

ГБУЗ «Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

04 декабря – 10 декабря

Неделя профилактики потребления никотиносодержащей продукции



Никотиносодержащая продукция - изделия, которые содержат никотин (в том числе полученный путем синтеза) или его производные, включая соли никотина, предназначены для потребления никотина и его доставки посредством сосания, жевания, нюханья или вдыхания, в том числе изделия с нагреваемым табаком, растворы, жидкости или гели с содержанием жидкого никотина в объеме не менее 0,1 мг/мл, никотиносодержащая жидкость, безникотиновая жидкость, порошки, смеси для сосания, жевания, нюханья, и не предназначены для употребления в пищу;



Вред потребления никотиносодержащей продукции

- В никотиносодержащей продукции содержится гораздо большая концентрация никотина, поэтому у человека очень быстро формируется зависимость.
- Для организма очень опасна передозировка никотином.
- На рынке появилось огромное количество поддельных китайских аналогов устройств для потребления никотиносодержащей продукции.
- От употребления никотиносодержащей продукции возникают различные опасные заболевания.



Симптомы и внешние признаки при передозировке никотина

- ✓ Ухудшение дыхательных функций
- ✓ Раздражение слизистых оболочек ротовой полости, носа, глаз
- ✓ Головные боли
- ✓ Раздражительность
- ✓ Учащенное сердцебиение
- ✓ Першение в горле, кашель
- ✓ Потеря аппетита, головокружение, тошнота
- ✓ Ухудшение памяти, замедление мыслительных процессов

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) отмечает 2 дня в году, посвящённых проблемам со здоровьем, вызванных табачной зависимостью.

Всемирный день без табачного дыма - 31 мая.

Международный день отказа от курения - Каждый третий четверг ноября.

- Население земли ежегодно выкуривает свыше 12 млн табачных изделий (сигар, сигарет, папирос, и пр.)
- Курящие люди ежегодно «сбрасывают» в атмосферу около: 720 тонн синильной кислоты, 384 тонны аммиака, 108 тонн никотина, 600 тонн дёгтя, свыше 55 тонн угарного газа и др. составных частей табачного дыма.



- ❖ Курение, одна из вредных зависимостей, массово распространённая среди молодежи и лиц среднего возраста.
- ❖ Сигареты.
- ❖ Электронные сигареты.
- ❖ Кальян.
- ❖ Снюс.
- ❖ Курение – одна из форм наркотической зависимости и проблемы, во всем мире, связанные с употреблением табака трагичны:

90% смертей от рака легких

75% от хронического бронхита

25% от ишемической болезни сердца



Из чего состоит сигарета

Из чего состоит сигарета



Сотни тысяч некурящих людей погибают от болезней, вдыхая сигаретный дым

Курильщик вдыхает дым, прошедший через фильтр сигареты
некурящий - вдыхает совершенно неотфильтрованный дым,
содержащий:

- 2 – 3 раза больше никотина и табачного дёгтя.
- 5–6 раз больше окиси углерода.
- 3–4 раза больше смол.
- 50 раз больше канцерогенов.
- 50 раз больше аммиака.



Пассивное курение снижает иммунитет в 3,5 раза

- Провоцирует кашель, одышку, прилив крови к груди, головную боль, боль в горле.
- Повышает давление, вызывает головокружение, слабость, раздражительность, учащает пульс.
- Раздражает слизистую глаз, провоцируя конъюнктивиты, снижая остроту зрения.
- Регулярное вдыхание табачного дыма вдвое увеличивает риск развития рака легких и сердечно-сосудистых заболеваний, туберкулеза.
- Увеличивает риск развития рака груди у женщин, чье семейное окружение курит.
- Повышает риск развития хронической обструктивной болезни легких (хобл).
- Приводит к развитию гастрита.



Пассивное курение – научно установленный фактор развития рака легких

- У некурящих людей, проживающих с курильщиком, на **20-30 %** увеличивается риск развития рака легких (в сравнении с людьми, в чьих семьях не курят).
- Более трех с половиной тысяч случаев смерти от рака легких, происходящих в России, связаны с пассивным курением.
- Пассивное курение увеличивает риск возникновения сердечного приступа, мешая нормальной работе крови, сердца и сосудистой системы.

ВНИМАНИЕ! При уже имеющихся сердечно-сосудистых заболеваниях следует избегать даже кратковременного воздействия табачного дыма.



