

КУРЯЩИЙ ЧЕЛОВЕК – УЧЕБНИК ВНУТРЕННИХ БОЛЕЗНЕЙ





**ТАБАК - ЕДИНСТВЕННЫЙ
ПРОДУКТ, КОТОРЫЙ
ПРЕДНАЗНАЧЕН УБИВАТЬ
ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ
ПО ПРЯМОМУ
НАЗНАЧЕНИЮ**



В мире каждые 6-8 секунд умирает один человек от причин, связанных с табаком, а это 5 млн. человек в год!

Около 100 млн. человек погибло в 20-м веке от болезней, ассоциированных с курением !



ТАБАКОКУРЕНИЕ В РОССИИ

60,2% мужчин

(30,6 млн. человек)

21,7% женщин

(13,3 млн. человек)

(данные ВОЗ, 2009 г.)



● В России ежегодно погибает от болезней, связанных с потреблением табака более

● В среднем курящие люди сокращают себе жизнь

● У курильщиков риск заболеть хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ) выше

● У курильщиков выше риск развития рака легких

300 000 человек

на **10-15** лет

в **6** раз

в **10** раз



ТАБАКОКУРЕНИЕ В РОССИИ

По данным исследования школьников
одного из районов г. Москвы

если **в 11 лет** были курящими

9% мальчиков и **1,8%** девочек,

то к **16–17 годам** курили уже

52% мальчиков и **43%** девочек.





ГРУППЫ РИСКА

- ✓ Семейные факторы (курение родителей)
- ✓ Мыслительная и эмоциональная импульсивность
- ✓ Преобладание повышенной нервной истощаемости
- ✓ Сниженная устойчивость к стрессам
- ✓ Эмоциональная неустойчивость с комплексом неполноценности и сниженной коммуникабельностью.
- ✓ Слабая мотивация к деятельности, отсутствие социально-позитивных установок и заинтересованности в труде.
- ✓ Потребление алкоголя



КОГДА ЗАКУРИВАЮТ ДЕТИ



**Курят оба
родителя**

**Курит
мама**

**Никто
не курит**

**Курит
папа**



Из поведенческих факторов риска
курение оказывает **наибольшее**
влияние на развитие
неинфекционных заболеваний в
России!





КОМПОНЕНТЫ СИГАРЕТНОГО ДЫМА

Табачный дым содержит более 4000 токсических веществ:





