Привычки, разрушающие здоровье

«Неделя отказа от вредных привычек»

Курение в современных условиях

Курение – одна из форм наркотической зависимости, массово распространенная среди населения

Наиболее уязвимая категория - дети, молодежь, беременные, люди работоспособного возраста

Женский организм, в отличие от мужского:

- **восприимчивее и слабее**
- **более подвержен вредным воздействиям**
- **быстрее изнашивается и стареет**

По данным ВОЗ, курение является причиной:

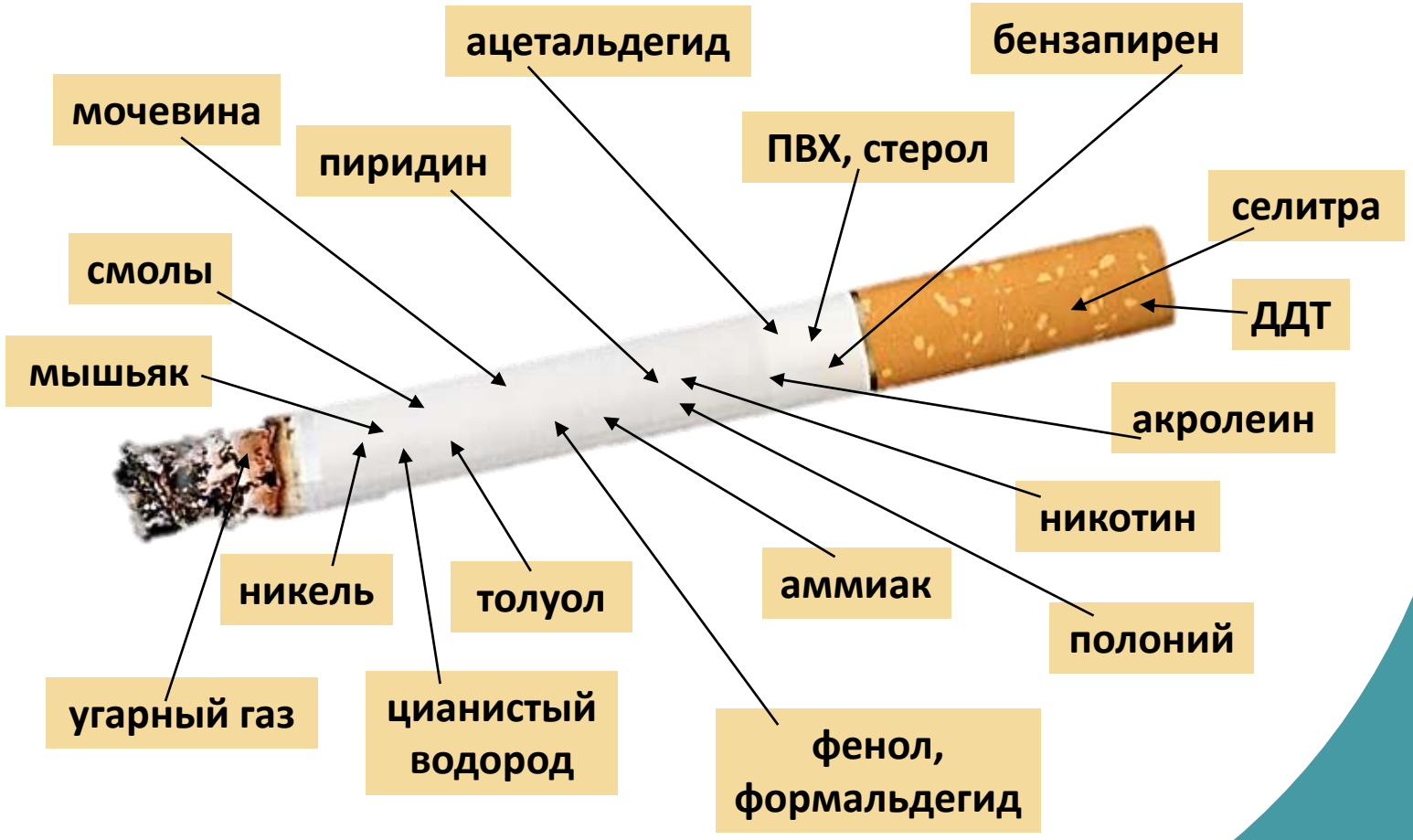
- **90% смертей от рака легких**
- **75% — от хронического бронхита**
- **25% — от ишемической болезни сердца**

Что входит в состав сигареты?

