

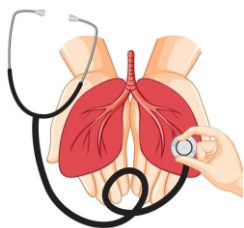
16+

№22 май 2025 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

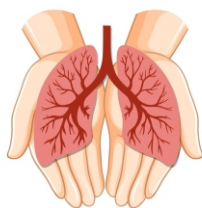
ДОКТОР Виталин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Откажитесь от курения для долгой и счастливой жизни

<< СТР. 1



Дыши полной грудью!

<< СТР. 2



Любимая газета- в онлайн-формате. Переходите в группу по QR - коду.

Неделя отказа от табака

Откажитесь от курения для долгой и счастливой жизни

Сигареты и другие никотиносодержащие продукты наносят непоправимый вред организму.

О вреде никотиносодержащей продукции рассказывает главный внештатный специалист-нарколог Департамента здравоохранения Курганской области, главный врач ГБУ «Курганский областной наркологический диспансер» Подорванов Павел Андреевич



К каким последствиям приводит курение?

Курение, в первую очередь, приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям, потому что никотин повреждает внутреннюю оболочку кровеносных сосудов, вызывая тем самым формирование атеросклеротического процесса, то есть сосудистые бляшки.

В последующем происходит отрыв этой бляшки и, в зависимости от того, куда она приле-

тит, и какой сосуд закупорит, такие и будут последствия. Если это сосуд в голове - будет ишемический инсульт. Если это в сердечной мышце, то это будет инфаркт, и так далее.

На сердечную мышцу очень пагубно влияет никотин, повышая частоту сердечных сокращений.

Кроме того, у него двухфазное действие на сосуды. Сначала происходит резкий спазм кровеносных сосудов, потом расслабление, спазм, расслабле-

ние и т.д. Представим, что человек выкуривает 20 сигарет в день, с каждой затяжкой происходят эти процессы, крайне негативно влияя на кровеносные сосуды. Конечно, это ведёт к их быстрому разрушению.

Более того, помимо быстрого формирования зависимости, курение ведёт к гипоксии - недостатку кислорода, который крайне пагубно влияет на работу и функционирование головного мозга.

Сигаретный дым вступает в непосредственный контакт с легкими, сильно увеличивая риск заболевания раком, пневмонией, эмфиземой, хроническим бронхитом и другими легочными заболеваниями, затрудняющими дыхание. Курение — основной фактор риска развития рака легких, заболевание возникает примерно у 30 % заядлых курильщиков. Курение, в первую очередь, вызывает рак в органах, которые соприкасаются с дымом: легкие, горло и ротовая полость. Поскольку химические ве-

щества из дыма проникают в кровь, рак может возникать и в других органах.

Электронные сигареты - безопасная альтернатива?

Электронные сигареты не являются безопасной альтернативой табаку. Как правило, в их состав входит пропиленгликоль - при нагревании он превращается в крайне токсичные формальдегиды. Никотин поступает в куда большем количестве, чем при курении обычного табака. Также в них со-

Изображение от Freepik



держатся канцерогенные вещества и самое главное - формируется всё та же никотиновая зависимость.

Дыши полной грудью!

Предполагалось, что вейпы - это безопасная альтернатива обычным сигаретам, однако, на деле выяснилось, что пар не менее вреден. Единственный способ сохранить здоровье — отказаться от любых форм курения.

Об опасности вейпов рассказывает заведующий отделением опухолей молочной железы и опухолей кожи ГБУ «Курганский областной онкологический диспансер» Брунштейн Марьяна Игоревна

Как влияют электронные сигареты на развитие онкозаболеваний?

Некоторые считают, что электронные сигареты безвредны и даже похожи на медицинские ингаляции.

Почему? Вдыхая негорячий дым или пар, люди думают, что он никаких вредных веществ собой не несет. Это достаточно серьезное заблуждение. Дело в том, что органические вещества, которые контакти-

руют с нагретой до 200-300 градусов спиралью в электронной сигарете, подвергаются неполному окислению и неполному сгоранию.

И, к сожалению, при использовании электронной сигареты, человек получает еще большее вредное воздействие, а именно - побочные вещества неполного сгорания, тяжелые металлы, что является канцерогеном для нашего организма. А последние, в свою очередь, трансформируют здоровую клетку в опухолевую.



Какова статистика по смертности и заболеваемости от курения?

У лиц, регулярно употребляющих табак, риск возникновения рака легкого, полости рта, гортани, пищевода в 3-4 раза выше, чем у некурящих. Чем выше стаж курения, тем выше вероятность развития рака легкого. Так, у заядлых курильщиков, риск возникновения рака легкого в 10 раз выше, чем у некурящих.

Сколько требуется времени организму на восстановление после того, как человек бросил курить?

Говорить о том, что организм заядлых курильщиков восстанавливается полностью, нельзя.

Однако есть убедительные данные, что каждые 5 лет отказа от курения снижают риск развития онкологической патологии на 7% и это неоспоримое преимущество, помимо общего улучшения самочувствия пациентов.



«Нет» табаку, «Да» здоровью!

Всем хорошо известно, что курить вредно. Никотин забирает здоровье, уносит жизни. Благодаря усилиям специалистов по разработке мер ограничения потребления табачных изделий, количество курильщиков в России постепенно снижается. По данным экспертов ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, с 2019 по 2024 год количество курящих россиян снизилось с 24,2% до 18,7%.

Однако наблюдается рост потребления электронных сигарет, вейпов, систем нагревания табака, особенно среди подростков и молодежи.