КУРЯЩИЙ ЧЕЛОВЕК – УЧЕБНИК ВНУТРЕННИХ БОЛЕЗНЕЙ

Нервная система



Сердечно-сосудистых заболеваний



Заболеваний органов мочевыделительной и половой систем



Заболеваний опорно-двигательного аппарата



Заболеваний глаз



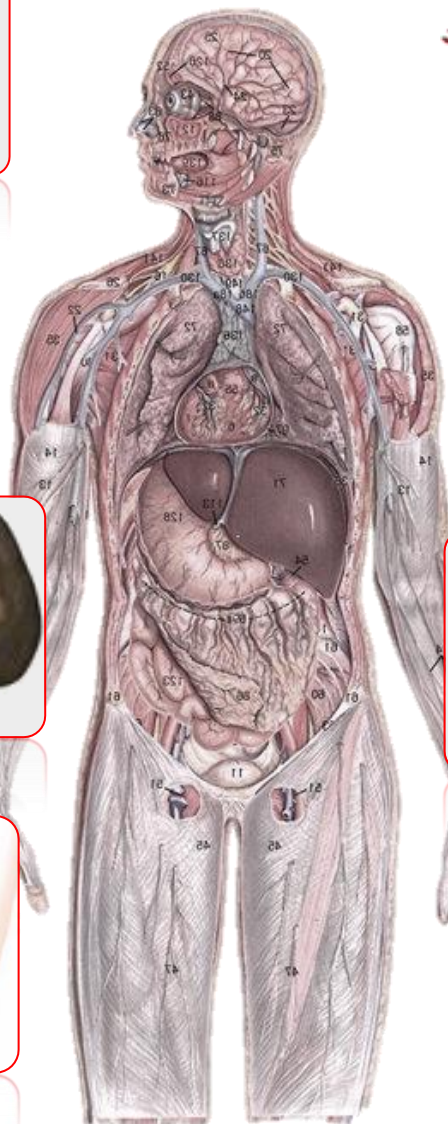
Заболеваний органов дыхания

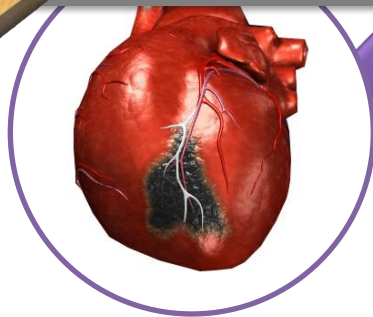


Заболеваний органов желудочно-кишечного тракта



Онкозаболеваний





Сердечно-сосудистые заболевания

- Нарушение микроциркуляции
- Нарушение свертываемости крови
- Атеросклероз
- Оклюзия периферических сосудов
- Гипертония
- Ишемическая болезнь сердца
- Инфаркт миокарда

В возрасте до 65 лет больные с зависимостью от никотина умирают от ИБС в 2–3 раза чаще, чем некурящие.

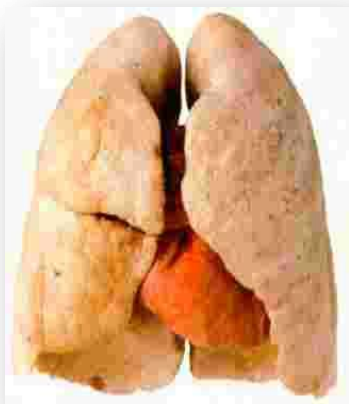
Внезапная смерть может оказаться первым проявлением ИБС, особенно у мужчин молодого возраста

При прекращении курения в возрасте до 65 лет снижается риск развития ИБС

Если человек воздерживается от курения на протяжении 15 лет, риск ИБС становится близким к таковому у некурящих



ВЛИЯНИЕ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ



СО в 200 раз быстрее по сравнению с O₂ соединяется с гемоглобином

- ✓ Пульс увеличивается с 72 до 90 ударов в минуту.
- ✓ Сердце здорового человека перекачивает 6т крови в день, у курящего на 1,5т больше.



Со временем масса сердца увеличивается, часть мышечных волокон замещаются жировой и соединительной тканью, которые не могут обеспечить нормальную работу сердца



