ГБУ РД "Городская клиническая больница"

Неделя профилактики потребления никотиносодержащей продукции

Выпуск 51

10.12.2025

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

О воздействии курения на организм	2
Если отказаться от курения	2
Содержание табачного дыма	2
Последствия курения для женщ	3
Последствия курения для детей	3
Профилактика табакокурения	3
Последствия курения IQOS, травы и вейпов	4

Обратите внимание:

- Всего в течение 1 минуты во всем мире покупается около 10 миллионов табачных изделий.
- Для придания сигаретам аромата, в состав изделий добавляют мочевину.
- Ежедневно в мире выкуривается около 15 миллиардов сигарет.
- Инфаркт миокарда у курильщиков встречается в 8 раз чаще, чем у некурящих людей.
- В парах, где один или оба из партнеров курят, не смогут зачать ребенка.

Сделайте выбор в пользу жизни без никотина!

В Российской Федерации проводится Неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции, организованная Министерством здравоохранения Российской Федерации. Данное мероприятие осуществляется на ежегодной основе и направлено на повышение уровня информированности населения о негативных последствиях потребления табачных изделий, электронных сигарет и других средств, содержащих никотин.

Основные задачи недели включают:

Информирование населения о рисках, связанных с употреблением никотина;

Обучение методам профилактики и преодоления никотиновой зависимости;

Привлечение внимания общественности к проблемам, связанным с ухудшением состояния здоровья в результате потребления никотина;

Организацию профилактических медицинских осмотров и консультативных мероприятий.

Курение является одним из ведущих факторов риска развития онкологических, сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний. Ничтожные количества никотина и продукты горения оказывают мультисистемное негативное воздействие на организм человека, включая ухудшение когнитивных функций, снижение иммунитета, нарушение функционирования сердечно-сосудистой и репродуктивной системы, повышение риска развития сахарного диабета, онкологических заболеваний, хронических заболеваний дыхательной системы и ухудшение зрительных функций.

Эксперты подчеркивают, что отказ от табакокурения приводит к положительным изменениям уже в первые часы и дни. Через 20 минут после последней выкуренной сигареты начинается процесс выведения никотина из организма, через 10 часов отмечается улучшение оксигенации крови, а через неделю наблюдается значительное улучшение состояния кожных покровов и нормализация функционирования организма в отсутствие никотина. Через несколько месяцев происходит улучшение метаболических процессов, состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение работоспособности и общего жизненного тонуса. Полное восстановление организма может быть достигнуто через один год после отказа от табакокурения.

Особое внимание уделяется рискам, связанным с распространением вейпов среди несовершеннолетних. Вдыхание паров может привести к серьезным поражениям легочной ткани, дисфункции эндокринной системы, формированию никотиновой зависимости и ухудшению психоэмоционального состояния. Родителям рекомендуется осуществлять контроль за поведением детей и проводить разъяснительные беседы о потенциальных опасностях использования электронных сигарет.

Медицинские специалисты подчеркивают, что никотинсодержащая продукция представляет опасность не только для активных курильщиков, но и для лиц, подвергающихся пассивному курению, особенно для детей. Вдыхание табачного дыма увеличивает риск возникновения у них тех же заболеваний, что и у взрослых курильщиков.

Для лиц, решивших отказаться от табакокурения, рекомендуется:

Определить конкретную дату для отказа;

Убрать из окружения все предметы, ассоциирующиеся с курением;

Избегать ситуаций, провоцирующих желание курить;

Заняться физической активностью;

Регулярно повторять мотивирующие установки.

Поддержка близких и умеренная физическая активность способствуют успешному преодолению никотиновой зависимости.

Медицинские работники напоминают, что курение является одной из наиболее распространенных и предотвратимых причин смертности. Ваше здоровье находится в ваших руках. Сделайте осознанный выбор в пользу жизни, свободной от никотина!

О воздействии курения на организм

У курильщиков быстро развивается зависимость от никотина, содержащегося в табачных листьях, что вызывает сильное желание закурить снова.