Внимание! ***В*** **состав табачных изделий входит порядка 4000 разных веществ!**

Свыше 500 из них обладают высокой отравляющей способностью!

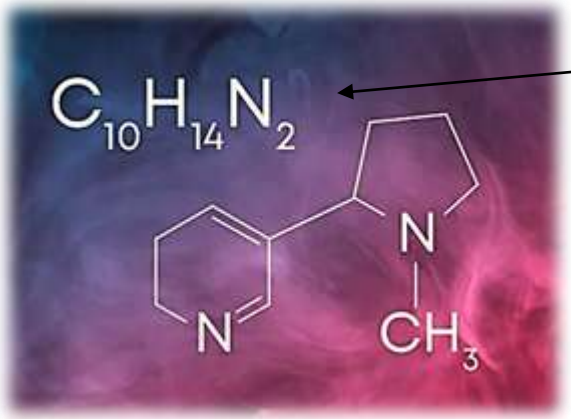
Около 40 являются выраженными канцерогенами!



Что входит в состав сигареты?

- контактные канцерогены
- органоспецифические канцерогенные вещества *(вызывают рак пищевода, поджелудочной железы, почечных лоханок, мочевого пузыря)*
- нитрозамины, образованные из никотина при реакции с компонентами воздуха *(никель, кадмий, полоний-210)*
- никотин – наркотическое вещество, формирующее стойкую зависимость, тромбообразование

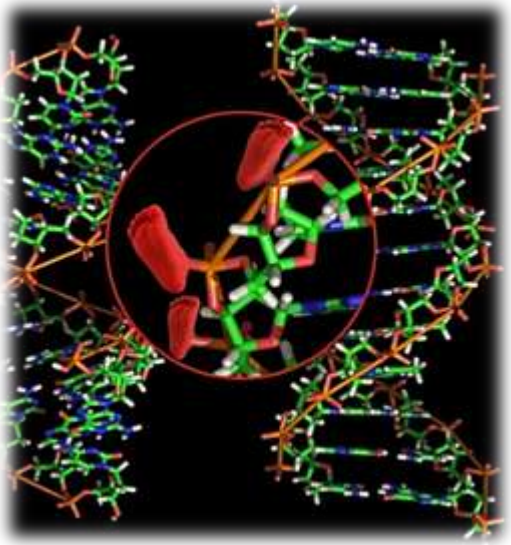
- повреждает эндотелиальные клетки крупных и мелких сосудов способствует развитию атеросклероза *(повышает уровень холестерина в крови)*
- приводит к поражению сосудов
- нарушает мозговое кровообращение
- способствует развитию ишемической болезни сердца, гипертонии



никотин

Что входит в состав сигареты?

- **Смолы - содержат большинство известных опухолеобразующих веществ твердой фазы табачного дыма**
- **Кадмий - тяжелый металл, оказывает мощное токсическое действие на все клетки органов дыхания**
- **Радиоактивный полоний- 210 - выраженный канцероген, адсорбируется в табачный дым из атмосферы и длительно остается в организме *(период полураспада свыше 138 суток)***
- **Окись углерода (CO) - связывается с гемоглобином *(образует комплекс CO-гемоглобин – карбоксигемоглобин)*, длительно циркулирует в крови, нарушая насыщение гемоглобина кислородом**
- **Бензапирен – химически устойчивый канцероген, с мутагенным воздействием на генетическом уровне**