КУРЕНИЕ – главная причина возникновения хронической обструктивной болезни легких

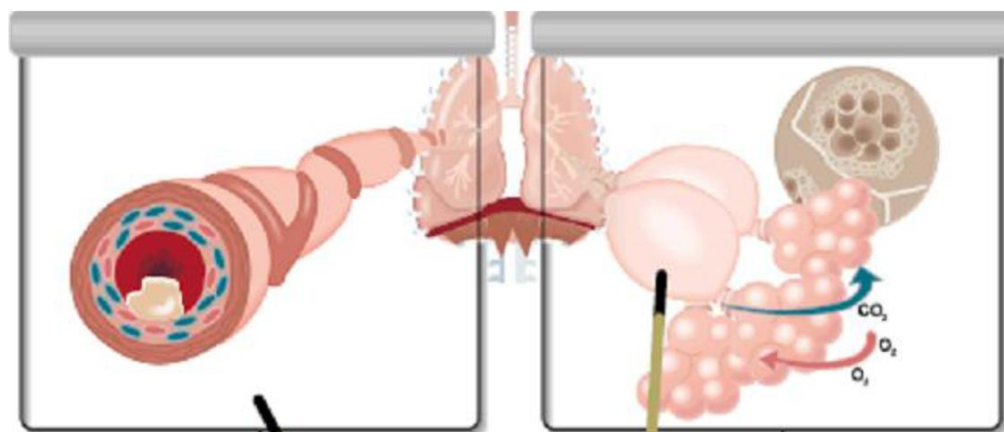
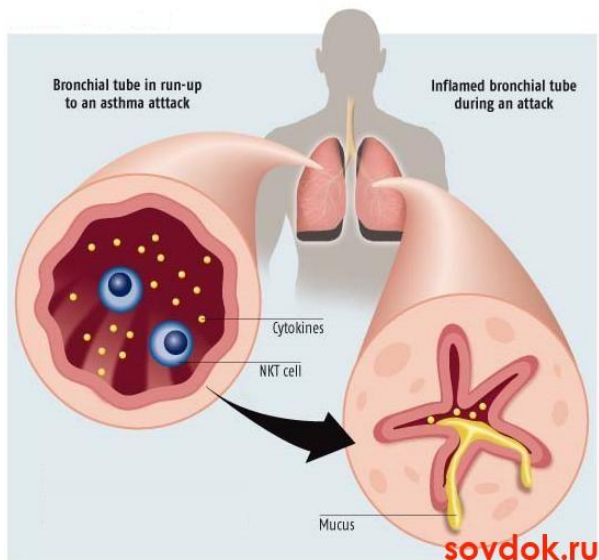
В Российской Федерации число ежегодно регистрируемых больных с диагнозом хронической обструктивной болезни легких, которая в **90%** случаев развивается в результате табакокурения,

увеличивается **на 10-15%**



ХОБЛ

Легкие больного ХОБЛ



БРОНХИ

- скопление слизи
- сужение бронхов

АЛЬВЕОЛЫ

- задержка воздуха в легочной ткани
- разрушение стенок альвеол

Что чувствует пациент?

- кашель
- выделение мокроты
- одышка
- быстрая утомляемость



ДИАГНОЗ ХОБЛ

	да	нет
1 Вы кашляете несколько раз в сутки большинство дней?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Вы откашляете мокроту большинство дней?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 У Вас одышка появляется быстрее по сравнению с людьми Вашего возраста?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Вы старше 40 лет?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Вы курите в настоящее время или курили раньше?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Если Вы ответили «Да» 3 и более раз - обратитесь к врачу!



КУРЯЩИЙ ЧЕЛОВЕК – УЧЕБНИК ВНУТРЕННИХ БОЛЕЗНЕЙ

С возрастом у зависимых от табака независимо от пола повышается риск злокачественных новообразований



***Причинный фактор
развития***

- | | |
|--|----------------------------------|
| • Рак легкого | • Рак носа и носовых пазух |
| • Рак полости рта и глотки | • Рак желудка |
| • Рак гортани | • Рак печени |
| • Рак пищевода (плоскоклеточный, аденокарцинома) | • Рак шейки матки |
| • Рак поджелудочной железы | • Миелоидный лейкоз |
| • Рак мочевого пузыря | • Рак ободочной и прямой кишки |
| • Рак почки (переходно-клеточный, почечно-клеточный) | • Рак яичника |
| | • Рак мочеиспускательного канала |

В России 52% всех случаев смерти от раковых заболеваний у мужчин и 5% — у женщин следует отнести на счет хронической табачной интоксикации.

**Отказ от
курения**



- Постепенное снижение риска развития рака
- Увеличение продолжительности жизни
- Снижение общей заболеваемости и смертности

КУРЯЩИЙ ЧЕЛОВЕК – УЧЕБНИК ВНУТРЕННИХ БОЛЕЗНЕЙ



Аммиак и
табачный
деготь (смолы)

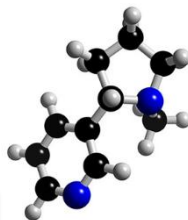


Аммиак + H_2O =
нашатырный спирт
В смолах
содержится
бензопирен —
канцероген



Заболеваемость
раком верхних
дыхательных
путей
увеличивается в
10 раз

Никотин



Никотин + воздух
= нитрозамины –
контактные яды
(канцерогены)



Вызывают рак
пищевода,
поджелудочной
железы, почек и
мочевого
пузыря

Радиоактивные
элементы



20 сигарет в день =
дозе радиации в
3,5 раза больше,
чем биологически
допустимая норма



Если опухоли могут
проявиться уже при
жизни курящего,
то мутации
обнаруживаются через
поколения, спустя
десятилетия.