В табачном дыме, помимо никотина, присутствуют и другие опасные химические вещества: смолы, радиоактивный полоний, мышьяк, свинец, висмут, аммиак и органические кислоты. Острого отравления этими веществами обычно не происходит, так как они поступают в организм постепенно и в небольших дозах, однако они постепенно ухудшают здоровье.

Многие курящие ошибочно полагают, что сигареты с фильтром безопасны. Если бы фильтры полностью защищали от вредных веществ, они бы также задерживали и никотин, и тогда курение не имело бы эффекта. Курильщики легких сигарет также уверены, что они наносят минимальный вред здоровью.

В действительности, курение любых сигарет одинаково вредно для всех курильщиков.

Пассивное курение также наносит вред здоровью окружающих.

Длительное курение может привести к заболеваниям различных органов и систем организма.

Каков общий вред для здоровья от употребления табака?

Курение повышает риск смерти от рака и других болезней как у больных онкологическими заболеваниями, так и у здоровых людей.

Курение может вызвать рак в любом органе:

• мочевой пузырь • кровь (острый миелоидный лейкоз) • шейка матки • кишечник • пищевод • почки и мочеточники • гортань • печень • ротовая полость (горло, язык, мягкое небо и миндалины) • поджелудочная железа • желудок • трахея, бронх и легкие

Курение негативно влияет на сердце и кровообращение, увеличивая риск ишемической болезни сердца, инсульта, заболеваний периферических сосудов и цереброваскулярных заболеваний.

Окись углерода и никотин из дыма увеличивают нагрузку на сердце, заставляя его работать быстрее и повышая риск образования тромбов.

Курение удваивает риск сердечного приступа и стенокардии. Люди, которые курят, имеют в два раза больший риск смерти от ишемической болезни сердца по сравнению с некурящими.

Даже те, кто выкуривает 5 или менее сигарет в день, могут столкнуться с ранними признаками сердечно-сосудистых заболеваний.

Если отказаться от курения

Чем раньше отказаться от курения, тем быстрее снизится риск смертельных заболеваний.

Через 20 минут после последней сигареты снижается частота сердечных сокращений и артериальное давление. Через 12 часов выводится избыток угарного газа, уровень кислорода увеличивается.

На следующий день уменьшается риск инфаркта миокарда, стабилизируется давление. Через 2 дня обостряется обоняние и вкус. Через 3 дня истощается уровень никотина.

В первую неделю возможен абстинентный синдром: раздражительность, головные боли, тяга закурить. Через месяц зависимость проходит.

«Курение ослабляет силу мысли и делает неясным ее выражение».
Л.Н. Толстой.

Через неделю улучшается цвет зубов, запах изо рта, через месяц — функция лёгких, снижается кашель, одышка. Повышается выносливость.

Через три месяца улучшается фертильность у женщин. Через 9 месяцев легче дышать, снижается риск инфекций.

Через год риск ишемической болезни сердца снижается вдвое, через 10 лет — риск инсульта и рака лёгких. Через 15 лет риск сердечно-сосудистых заболеваний становится как у некурящего. Через 20 лет риск смерти от курения снижается до нуля.

Отказ от курения продлевает жизнь на 10 лет и полезен в любом возрасте.

Содержание табачного дыма

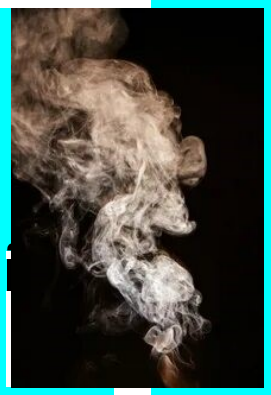
Табачный дым содержит более 4 тысяч различных химических соединений, в том числе более 40 канцерогенных веществ и по меньшей мере 12 веществ, способствующих развитию рака. мообуховский.рфria.ru

Некоторые компоненты табачного дыма и их примерное содержание в одной сигарете:

Твёрдые частицы. Никотин (1,800 мкг), индол (14,0 мкг), фенол (86,4 мкг), Н-метилиндол (0,42 мкг), О-крезол (20,4 мкг), М- и п-крезол (49,5 мкг), карбазол (1,0 мкг), 4,4-Дихлоростильбен (1,33 мкг).

