

# КУРЕНИЕ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ



# Употребление табака

## Способы употребления табака:

Основной способ употребления табака – курение. В некоторых регионах листья табака жуют, а в сильно измельченном виде нюхают. Основной наркотический компонент табака – никотин – включается в состав различных табакозамещающих средств, применяемых в медицине для лечения табачной зависимости. Эти средства выпускаются в форме жевательной резинки, пластырей и ингаляторов.



# Влияние табака на организм

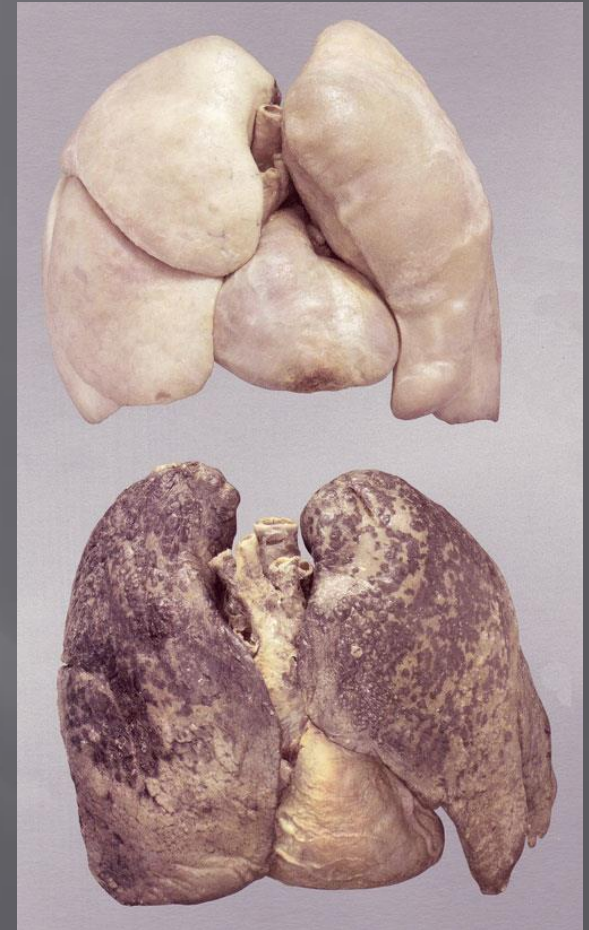
**Табак влияет на :**

- 1) Легкие
- 2) Сердечно - сосудистую систему
- 3) Мозг и нервную систему
- 4) Желудочно-кишечный тракт
- 5) Смертельный исход



# Легкие

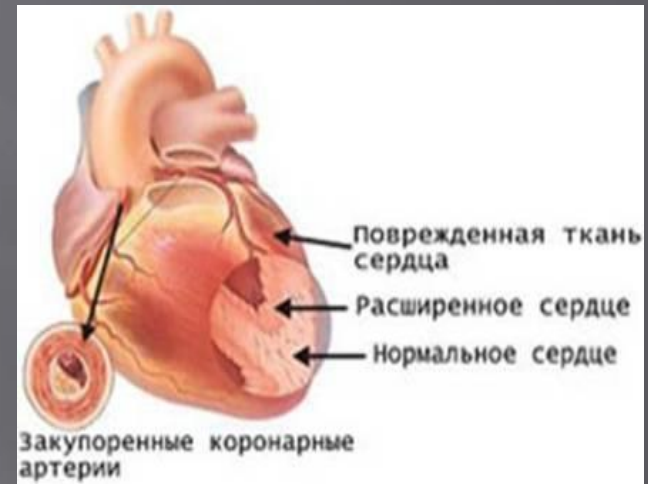
- ▣ Те, кто много курит, заболевают раком лёгкого в двадцать раз чаще, чем некурящие. Поэтому мы можем смело сказать, что рак лёгкого в основном развивается на почве курения. Рак лёгкого нередко оказывается настолько запущенным, что невозможно спасти больного даже ценой удаления всего лёгкого.
- ▣ В медицинской науке есть много работ, которые показывают вред курения. Учёные брали 200—300 тысяч человек, близких друг к другу по возрасту, занятиям, бытовым условиям. Разница только в том, курят или нет. Оказалось: среди некурящих рак лёгкого встречается 12 раз на сто тысяч человек. Среди тех, кто выкуривает пачку сигарет в день, — 112, а из тех, кто выкуривает две пачки, — 284.
- ▣ Также доказано, что табачный деготь, введённый экспериментальным путём животным в лёгкие или на кожу, вызывает рак **во всех случаях.**