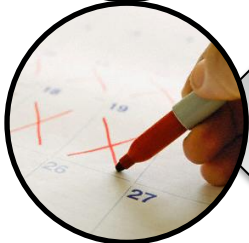


КУРЕНИЕ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК:

У женщин



Рака шейки матки,
рак яичников



Нарушения цикла



Проблем с
рождением детей



Спонтанных
абортов

У мужчин



Импотенции



Проблем с
образованием
спермы



ЕСЛИ ЖЕНЩИНА КУРИТ

она крадет у себя 14,5 лет жизни

если курение началось в школе-18 лет

выглядит старше своих лет

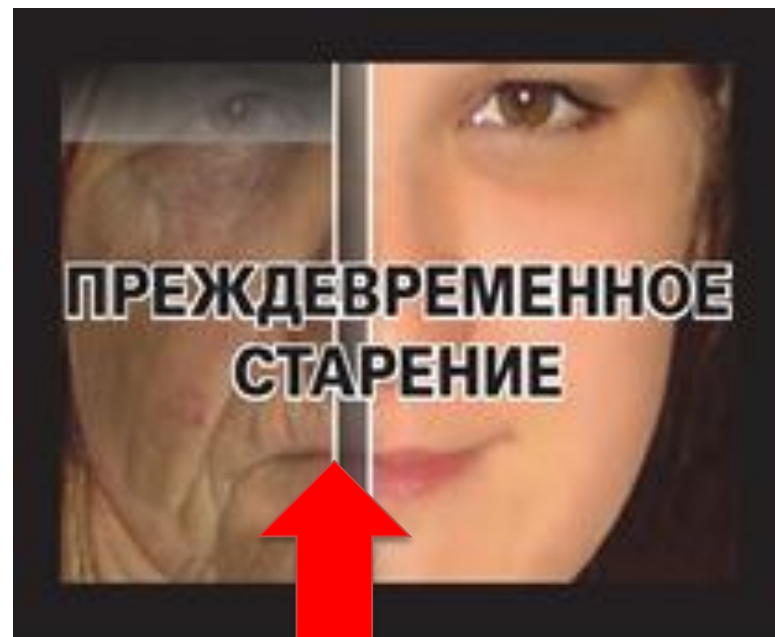
грубый, хриплый голос

желтая кожа

тусклые волосы

плохой запах изо рта

больные зубы





Курение беременных способствует

- **увеличению риска** спонтанных абортов, преждевременных родов, смерти ребенка в перинатальном периоде, внезапной смерти новорожденных
- **росту** частоты недоношенности и рождения маловесных детей
- **нарушению** лактации у женщин



