ❖ Никотин, только еще **опаснее**
- ❖ А еще много **опасной химии**
- ❖ Не все так **сладко**
- ❖ Безопасный пар **содержит токсичные металлы...**
- ❖ А еще они **взрываются**
- ❖ Жидкость для вейпа без никотина **тоже опасна**

Знаешь, электронка-то цифровая, а кашель аналоговый



Вред от парения

- **Воспаление дыхательных путей.**
- **Повреждение клеток лёгких.**
- **Ослабление иммунной системы.**
- **Увеличение риска сердечно-сосудистых заболеваний.**
- **Передозировка никотином**
- **Зависимость.**



Кальян и сигарета, в чем различие ?

- В сигарете табак сгорает при высокой температуре, в кальяне табак не горит а тлеет
- Отравление никотином в сигарете происходит быстро, при кальяне медленно
- По количеству потребления угарного газа при курении кальяна равен выкуриванию целой пачки
- Кальян усиливает привыкание и зависимость от курения, а добавки могут быть аллергенными и раздражающими для слизистой дыхательных путей.



Стадии отказа от курения:

1. Курение.
2. Обдумывание решения отказа от курения.
3. Решение попытаться отказаться от курения.
4. Попытка отказаться от курения.
5. Отказ от курения – действия.
6. Рецидив.
7. Стойкое состояние не курения.



5 ШАГОВ, ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ

ШАГ 1

Найдите причину

Мотивация – это очень важно. Ничто не заставит вас бросить курить, если вы сами этого не захотите. Найдите свою причину. И помните: вы бросаете курить исключительно для себя!

ШАГ 2

Выберите дату

Определите день, в который вы бросите курить. Пообещайте самому себе и близким, что в этот день вы бросите курить сигареты, вейпить или как-то иначе потреблять никотин.



ШАГ 3

Найдите метод

Есть несколько способов бросить курить. Вы можете выбрать один из них или как-то их сочетать.

ШАГ 4

Рассмотрите возможности медикаментозной терапии

Отказ от курения может повлиять на ваше физическое состояние: вызвать головную боль, раздражительность и упадок сил. Тяга к сигаретам в такие моменты может только усиливаться. Никотинзаместительная терапия поможет обуздать эти желания.

ШАГ 5

Составьте план

Помните, что физическая активность, глубокое дыхание, переключение внимания и деятельности, помогают обуздать тягу к никотину и ослабить симптомы абстиненции (синдром отмены).

Альтернатива курению:

- Рациональное питание.
- Спорт (плавание, бег).
- Душевный комфорт.
- Разумное чередование труда и отдыха.
- Интересное и увлекательное проведение свободного времени.



Наш Телеграмм-канал
t.me/crb25



@CRB25



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

**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**