Курение и сердечно-сосудистая система

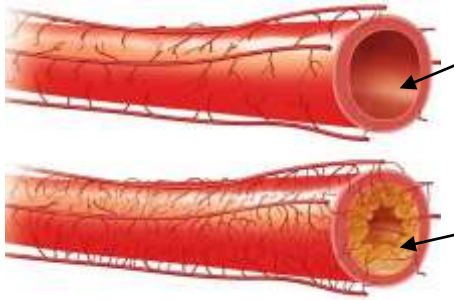
Доставка кислорода к сердечной мышце резко нарушается из-за блокирования гемоглобина крови окисью углерода из табачного дыма

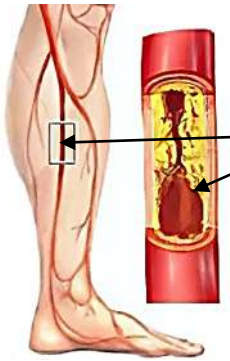
Повышается кровяное давление: кровеносные сосуды сжимаются, вынуждая сердце работать с большей нагрузкой - сердце расширяется и повреждается

Повышается уровень холестерина в крови *(в артериях откладывается жир, возникает их закупорка и инфаркт миокарда)*

***Внимание!* У курильщиков риск инфаркта миокарда в 4–5 раз выше, чем у некурящих! При повышенном уровне холестерина в крови и высоком артериальном давлении риск развития сердечного приступа возрастает в 8 раз! Мозговой инсульт *(острое нарушение мозгового кровообращения)* происходит в 4–8 раз чаще, чем у некурящих!**

Заядлые курильщики с повышенным кровяным давлением склонны к развитию злокачественной формы гипертонии *(более чем у трети курильщиков - 34,6% до 30 лет)*
Курение табака - основная причина возникновения облитерирующего эндартериита сосудов нижних конечностей *(в 9 раз чаще, чем у некурящих)*





Курение и органы дыхания

Курение – основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического обструктивного заболевания легких *(ХОБЛ)*, пневмонии

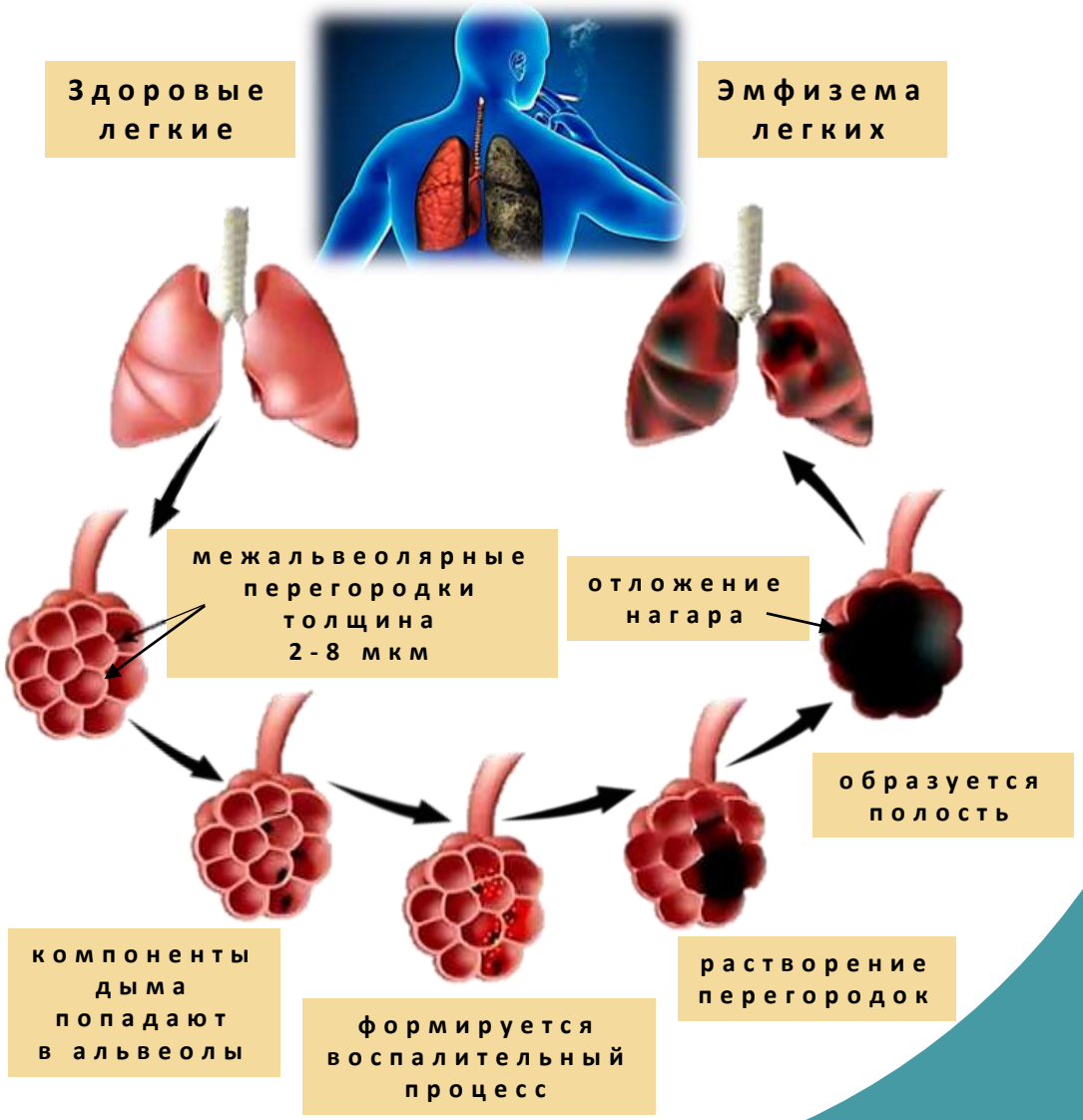
ХОБЛ – это заболевание, при котором сужается и разрушается бронхиальное дерево и легочные альвеолы *(развивается медленно, долго протекает скрыто)*