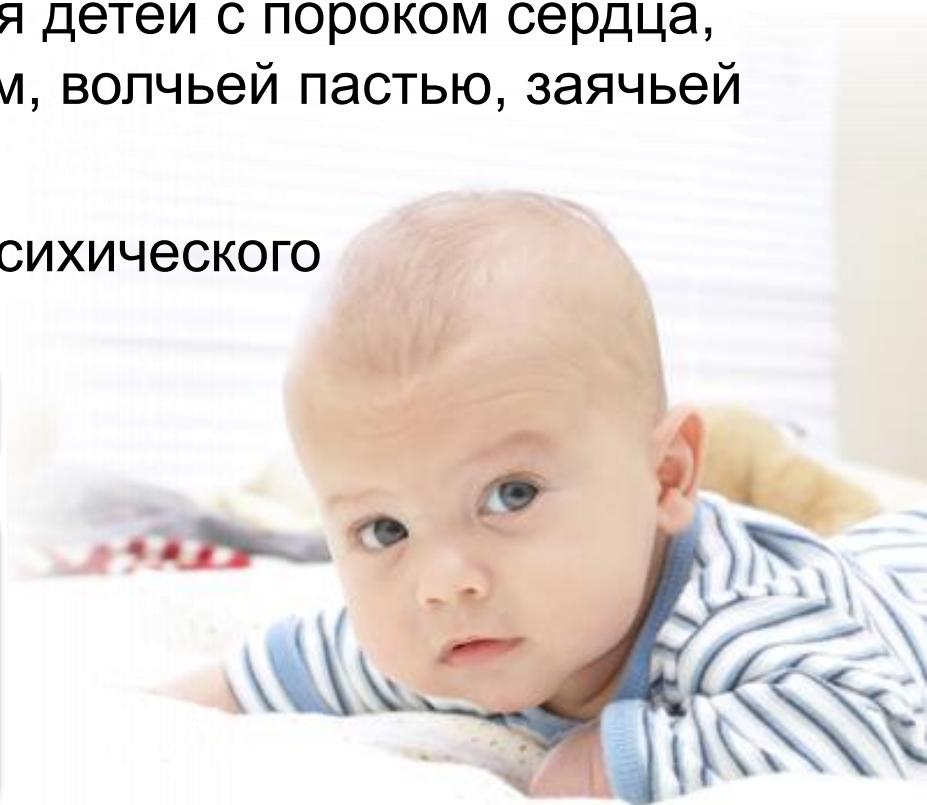


Курение беременных может повлечь

- **снижение** адаптационных возможностей и **рост** риска заболевания новорожденного
- **увеличение риска** рождения детей с пороком сердца, паховой грыжей, косоглазием, волчьей пастью, заячьей губой
- **ухудшение** физического и психического развития детей

Курение отца

Увеличивает риск рождения ребенка с пороками развития в 2 раза в связи с генетическими изменениями





РИСКИ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ

- В боковом потоке дыма содержится в **3,4 раза больше бенз(а)пирена**, чем в основном потоке.
- В побочной струе табачного дыма концентрации летучих нитрозаминов **в 50-100 раз выше**, чем в основной струе. Наиболее опасным из этих соединений является **диметилнитрозамин**, поражающий в основном печень и легкие.





РИСКИ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ



- **Риск развития рака легкого у детей** зависит от курения их родителей, причем большее влияние при этом оказывает **курение матери**.
- После рождения ребенок, находящийся в атмосфере табачного дыма, расплачивается **нарушением функции органов дыхания и рядом других последствий**.
- если экспозиция в табачном дыму начинается в раннем детском возрасте, то вероятность заболевания в дальнейшем **раком легкого** увеличивается





ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

Влияние на взрослых и детей

	Общие последствия пассивного курения	Частые последствия пассивного курения
Взрослые 	<ul style="list-style-type: none">• Рак легкого• Коронарная болезнь сердца• Бронхиальная астма• Заболевания сердечно-сосудистой системы• ХОБЛ	<ul style="list-style-type: none">• Инсульт• Снижение эмбрионального роста (уменьшение массы тела новорожденных)• Преждевременные роды
Дети 	<ul style="list-style-type: none">• Госпитализация• Заболевания среднего уха (ушные инфекции)• Респираторные инфекции• Развитие и обострения бронхиальной астмы	<ul style="list-style-type: none">• Замедление развития легких



В «легких» и «мягких» сигаретах высокое содержание канцерогенов

Тест «Мальборо», «Кента», «Лаки Страйк» и др. показал, что содержание **нитрозаминов** (самые сильные канцерогены табака) было высоким

Нитрозамины вызывают аденокарциному лёгкого и пищевода, рак полости рта, гортани, глотки, желудка, печени