Ребенок, чьи родители курят, ежегодно
употребляет дозу никотина, эквивалентно 60 – 150
сигаретам

Тяжесть и частота респираторных инфекций, таких как пневмония и бронхит, увеличивается в среднем в 1,5 раза.

Риск респираторных заболеваний выше на 60-70%, если курит один или оба родителя, и «всего» на 30%, если курит другой член семьи.

У детей курильщиков риск рецидивирующих ушных инфекций (средний отит) увеличивается на 50%.

У ребенка, страдающего астмой, в результате пассивного курения риск обострений на 20% выше, приступы становятся более частыми и тяжелыми.

Повышается риск нейробиологических нарушений - снижение интеллекта, памяти и мышления, речевые нарушения, ухудшение внимания, гиперактивность, агрессия.



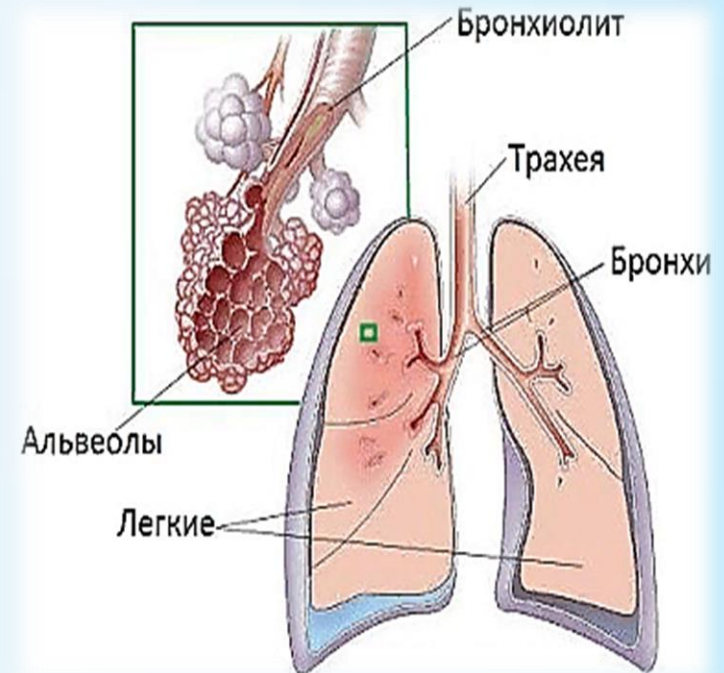
Причины парения среди молодежи:

1. Интерес и ощущение новизны.
2. Кокетство, желание выделиться,
обратить на себя внимание противоположного
пола.
3. Стремление к независимости,
самостоятельности.
4. Подражание популярным личностям.
5. Желание идти в ногу со временем, находиться
на пике моды.



Вред наносимый парением

- Электронные сигареты не были изучены и одобрены ВОЗ (всемирной организацией здравоохранения).
- Данный девайс – это ингалятор, образующий высокодисперсный пар.
- Чем выше дисперсность пара, тем глубже в дыхательные пути он проникает, оседая на стенках бронхиол и альвеол.
- Создаются условия для развития известной среди вэйперов «попкорновой болезни» — облитерирующего бронхиолита (проявляется стойким сухим кашлем, нарастающей дыхательной недостаточностью и одышкой).



Научно доказано: при употреблении вейпов наблюдаются

- Потеря аппетита.
- Проблемы со сном (бессонница, прерывистый сон).
- Падение эмоционального фона.
- Снижение иммунитета.
- Уменьшение уровня кислорода в крови.
- Высокая вероятность развития различных заболеваний органов дыхания.
- Высокая вероятность отравления организм никотином (вейпер, будучи уверенным в безопасности своего занятия, может в десятки раз превысить дозу парения).
- Высокая вероятность взрыва электронных



При замене обычной сигареты на электронную
отказаться от курения – безрезультативно!

Парение вызывает зависимости!

1. При парении вейпов наблюдается психологическая зависимость, так как сохраняется тип курительного поведения, (что при отказе от курения недопустимо).
2. Физическую зависимость, так как в картриджах содержится никотин.
3. Часто возникает явление – переход с вейпа на постоянное курение сигарет.



Кальян и обычная сигарета, в чем разница?

