



К ЧЕМУ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ КУРЕНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ?

- к самопроизвольному выкидышу из-за разрыва плодных оболочек, отслоения плаценты,
- гибели в утробе матери, мертворождению,
- недоношенности и преждевременным родам,
- низкому весу при рождении,
- наличию врождённых дефектов (заячья губа, расщелина нёба, деформации костей);
- неврологическим нарушениям (проблемам с обучением, синдрому дефицита внимания);
- сердечно-сосудистым патологиям, порокам сердца;
- другим детским заболеваниям: бронхиальной астме, инфекциям уха, мочеполовой системы, болезням глаз и т.д.)



Смертельная доза никотина – от 50 до 100 мг, такое количество алкалоида содержится примерно в 1,5 пачках сигарет.

Самое лучшее решение для сохранения своего здоровья и здоровья близких – отказ от курения. Если самостоятельно справиться с зависимостью не получается, обращайтесь в кабинет по отказу от табака в ближайшую медицинскую организацию. Помощь бесплатная.

Во многих медицинских организациях Архангельской области оказывают бесплатную помощь по отказу от курения. Благодаря поддержке квалифицированных специалистов бросить курить легче и быстрее. Адреса и телефоны кабинетов по отказу от табака указаны на сайте Архангельского центра общественного здоровья и медицинской профилактики в разделе «Населению» – «Кабинет помощи при отказе от курения».



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Адрес: 163045, г. Архангельск,
пр. Ломоносова, 311, 4 этаж

Телефон / факс: 8 (8182) 27-63-50
Телефон горячей линии: 8 (8182) 21-30-36

E-mail: formylazd@mail.ru
Сайт: zdorovie29.ru

vk.com/zdorovie_29
ok.ru/zdorovie29
facebook.com/29health
twitter.com/zdorovie29.ru



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



ОСТОРОЖНО, НИКОТИН!

НИКОТИН –

это алкалоид, или органическое соединение, которое состоит из атомов углерода, азота и водорода.

Он хорошо растворяется в средах, имеющих низкую полярность, благодаря чему быстро проходит через кожу, слизистые оболочки и гематоэнцефалический барьер.

Никотин, как большинство алкалоидов (кофеин, кокаин, морфин), высокоактивен, и в больших концентрациях может вызвать тяжёлые последствия для организма.

КАКИЕ ОРГАНЫ И СИСТЕМЫ СТРАДАЮТ ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ НИКОТИНА?

НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Никотин вызывает спазм сосудов, из-за чего снижается их кровоснабжение, а значит, к мозгу поступает меньше кислорода. В результате электрическая активность мозговых клеток снижается, что приводит к появлению:

- раздражительности, или, наоборот, апатии;
- головной боли;
- сонливости;
- снижению работоспособности и физической активности;
- снижению интеллектуальных способностей;
- ухудшению памяти и концентрации внимания;
- усталости даже при незначительной нагрузке.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

Из-за употребления никотина риск развития артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, инфаркта, инсульта увеличивается. **Почему это происходит?**

Никотин негативно влияет на миокард. При регулярном курении стадия расслабления сосудистой стенки отсутствует, и это способствует постепенному её повреждению. Это приводит к нарушениям в организме: увеличивается вязкость крови, появляются холестериновые бляшки, повышается риск развития тромбозов, ткани постоянно испытывают нехватку кислорода.



ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Никотин вызывает сильное раздражение слюнных желез, которые из-за этого начинают производить большое количество слюны. Большинство курильщиков глотают слюну вместе с никотином. Из-за этого возникает постоянное раздражение кишечника, что может стать причиной развития гастрита, колита, язвы желудка или обострения уже имеющихся заболеваний.

Чем больше никотина поступает в организм, тем сильнее страдает печень — орган, через который проходят все токсические вещества.



ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ

Табачный дым проходит через полость рта, глотку, трахею, бронхи и бронхиолы. Постоянное воздействие никотина на внутреннюю поверхность альвеол приводит к снижению их эластичности и отёку. У курильщиков почти всегда развиваются:

- хроническая форма бронхита,
- астма,
- эмфизема,
- ларингит, трахеит,
- осиплость голоса.

РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА

Учёные обнаружили в составе сигаретного дыма более пяти тысяч вредных соединений, шестьдесят из которых «убивают» потенцию и способность к зачатию. Это аммиачные соединения, синильная кислота, органические кислоты, несовместимые с нормальным функционированием организма.

Как курение влияет на репродуктивное здоровье мужчины?

- Нарушается кровоток в мочеполовых органах.
- Изменяется качество спермы, снижается подвижность сперматозоидов, происходит потеря репродуктивных способностей.
- Уменьшается синтез естественного тестостерона.
- Нарушается работа сосудов, происходит их закупорка.

Процессы разрушения половой функции поначалу незаметны, могут длиться годами. Чем раньше мужчина откажется от курения, тем быстрее восстановятся нарушенные функции. Курильщику со стажем потребуется много времени, силы воли и мужества, чтобы привести в порядок своё здоровье. В особо запущенных случаях медицина окажется бессильной.



Беременность и курение несовместимы. Но, как показывает статистика, 22% женщин продолжают курить, вынашивая ребёнка.

Никотин проникает свободно через все барьеры, в том числе сквозь плаценту. Поэтому курящие матери подвергают своего ребёнка сильному токсическому воздействию.

Особенно опасно курение беременной в первом триместре, когда закладываются все органы и системы ребёнка.