К нему относятся два основных заболевания – хронический бронхит и эмфизема *(у многих больных с ХОБЛ сочетаются оба заболевания)*

***Внимание!* Хронический бронхит у курящих регистрируется в 5–7 раз чаще, чем у некурящих, осложняясь эмфиземой легких и пневмосклерозом!**

- **Хронический бронхит проявляется кашлем с мокротой, что может быть начальной стадией инфекции дыхательных путей.**
- **Эмфизема – патологический процесс, когда ткань вокруг альвеол изменяется (на рентгеновском снимке выглядят как отверстия в легких), главный симптом – одышка, кашель менее выраженный, грудная клетка становится бочкообразной**

***Внимание!* Ранее начало курения *(до 18 лет)* - риск заболеть ХОБЛ в наиболее продуктивном возрасте - 30–40 лет!**



Курение и репродуктивная система

Влияние на мужской организм

- **Никотин значительно снижает качество мужской спермы, формирует бесплодие, угнетает центры эрекции и эякуляции в спинном мозге *(особенно в сочетании с алкоголем)***
- **Угарный газ нарушает нормальное кровообращение в половых органах и железах *(развитие эректильной дисфункции и рака простаты)***

Влияние на женский организм

- **Проблемы с зачатием и вынашиванием детей**
- **Развитие внутриутробных патологий**
- **Ранняя менопауза**
- **Развитие остеопороза *(заболевания, связанного с истончением костной ткани, ведущего к переломам и деформации костей)***

***Внимание!* У курящих женщин, принимающих оральные контрацептивы, высокий риск развития сердечных заболеваний, вероятность инсульта, склероза артерий и смерти от аневризмы аорты!**

Курение табака и нервно-психическое состояние организма

Табачный дым, как и алкоголь, обладает двухфазным действием на центральную нервную систему

1. **расширение кровеносных сосудов мозга *(ощущается как прилив сил)***
2. **кратковременная бодрость сменяется длительным утомлением**