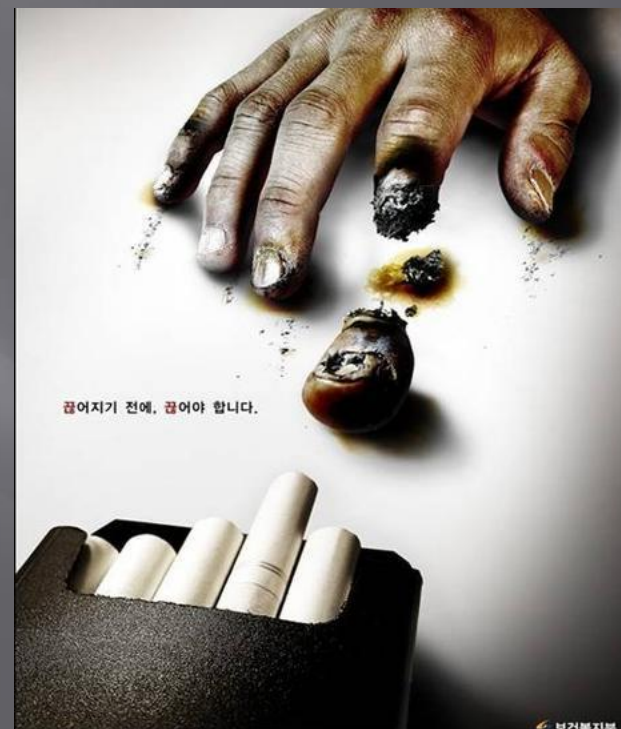
# Сердечно-сосудистую систему

- Курение вызывает преждевременный износ сердца, сосудов, также как и других жизненно важных органов. .
- При вдыхании табачного дыма сосуды сужаются, и ток крови по ним замедляется, а в некоторых случаях даже на какой-то момент приостанавливается. Замедление тока крови в сосудах сердца проявляется коронарной недостаточностью, то есть приступом болей в области сердца. У многих больных эти приступы сразу исчезают, как только они прекращают курить.
- Всемирная организация здравоохранения, изучая вопрос о роли табака, обнаружила, что курящие умирают от коронарного тромбоза на четыре года раньше, чем некурящие.
- У людей с болезнью сосудов курение вызывает их резкий спазм, в результате чего любое лечение будет бесполезным, если больной продолжает курить.
- Интересно отметить, что употребление любого фильтра в сигарете не предупреждало уменьшения тока крови и снижения температуры тела.
- Резкое влияние табака на сердце человека в какой-то мере смягчается компенсаторными механизмами, которые мобилируются организмом для борьбы с вредным реагентом. Тем не менее его влияние остаётся и постепенно приводит к преждевременной дряхлости, инвалидности и приближению ранней старости.



# Стадии никотиновой зависимости

- 1) Так, если вы курите 5—10 лет не более пяти сигарет в день, то являетесь «случайным» курильщиком с психологической зависимостью. Таким людям доктора рекомендуют избавляться от дурной привычки самостоятельно: однажды бросить раз и навсегда. Неприятных ощущений, связанных с отказом от сигарет, возникнуть не должно.
- 2) Вот уже 10—20 лет вы связаны неразлучно с сигаретой, выкуриваете по пачке ежедневно? Значит у вас — «привычное» курение с явлениями физиологической зависимости. В данном случае тоже лучше бросать сразу. При необходимости, можно поддерживать себя никотиновой жвачкой, специальным пластырем или аэрозолем, которые продаются в аптеках. В период заместительной терапии следует пользоваться лишь одним из указанных препаратов и ни в коем случае нельзя курить, чтобы не отравиться.
- 3) Вы курите не меньше 20 лет, более одной пачки в день, автоматически, натошак и даже ночью? Это «пристрастное» курение с преобладанием физиологической зависимости. Одним днем отказаться от сигареты будет крайне сложно, но возможно при желании.



# Последствие курения для женского организма

- 1) Курение и детородная функция женщины
- 2) Будем красивыми!