КУРЕНИЕ И ПОДРОСТОК

- частые головные боли
- ухудшение концентрации
- снижение внимания
- ухудшение памяти
- нарушение сна

- раздражительность
- апатия
- равнодушие к окружающей действительности

- Ухудшение внешнего вида
- Задержка развития: физического и умственного
- Снижение способности к обучению
- Снижение успехов в спорте
- Отсутствие возможности учебы в престижных учебных заведениях за границей
- Отсутствие возможности получения престижной работы



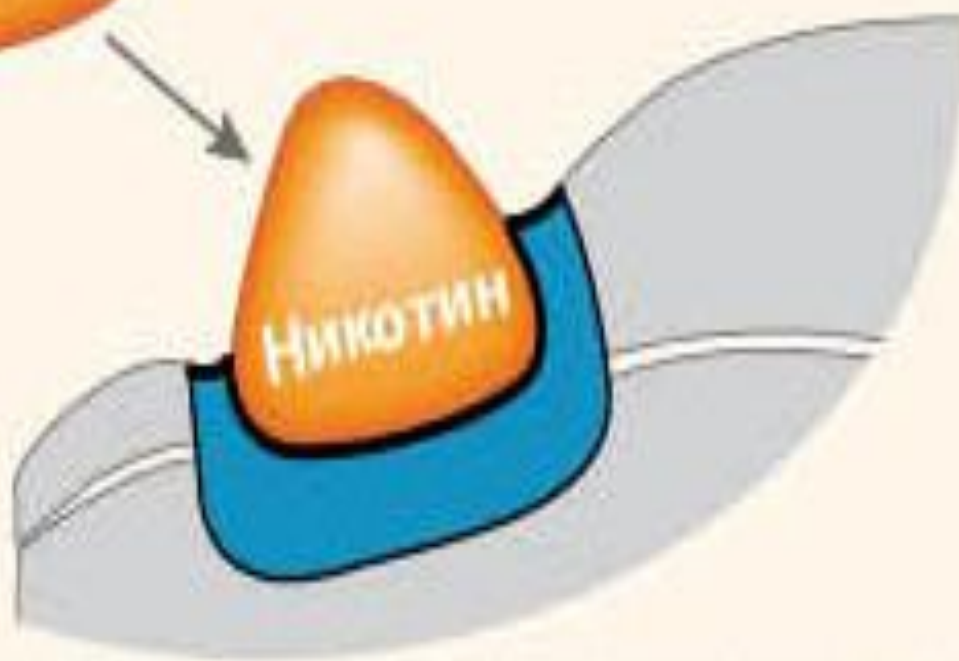


ПРИВЫЧКА ИЛИ ЗАВИСИМОСТЬ?

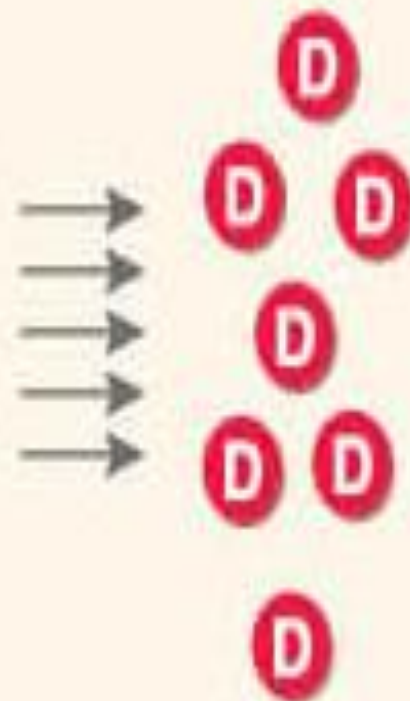
Табачная **зависимость** диагностируется у **90%** лиц, которые ежедневно курят табак, лишь у 10% лиц это привычка к курению.