Наблюдается разнообразная непостоянная симптоматика: бледность кожных покровов, похолодание рук и ног, стойкий красный дермографизм *(реакция сосудов кожи на механическое раздражение)* повышенная потливость, расширение зрачков, учащенное сердцебиение, нарушение функций кишечника, отсутствие аппетита или повышенный аппетит

***Внимание!* При прекращении курения эти симптомы либо уменьшаются, либо исчезают полностью!**

Курение табака и нервно-психическое состояние организма

У многих курильщиков наблюдаются:

- **астено-невротические симптомы: повышенная раздражительность, вялость, рассеянность, общая слабость**
- **у 12,5% – психопатоподобные состояния: расстройство настроения, гневливость, злобность**

Исследования мозга курильщиков *(электроэнцефалография- ЭЭГ, реоэнцефалография - РЭГ)* выявили нарушение функций глубоких структур мозга и уменьшение кровенаполнения сосудов, замедление кровотока, повышение и неустойчивость тонуса сосудов, венозное полнокровие

***Внимание!* После прекращения курения эти изменения на ЭЭГ и РЭГ постепенно исчезали, что указывало на связь их с курением**

Опасные альтернативы обычному курению

Внимание! **В современном мире имеется множество новых способов доставки табака и никотина в организм, которые ложно позиционируются как менее вредные!**

вейпы, электронные сигареты

- облитерирующий бронхиолит
- ХОБЛ
- гипертония, ИБС
- потеря аппетита
- бессонница, прерывистый сон
- снижение иммунитета
- снижение кислорода в крови
- депрессии
- ожоги, уродующие травмы *(последствия взрыва дивайсов)*

кальянные смеси

- отравление угарным газом
- рак *(ротовой полости, лёгких, кишечника, мочевого пузыря)*
- наркотическая зависимость
- инфекционные заболевания *(грипп, герпес, туберкулёз, гепатит В)*
- аллергия
- воспаления слизистой глаз
- снижение остроты зрения
- гипертония, инфаркт
- инсульт

снюс - жевательный табак

- язвы рта
- разрушение зубов
- рак *(ротовой полости, гортани, поджелудочной железы)*
- язвенные процессы *(желудка, двенадцатиперстной кишки)*
- сахарный диабет
- инсульт
- инфаркт

спайсы - курительные смеси

- наркотическая зависимость
- социальная дезадаптация
- шизофреноподобные расстройства
- снижение иммунитета
- органические поражения ЦНС *(снижение внимания, памяти, умственных способностей)*
- импотенция у мужчин
- бесплодие у женщин
- деградация
- полный распад личности

Пассивное курение

Внимание! **Курильщик вдыхает дым, прошедший через фильтр сигареты, некурящий - вдыхает неотфильтрованный дым, содержащий:**

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

У детей, курящих родителей:

- **в 1,5 раза выше тяжесть и частота респираторных инфекций** ***(пневмония, бронхит)***
- **на 50% выше риск рецидивирующих ушных инфекций** ***(средний отит)***
- **повышается риск нейробиологических нарушений** ***(снижение интеллекта, памяти и мышления, речевые нарушения, ухудшение внимания, гиперактивность, агрессия)***

Алкоголизм - серьёзная проблема современности

Внимание! **Количество женщин с диагнозом хронический алкоголизм в РФ составляет свыше 15% от всего женского населения!**

Из них 70% пристрастились к алкоголю в подростковом и юношеском возрасте - до 25 лет *(данные социологических исследований)*

Виды употребления алкогольных напитков:

- **экспериментальное *(когда подросток только пробует алкоголь один – два раза)***
- **эпизодическое *(если спиртное употребляется до двух раз в месяц)***
- **Систематическое *(более двух раз в месяц, – детскими наркологами признается, как начальная стадия алкоголизма)***

Отличие подросткового организма от взрослого

Молодой организм крайне уязвим от воздействия алкоголя

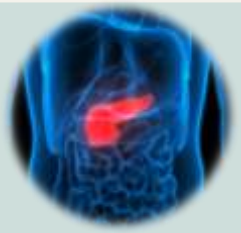
Для нормального расщепления этилового спирта в организме человека вырабатывается фермент – алкогольдегидрогеназа *(в молодом организме его активность низкая)*