- Кальянный табак, в отличие от сигаретного увлажненный и ароматизированный.
- При курении сигареты табак сгорает под действием высоких температур, в кальяне табак не горит, он медленно тлеет.
- Отравление никотином и вредными примесями при курении сигареты происходит быстро, при курении кальяна – медленно (сигарета выкуривается в течение 5 – 6 минут, курение кальяна около часа).
- По количеству потребляемого угарного газа 45-минутный сеанс курения кальяна равен выкуриванию целой пачки сигарет.
- Курение - гарантия отравления угарным газом верхних и нижних дыхательных путей.



Увлечение кальяном может вызвать

- Развитие раковых заболеваний (ротовой полости, лёгких, кишечника, мочевого пузыря).
- Развитие аллергии (в кальянных смесях содержатся химические добавки: консерванты, ароматизаторы).
- Развитие наркотической зависимости (в табак для кальяна могут быть добавлены спайсы и др. наркотики).
- Распространение инфекционных заболеваний (даже если использовать свой мундштук, в трубке кальяна содержится остаточная слюна других курящих, что повышает риск передачи бактерий и вирусов из полости рта: вируса гриппа, герпеса, туберкулёза, гепатита В).
- Раздражение слизистой глаз, снижение остроты зрения.
- Развитие заболеваний сердца и сосудов (гипертония, инфаркт, инсульт).



Снюс – новый или хорошо забытый старый?...наркотик

Снюс – влажная табачная смесь (вещество относится к бездымным продуктам). Основное отличие от сигарет – употребление без поджигания.

Основной состав снюса – **мелкорубленый табак**.

Чистое содержание никотина в порции снюса в 5 раз выше, чем в обычной сигарете.

Помимо табака снюс содержит:

- **Вода** нужна для увлажнения и более комфортного рассасывания.
- **Соль** играет роль природного консерванта и усилителя вкуса.
- **Консерванты** многие компании используют консерванты для разбавления табака и снижения стоимости смеси, а также для более долгого хранения.
- **Ароматизаторы и пищевые добавки** усиливают вкус и придают наркотику приятный запах.

Компоненты табака проникают в системный кровоток через слизистые покровы.

Действие наступает мгновенно.

Наркотическое воздействие на организм оказывается намного быстрее по сравнению с обычным курением.



Психотропное действие снюса

Регулярное употребление снюса быстро вызывает развитие физической и психической никотиновой зависимости:

- Резкие перепады настроения.
- Тревожность, раздражительность, агрессивность.
- Усталость и сложности с концентрацией внимания.
- Бессонница или чрезмерная сонливость.
- Резкий подъем аппетита, быстрый набор веса.
- Головные боли, частое головокружение.
- Частые скачки давления.
- Частые сбои сердечного ритма.
- Нервное дрожание конечностей.

Проявления ломки сопровождается болезненное желание принять наркотик снюс, чтобы улучшить физическое и психологическое самочувствие.



Если ты считаешь, что вред, наносимый курением твоему здоровью обойдет тебя стороной – ты ошибаешься!

Всегда цените себя и свою жизнь!

- Только сам человек может сказать себе «нет!». Прятаться от проблем – бесполезно, необходимо научиться их решать.
- Нужно уметь общаться и отстаивать свою точку зрения.
- Важно уметь ставить перед собой цели и достигать их.
- Необходимо знать, с кем ты можешь доверительно поговорить и обсудить свои трудности.



Отказавшись от курения вы только
выигрываете!

- Быстро восстановится вкус и обоняние.
- Увеличится количество кислорода в крови.
- Улучшится питание тканей сердца и мозга кислородом.
- Снизится риск развития ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда.
- Улучшится цвета лица и состояние кожных покровов.
- Повысится выносливость организма.
- Восстановится объем легких.
- Примерно на 50% снизится риск развития раковых опухолей.
- Исчезнут хронические головные боли и кашель курильщика.
- Улучшится состояние иммунной системы.
- Восстановится работа сердечно-сосудистой системы.
- Будут сэкономлены денежные средства.
- Нормализуется работа нервной системы, повысится стрессоустойчивость.



*Самая привлекательная идея на Земле –
идея жить! Жить так, чтобы
радоваться жизни и получать от нее
истинное наслаждение.*



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ !

Telegram: t.me/prof42



Сообщество: vk.com/ocmp42



Наш сайт: ocmp42.ru



**Образовательный портал:
zdorovkuzbass.ru**



***г. Кемерово, ул. Рукавишникова, 1
ocmp@kuzdrav.ru***

Наш тел. 8(3842) 44-22-70