# Курение и детородная функция женщины

Курение во время беременности может сказаться на ребенке и после его рождения, даже спустя несколько лет. У женщины, которая курит, страдают не только сердце и бронхо-легочная система, но и детородная функция. Если женщина выкуривает в день около десяти сигарет, то она может остаться бесплодной в два раза чаще, чем некурящая.

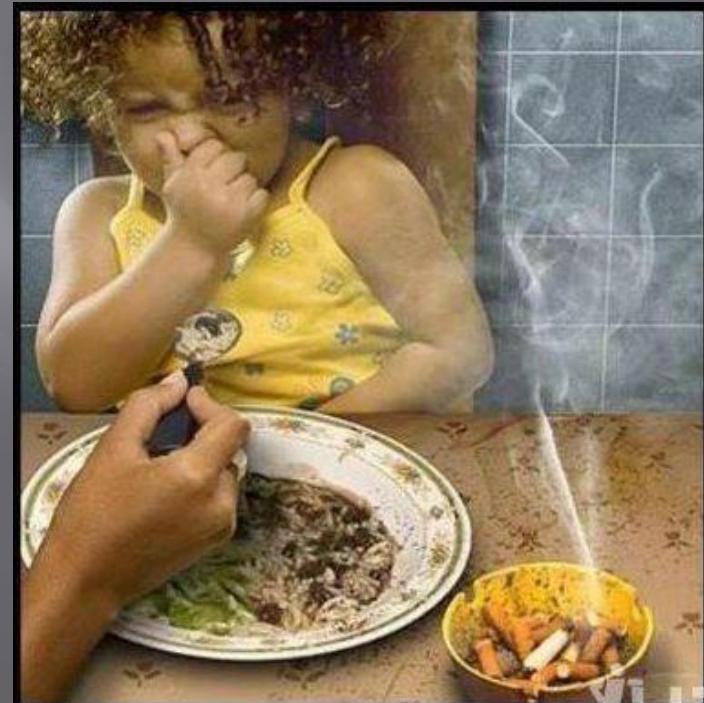
Если курящая женщина забеременела, то случаи выкидышей у нее гораздо более частые, чем у не курящих, по причине затруднения внедрения зародыша в стенку матки, но, даже если не произошло выкидыша, то в момент формирования нервной системы ребенка, которая происходит в первые недели беременности, табачные ингредиенты могут повлиять на нее весьма негативно. Так же имеется большой риск рождения мертвого ребенка, что встречается у курящих в пять раз чаще, чем у женщин, обходящих стороной сигареты. Если вы серьезно относитесь к здоровью будущего ребенка, бросайте курить за полтора года до его зачатия.

Важно знать и то, что если муж курящий, то вред курения для женщин тот же, как если бы курила она сама. Так называемое пассивное курение ничуть не менее негативно сказывается как на здоровье женщины, так и на здоровье еще не рожденного ею ребенка. Об этом должны помнить будущие отцы.



# Пассивное курение

□ Пассивное курение — вдыхание окружающего воздуха с содержащимися в нём продуктами [курения табака](#) другими людьми, как правило, в закрытом помещении. Пассивное курение повышает риск развития заболеваний, наступления инвалидности и смерти человека.



# Советы для тех кто хочет бросить курить

**1. Поверьте в себя.** Поверьте, что вы можете бросить курить. Обязательно скажите себе, своему организму, какие Вы замечательные, сильные, волевые. Хвалите себя всевозможными способами. Поверьте, организм это оценит и щедро Вас отблагодарит. Да и наконец, кто не любит себя хвалить. Вспомните самые сложные вещи, которые вы делали и осознайте, что у вас есть все для того чтобы бросить курить. Все зависит от Вас.

**2. Поддержка родных и друзей.** Попросите свою семью и друзей поддержать Вас в Вашем решении бросить курить. Попросите их о полной поддержке и терпимости. Поставьте их в известность заранее, что Вы, возможно, будете раздражительным даже раздражающим во время расставания с этой вредной привычкой. Поддержка и направленность очень помогает психологическому настрою.



- **19. Контроль мыслей.** Каждый раз, когда у Вас появляется желание курить, вместо того, что бы закурить запишите свои чувства или все, что у вас на уме. Носите этот лист всегда с собой и, перечитывая, анализируйте, почему именно в этот момент возникло желание закурить, и какой моделью поведения можно его заменить.