Металлические компоненты. Калий (70 мкг), натрий (1,3 мкг), цинк (0,36 мкг), свинец (0,24 мкг), алюминий (0,22 мкг), медь (0,19 мкг), кадмий (0,121 мкг), сурьма (0,052 мкг), мышьяк (0,012 мкг), хром (0,0014 мкг), золото (0,00002 мкг).

Радиоактивные компоненты. Полоний-210, свинец-210 и калий-40, радий-226, радий-228 и торий-228.



Газообразные компоненты. Оксид и диоксид углерода (13 400 мкг и 50 000 мкг соответственно), аммиак (80 мкг), цианистый водород (240 мкг), изопрен (582 мкг), ацетальдегид (770 мкг), ацетон (578 мкг), N-нитрозодиметиламин (108 мкг).

Последствия курения для женщин

Курение оказывает на женщин более разрушительное воздействие, чем на мужчин. Никотин вызывает длительный спазм сосудов, что нарушает кровоснабжение органов внутренней секреции, ответственных за выработку женских половых гормонов. Это приводит к следующим проблемам:

Нарушение менструального цикла.

Бесплодие.

Невынашивание беременности, включая самопроизвольные выкидыши и преждевременные роды.

Раннее наступление климакса.

Ускоренное старение и утрата женственности.

Снижение либидо.

Статистика показывает, что у женщин, страдающих от табачной зависимости, количество успешных беременностей и родов составляет лишь 72% по сравнению с теми, кто не курит. Рождённые дети часто оказываются недоношенными, имеют низкий вес и подвергаются повышенному риску синдрома внезапной детской смерти.

Исследования американских учёных выявили, что ежедневное выкуривание пачки сигарет во время беременности увеличивает вероятность гибели плода на 20%.

Токсичные вещества табачного дыма повреждают ДНК половых клеток, приводя к появлению дефектных генов. Эти мутации могут передаваться потомству и вызывать различные аномалии развития, вплоть до уродств. Такой эффект наблюдается как у мужчин, так и у женщин.

В организме курящей женщины компоненты табака могут быть обнаружены даже в цервикальной слизи, что увеличивает риск развития злокачественных опухолей половых органов.

Последствия курения для детей

Табак опасен не только для тех, кто его курит, но и для окружающих, которые вынуждены вдыхать дым. Исследования показывают, что дети, растущие в семьях, где есть курильщики, чаще болеют простудами, бронхиальной астмой, бронхитом, пневмонией, гастритом и другими заболеваниями.

«Вред курения очевиден. От курения тупеешь. Оно несовместимо с творческой работой». В. Гете

Особенно вредно, когда ребёнок подвергается воздействию табачного дыма ещё в утробе матери. Это негативно сказывается на развитии нервной системы: у таких детей снижается интеллект, нарушается работа зон мозга, отвечающих за речь и слух.

Такие дети отстают от сверстников в физическом и психическом развитии, плохо контролируют свои эмоции, хуже учатся в школе, у них возникают проблемы с поведением и социальной адаптацией.

Профилактика табакокурения

Почему профилактика важна? Курение наносит серьезный ущерб здоровью: вызывает сердечно-сосудистые заболевания, болезни дыхательной системы, рак и другие тяжелые последствия.

Основные меры профилактики:

Информированность: Рассказывайте людям о вреде курения и рисках для здоровья.

Поддержка близких: Помогайте друзьям и членам семьи бросить курить, вдохновляйте их на здоровый образ жизни.

Здоровье превыше всего: Занимайтесь спортом, правильно питайтесь и ведите активный образ жизни.

Консультации специалистов: Обращайтесь к врачам, психологам и другим профессионалам, если хотите отказаться от курения.

Ваше здоровье — самое ценное, что у вас есть. Бросьте курить и выберите долгую и счастливую жизнь!