***Внимание!* Системное употребление спиртных напитков нарушает развитие и работу жизненно важных систем и органов, находящихся на стадии формирования!**

У пьющих подростков быстро ухудшается пространственная память, что приводит к сложностям в повседневной жизни:

- **в управлении транспортным средством**
- **использовании карты**
- **запоминании маршрутов**
- **участии в том или ином виде спорта**
- **решении задач на логику и пространственное мышление**

Наиболее уязвимые органы и системы при употреблении алкоголя

ГОЛОВНОЙ МОЗГ	СЕРДЦЕ И СОСУДЫ	ПЕЧЕНЬ	ЖЕЛУДОК	ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА	РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА
					
Массовая гибель нейронов Алкогольный автоматизм *(поведенческий тип)* • утрата тяги к познанию • сужение круга общения • отчуждение от семьи Ухудшение памяти и концентрации внимания Снижение: • слуха • зрения • осязания • болевого порога Замедление реакции и мыслительных процессов Алкогольная депрессия Панические атаки Слуховые и визуальные галлюцинации	Миокардиодистрофия: *(патология клеточного метаболизма)* • учащенное сердцебиение • нарастающая одышка • отечность голеней Алкогольная кардиомиопатия: • артериальная гипертензия *(постоянное повышение АД, периодические кризы)* • нарушения кровообращения *(стенокардические боли)* • ухудшение питания сердечной мышцы *(проявления ишемической болезни, инфаркт)*	Стеатоз *(увеличение, за счет жировых отложений)* • хроническая усталость • тяжесть в животе • дискомфорт, боль в правом боку • утренняя тошнота, рвота Гепатит *(острое воспаление)* • резкое снижение веса • желтушность кожи глазных склер • метеоризм, вздутие • отсутствие аппетита Цирроз *(онкология)* • постоянная боль *(головная, печеночная, при мочеиспускании)* • нарастание желтухи	• нарушение моторики пищевода • варикозное расширение вен пищевода • воспаление пищеварительного тракта • блокирование выработки муцина *(белок слюны)* • повышение аппетита с пероральным снижением выработки слюны • гастрит • внутренние кровотечения в ЖКТ • колит • онкозаболевания ЖКТ	Хронический панкреатит: • боль, тяжесть в желудке • диарея, запоры • тошнота, рвота • отсутствие аппетита • потеря веса Диабет Авитаминоз и анемия Формирование кист Тромбозы кровеносных сосудов Злокачественные опухоли	Бесплодие Импотенция Деформация половых клеток *(у мужчин - сперматозоидов, у женщин - яйцеклеток)* Ранняя менопауза Эректильная дисфункция Воспалительные процессы *(внутренних половых органах)* Инфекции, передаваемые половым путем *(в том числе ВИЧ, гепатит В, С)* Тяжелые роды Мертворождение

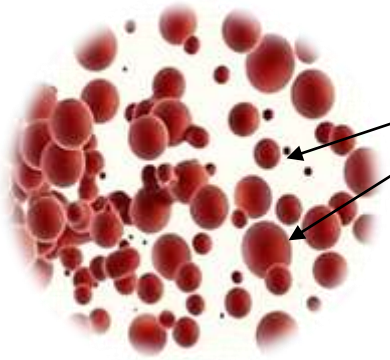
Влияние алкоголя на кровь

У алкоголя высокий показатель осмотичности *(жидкость из крови притягивается к этиловому спирту и выводится из организма, а кровь сгущается)*

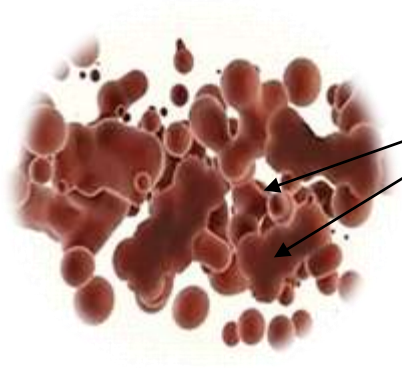
При недостатке жидкости форменные элементы крови *(эритроциты, лейкоциты, тромбоциты)* находятся вне привычной для них среды и склеиваются