Отличительные особенности привычки к курению:

- ✓ курение только в среде курящих лиц
- ✓ нет одиночного курения табака
- ✓ отсутствует синдром патологического влечения к курению табака
- ✓ отсутствует синдром отмены никотина;
- ✓ лица с привычкой к курению самостоятельно прекращают употреблять табак
- ✓ не нуждаются в специализированной медицинской помощи.



Допамин



$\alpha 4\beta 2$ – никотиновый рецептор головного мозга



ВЫВОДЫ



НИКОТИН – это вещество, вызывающее сильнейшее привыкание и влияющее организм курящего



НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ находится на 3 месте



только 5% людей способны победить ее без помощи.



Позитивные изменения при отказе от курения

Через 12 часов

- окись углерода от курения выйдет из организма полностью, легкие начнут функционировать лучше, уменьшается чувство нехватки воздуха

Через 2 дня

- вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми

Спустя 2 недели

- уровень фибриногена, так и уровень его синтеза снижаются

Через 3 месяца

- положительные изменения в системе кровообращения, что позволяет легче ходить и бегать

Через 5-6 месяцев

- положительные сдвиги в липидном профиле



Позитивные изменения при отказе от курения

**Через 3-9
месяцев**

- кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются, функция легких увеличивается на 10 %

Через 5 лет

- риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих

**Через 10
лет**

- на 30–50% снижение риска развития рака легких

**Через 15
лет**

- риск развития ИБС такой же, как у никогда не куривших



ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ

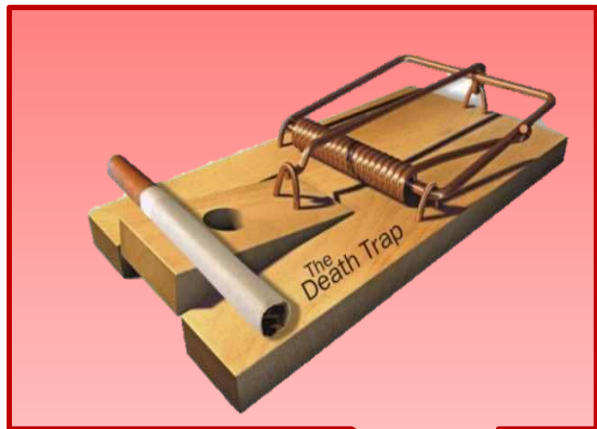


О вреде курения необходимо говорить с указанием НА ФАКТОРЫ, НЕПОСРЕДСТВЕННО КАСАЮЩИЕСЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА,
а не о заболеваниях в отдаленном будущем —
риске сердечно-сосудистых заболеваний
и онкологических заболеваний.

- Ухудшение внешнего вида
- Снижение способности к обучению
- Снижение успехов в спорте
- Отсутствие возможности учебы в престижных учебных заведениях за границей
- Отсутствие возможности получения престижной работы



**ВАЖНО НАУЧИТЬСЯ
САМООПРЕДЕЛЯТЬСЯ
ПО ОТНОШЕНИЮ К
СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ
И ЗДОРОВЬЮ СВОИХ
ДЕТЕЙ**





ПОМОЩЬ ПРИ ОТКАЗЕ ОТ КУРЕНИЯ

Кировский областной наркологический диспансер

Адрес: г. Киров, ул.Студенческий проезд, 7

Прием взрослого населения: **53-66-62**

Помощь детям и подросткам: **53-00-97**

Запись по «Электронной регистратуре» (www.medkirov.ru)

Районы Кировской области

Обращаться к врачу психиатру-наркологу в районную больницу

Бесплатная консультативная помощь по телефонам

(8332) 45-53-70 – «горячая телефонная линия» Кировского областного наркологического диспансера

8-800-200-0-200 Всероссийская консультативная телефонная линия помощи в отказе от потребления табака

Центр медицинской профилактики,
КОГБУЗ «МИАЦ»

Киров, Герцена, 49

ip-medprof@medkirov.ru

8(8332) 21-80-26, 38-90-17