

Курение



**Вредное вещество
невозможно употреблять
безопасно!**



**Хотя производители
стараются создать иллюзию
безопасности и зависимые
люди охотно соглашаются
себя обманывать**



Насвай, снюс

***Рак желудка и поджелудочной
железы, рак губы, смещение
десны с оголением корня зуба,
выпадение зубов, язвы полости
рта, болезни сердечно-сосудистой
системы***

У потребителей снюса риск появления рака поджелудочной железы увеличивается на 40 % (в США), а в Норвегии этот показатель возрос в 67 %. Медицинский журнал «TheLancet» опубликовал материал, в котором сообщается, что снюс увеличивает развитие рака поджелудочной железы в 2 раза.

В снюсе насчитывается около 28 канцерогенов, включая никель, полоний-210 (радиоактивный элемент) и нитрозамины. В результате исследований AmericanCancerSociety, подтвердилось, что у потребителей снюса чаще появляется рак щек, десен и внутренней поверхности губ. Тканевые клетки в этих областях более интенсивно размножаются и разрастаются, делятся в попытке создать барьер табаку, но под влиянием канцерогенов становятся мутируют и становятся раковыми.

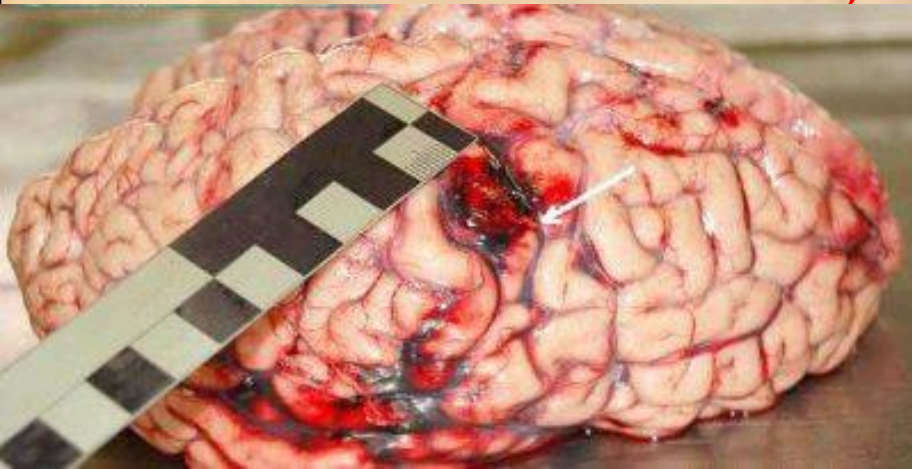
Вредные последствия

- 1) Болезни сердечно-сосудистой системы
- 2) Болезни дыхательной системы
- 3) Болезни пищеварительной системы
- 4) Онкология



Сердечно-сосудистая система

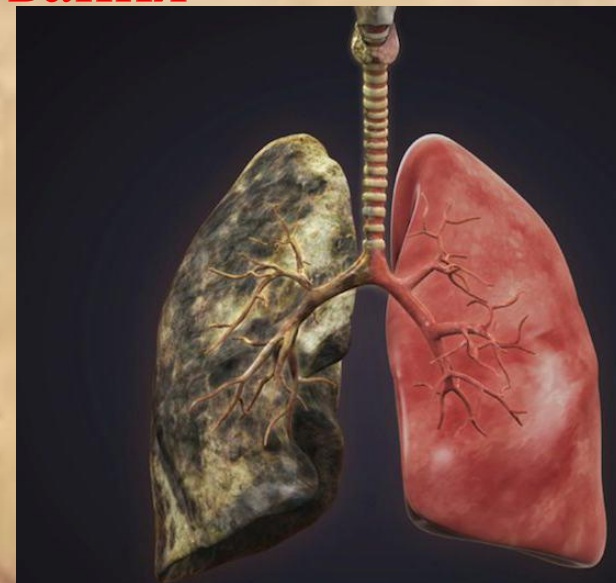
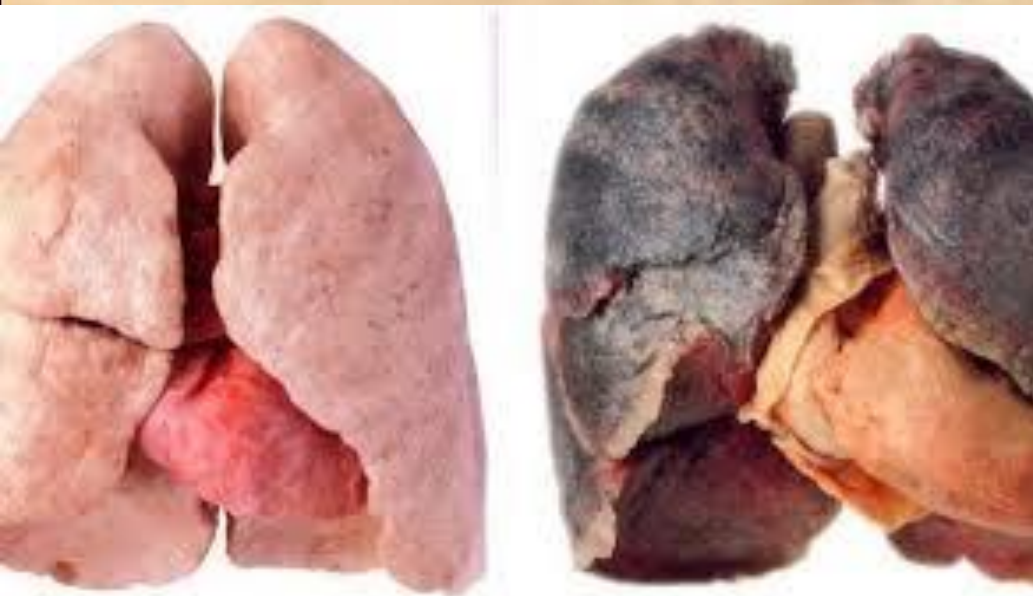
- 1) Поражение коронарных сосудов (стенокардия, инфаркт миокарда)
- 2) Поражение аорты (аневризма аорты)
- 3) Поражение сосудов головного мозга (инсульт, снижение интеллекта)