Адрес: г. Махачкала, ул. Лаптиева,89

Телефон: Телефон регистратуры:

(8722) 55-37-60 вызов на дом врача к взрослому
(8722) 55-37-61 вызов на дом врача к ребёнку
(8722) 55-37-62 запись на приём к врачу
Эл. почта: gbu_gkb@e-dag.ru

ГБУ РД "ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА"

В выпуске использована информация из интернет

https://gkb05.ru/

Популярные вопросы и ответы

Многие курильщики ищут информацию в интернете, чтобы бросить курить. Вот ответы на самые частые вопросы.

Почему бросить курить так трудно?
Никотиновая зависимость затрагивает психологическую, эмоциональную и физическую сферы. Врачи сравнивают ее с алкогольной и наркотической зависимостью. При отказе от курения возникает «синдром отмены», который требует длительного лечения.

Можно ли резко бросить курить?
При сильной мотивации резкий отказ эффективен. Врачи рекомендуют это при выраженной зависимости. Никотин-заместительная терапия или блокаторы рецепторов помогут справиться с симптомами отмены.

Как проявляется ломка от сигарет?
После отказа от курения в течение недель или месяцев могут возникать тяга к курению, тревожность, беспокойство, раздражительность, слабость и недомогание. Усиливаются кашель и бессонница.

Когда пропадает желание курить?
Сильное желание закурить проявляется в течение недели. Позже оно ослабевает, но может сохраняться до нескольких месяцев. Попытка считается успешной, если человек не курит полгода.

Можно ли курить иногда?
«Безопасного» уровня курения не существует. Даже одна сигарета в день увеличивает риск заболеваний сердца и инсульта на 30-50%. Это может вернуть человека к зависимости.

Почему люди толстеют при отказе от курения?
Основная причина – «заедание стресса». Люди часто перекусывают вместо перекуров. Иногда курение снижает вес из-за сбоя в эндокринной системе. После отказа вес может вернуться к прежнему уровню.

Последствия курения IQOS, травы и вейпов

IQOS нагревает табак без его сжигания, что некоторые считают более безопасным, чем обычные сигареты. Однако он содержит никотин — сильный яд, вызывающий привыкание.

Врачи предупреждают, что IQOS не помогает бросить курить, а может нанести вред здоровью. Пользователи могут столкнуться с кожными проблемами, болями в горле, головными болями и заболеваниями сердца. Более того, они часто увеличивают количество выкуриваемых обычных сигарет, чтобы получить больше никотина, что усиливает зависимость.

Некоторые заменяют табак марихуаной, которая вызывает эйфорию, но имеет множество негативных последствий. Марихуана влияет на мозг, ухудшая память и вызывая тревожность. Она вредит лёгким, как и обычные сигареты, провоцируя бронхит, астму и другие заболевания.

Употребление марихуаны может повысить артериальное давление, что опасно для людей с гипертонией. Дым от марихуаны также может вызвать проблемы с желудком, кишечником и печенью.

Есть мнение, что марихуана улучшает сексуальную жизнь, но она может вызвать проблемы с потенцией у мужчин и фертильностью у женщин. Курение марихуаны во время беременности может навредить будущему ребёнку.

Вейпы — это электронные сигареты, которые работают по принципу ингалятора. Они состоят из картриджа с жидкостью, распылителя и ароматизаторов. Жидкость содержит пропиленгликоль, акролеин, формальдегид и другие химические вещества. При использовании вейпа образуется пар с микрочастицами никотина.

Пропиленгликоль может вызывать раздражение дыхательных путей и аллергические реакции. Акролеин усиливает слезотечение и кашель. Формальдегид — канцероген, который может привести к раку. Ароматизаторы повреждают лёгкие.

Переход на вейпы не помогает бросить курить, и многие вскоре возвращаются к обычным сигаретам.

Отказ от курения — процесс постепенный, но со временем организм восстанавливается. Через пять лет риск смерти снижается на 13%, рака — на 21%, инфаркта миокарда — на 61%, инсульта — на 42%.

Отказ от курения может быть трудным, но это необходимо для здоровья. Здоровье стоит того, чтобы не тратить его на курение.