Большие образования крови не могут пройти через просвет сосудов, происходит закупорка, что приводит к тромбозу

***Внимание!* Этиловый спирт способен растворять оболочку эритроцитов, увеличивает вязкость крови!**



кровь трезвого человека



кровь человека под влиянием алкоголя

Стадии употребления алкоголя

- I стадия – привыкание *(длится до 5 – 6 месяцев)*
- II стадия – системность принятия и повышение доз *(длится около года)*

Изменяется поведение с развитием социопатии *(специфическое расстройство личности):*

- ✓ систематическое нарушение предписаний и норм в обществе
- ✓ повышенная агрессивность, конфликтность
- ✓ неумение выстраивать близкие отношения с окружением
- ✓ игнорирование обязанностей *(безответственность)*
- ✓ неумение поддерживать длительные взаимоотношения
- ✓ снижение терпимости и понимания
- ✓ отсутствие чувства вины

- III стадия – зависимость

Сформирована психическая и физиологическая зависимости от алкоголя
При хроническом течении болезни появляется абстинентный синдром

Алкогольное отравление (интоксикация)

Тяжесть интоксикации определяется:

- **количеством и крепостью алкогольного напитка**
- **качеством спиртного**
- **временем *(в течение которого алкоголь поступал в организм)***

Имеет значение:

- **масса тела**
- **время суток**
- **качество и количество пищи *(натощак опьянение наступает быстрее)***
- **условия *(в жаре и духоте человек пьянеет быстрее, на холоде – медленнее, при переходе из холода в жару явления интоксикации усиливаются)***
- **индивидуальная реакция *(меняется в зависимости от физического и психологического состояния)***

Алкогольное отравление (интоксикация)

Внимание! **Одни и те же симптомы острой алкогольной интоксикации проявляются по-разному у пациентов с различными личностными особенностями *(типом нервной системы, уровнем воспитания и общей культуры поведения)***

Восприимчивость к алкоголю повышают:

- **физическое и эмоциональное перенапряжение**
- **психические заболевания**
- **соматические и инфекционные заболевания**
- **общее истощение организма**
- **перенесенные черепно-мозговые травмы**

Шаги на пути отказа

Шаги на пути отказа

1. **осознание проблемы *(чем Вы пожертвовали и что приобрели, употребляя)***
2. **обдумывание своей цели**
3. **принятие решения**
4. **подготовка к изменениям *(проанализируйте свое употребление, подумайте, чем можете его заменить)***

Внимание! **Важно ценить 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 Вы можете доверительно поговорить и обсудить свои трудности**

Как сказать «нет», на предложение «употребить»?

- задайте себе вопрос: «что хочу я, мне это надо?» *(должна быть внутренняя решимость сказать «нет» сначала себе)* при отсутствии решимости предлагающий чувствует сомнение

- скажите «нет» вслух, активно используя местоимение «я» *(кратко и четко обоснованный отказ — признак уверенности, агрессивный – признак поражения)*

- назовите причину отказа *(лёгкую для восприятия)*

например: «у меня другое мнение по поводу *(наркотиков, сигарет, алкоголя)* потому что…», «мне это мешает жить, как я хочу» т.д.

- смените тему *(спокойно переключитесь на другое событие)* дав понять, что Вы тверды в отказе

- откажите в виде комплимента предлагающему *(комплимент искренний, правдивый)*

например: «ты умный, и прекрасно поймешь, что для меня это катастрофа», «мне с тобой приятно общаться и без *выпивки, сигареты и пр*

- пошутите над собой, по – доброму иронизируя

например: «я себя знаю, развезёт – на неделю выпаду из жизни!»

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

Сканируйте наши QR - коды и подписывайтесь на наши аккаунты в соцсетях!

телеграм канал

сообщество ВКонтакте

сайт ocmp42.ru

портал zdorovkuzbass.ru