Никотин вызывает системный спазм сосудов, повышает свертываемость крови, независимо от способа употребления

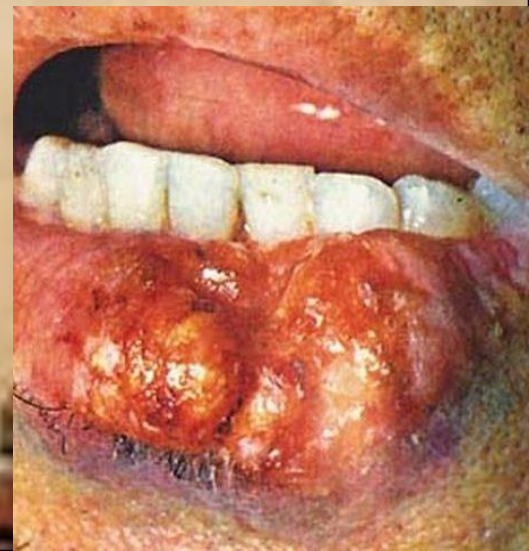
Дыхательная система

- 1) Хронический бронхит
- 2) Пневмония
- 3) Эмфизема легких
- 4) Вейп-ассоциированные заболевания



Онкология

- 1) 90% случаев рака легких связаны с курением
- 2) У курящих женщин рак легких возникает намного чаще рака молочной железы
- 3) Возможные варианты: рак легких, рта, глотки, пищевода, трахеи, гортани
- 4) Вейпы, снюсы и электронные сигареты также предполагают выделение канцерогенов и высокий риск онкологии



У женщин при курении чаще

- 1) Бесплодие
- 2) Вагинальное кровотечение
- 3) Нарушение кровотока в зоне плаценты
- 4) Внематочная беременность
- 5) Преждевременные роды
- 6) Отслоение плаценты
- 7) Замедление роста плода
- 8) Повышение риска врожденных аномалий
- 9) В 2,5 раза выше риск внезапной смерти новорожденного!

У мужчин - импотенция



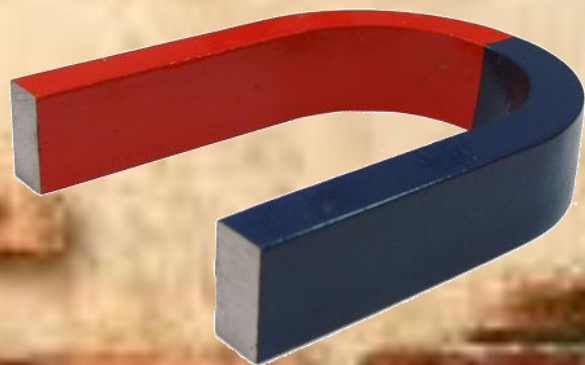
Пассивное курение

- 1) Выше риск респираторных заболеваний у детей до 2 лет
- 2) Выше риск развития рака легких
- 3) Выше риск болезней сердечно-сосудистой системы



Никотиновая зависимость

При попытке бросить курить возникает более или менее выраженный синдром отмены: легкая депрессия, повышение раздражительности, навязчивые мысли, кашель, сухость во рту, астения, истощаемость, расстройства сна



Впрочем... Этого может и не быть

Как бросить курить!?



Бросать нужно сразу, одновременно. Постепенное снижение дозы никотина малоэффективно, поскольку продлевает синдром отмены!

Символизм

После того как бросите курить, купите себе что-то, что будет Вам напоминать о Вашем решении и более-менее постоянно находиться рядом с Вами

Все что угодно

От нового автомобиля

до кружки



Избавиться от сигарет или хранить дома пачку – на всякий случай?

Это во многом зависит от особенностей личности, хотя лучше от сигарет избавиться вообще. Но если Вы решили хранить дома сигареты, если Вам так будет психологически легче – пусть это будут самые дешевые, самые мерзкие и т.п. сигареты!



Преодоление синдрома отмены:

- ✓ Пик плохого самочувствия наступает через 24-28 часов.
- ✓ Потом будет становиться всё лучше и лучше
- ✓ Где-то через две недели синдром отмены почти полностью прекратится

При сильном синдроме отмены (встречается у 15%) помогает медикаментозное лечение, иглоукалывание, аутогенная тренировка, самовнушение.



Медикаментозное лечение

- 1) Никотиновый пластырь, жвачка, аэрозоль
- 2) Лечение никотиновой зависимости (Чампикс, Табекс)
- 3) Противотревожные препараты



Имеются противопоказания. Необходима консультация врача

**Кабинет по лечению табакокурения
ГУЗ «ЛОНД»**

г.Липецк, ул. Крупской, д.2

тел. 43-22-13 (9.00-15.00)

43-00-98 (круглосуточно)

**Детско-подростковое отделение ГУЗ
«ЛОНД»**

Г. Липецк, ул. Ленинградская, 18

тел. 73-05-50 (с 08:00 - 16:00)