Чтобы защитить молодое поколение от опасной привычки, сотрудники ГБУ «Центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины» присоединились к Всероссийской акции «Освободим Россию от табачного дыма!» - 2025 и приняли участие в традиционном флешмобе «Я за некурящую Россию. А ты?». Своим примером показали, что в моде должно быть здоровье, а не сигарета или вейп.



Курение и репродукция

Как курение и потребление электронных сигарет влияет на репродуктивное здоровье мужчин и женщин?

Известно, что курение снижает количество и качество спермы. Оно также может ухудшить репродуктивную функцию у мужчин, вызвать бесплодие.



- Исследования показывают, что у курящих мужчин концентрация сперматозоидов снижается на 23%.
- Курение приводит к повыше-

нию общего и свободного тестостерона у мужчин.

- Недавние исследования показали, что курение сигарет (в том числе электронных), вейпов и систем нагревания табака связано с уменьшением количества сперматозоидов и с ухудшением качества спермы.

- У женщин курение сигарет приводит к длительному и дозозависимому неблагоприятному воздействию на функцию яичников, что снижает способность к зачатию, а также повышает риск выкидыша у беременных.

- Курение способствует гормональной перестройке в организме женщины, увеличивая риск бесплодия.

- Исследования также показывают, что как активное, так и пассивное курение может повлиять на фертильность женщины за счет воздействия на состояние яичников, гамет и

эмбрионов, функцию матки и фаллопиевых труб.

- Повышенная частота выкидышей среди курящих беременных женщин может быть связана с прямым неблагоприятным воздействием никотина, кадмия и полиароматических углеводородов на инвазию и пролиферацию трофобластов.

- Исследования показывают, что не только обычные, но и электронные сигареты вредны для репродуктивной системы мужчин и женщин. Электронные сигареты, системы нагревания табака, вейпы — даже те, в которых нет никотина — содержат много вредных веществ, которые повреждают эндокринную систему, нарушают гормональный баланс, морфологию и функцию репродуктивных органов.

По материалам портала Минздрава России takzdorovo.ru

Осторожно, электронные сигареты!

Производители электронных сигарет представляют свою продукцию как способ «безопасного» курения и даже как способ отказа от курения и лечения табачной зависимости. Как к этому относиться?!

Чем опасны электронные сигареты?

Основная опасность — это поддерживаемые табачными ком-



паниями мифы, связанные с электронными сигаретами.

Во-первых, электронные сигареты не безопасны — их аэрозоли содержат высокотоксичный никотин и другие химические токсины и канцерогены (например, карбоновые соединения, тяжелые металлы, такие как олово, медь, хром и никель).

Во-вторых, состав жидкостей для электронных сигарет не регулируется никакими стандартами. Заявленное на упаковке содержание никотина и других химических веществ часто не совпадает с фактическим составом жидкости. Вы никогда точно не узнаете, чем именно отравляете себя!

А знаете ли вы, что содержащийся в жидкости для заправки электронных сигарет сульфат никотина – мощный нейротоксин, который ранее использовался для травления насекомых, но был запрещен из-за высокой токсичности. При попадании в организм через кожу или желудок он способен вызвать тяжелые отравления вплоть до смертельного исхода.

Изображение от Freepik



Пары, выпускаемые электронными сигаретами, не безвредны для окружающих. Содержание высокотоксичных химических веществ и никотина в парах электронных сигарет делает их также опасными для окружающих, в том числе для беременных женщин и их будущих детей, если женщины

сами потребляют электронные сигареты либо пассивно подвергаются воздействию их паров.

Курить электронные сигареты в местах, где курение не допускается, вы не можете, так как потребление всего, что имитирует курение в общественных местах запрещено Федеральным законом № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Нет никаких фактов, доказывающих эффективность применения электронных сигарет как средства лечения табачной зависимости. Напротив, серьезные международные исследования показывают, что применение электронных сигарет не помогает курильщикам отказаться от потребления табака.

Кому это выгодно?

В мире опасаются, что если не запретить электронные сигареты, они могут вернуть былую моду на курение. Реклама и продвижение электронных сигарет активно поддерживаются табачной индустрией, многие табачные компании сами заняты производством электронных сигарет, потому что они знают: пока будут разрешены электронные сигареты, и пока новые курильщики будут их пробовать, никогда не иссякнут ряды потребителей табачной продукции.

Хорошо, что есть закон, защищающий нас от электронных сигарет наряду с табачными изделиями, включая их рекламу и продвижение.



Берегите детей!

Доказано, что треть подростков, попробовавших электронные сигареты, прежде никогда не курили. Попробовав электронные сигареты из любопытства, они быстро становятся постоянными потребителями электронных сигарет и традиционных табачных изделий, так называемыми «двойными» курильщиками. А это как раз то, к чему стремятся табачные компании.

Помните!

Электронные сигареты сами вызывают и поддерживают никотиновую зависимость, порой большую, чем табачные изделия. Курильщики, которые не могут или не хотят отказаться от курения и прибегают к потреблению электронных сигарет, как к меньшему из зол, рискуют стать «двойными» курильщиками. В силу высокой никотиновой зависи-

мости, они не могут бросить курить и продолжают курить обычные сигареты в сочетании с электронными, тем самым нанося непоправимый вред своему здоровью.

Таким образом, потребление электронных сигарет сводит к нулю все шансы курильщика когда-нибудь полностью отказаться от курения.

Как отказаться от курения?

- Можно позвонить по телефону 8-800-200-0-200 (звонок для жителей России бесплатный).

- Школа для желающих бросить курить в г. Кургане. Запись по тел: 46-61-01. Бесплатно.

- В Центре здоровья для взрослых на базе ГБУ «Курганский областной кардиологический диспансер» организована работа «горячей линии». По телефону 46-46-17 любой желающий может получить необходимую консультацию.



Что мешает бросить курить?

9 заблуждений, иллюзий и страхов, которые мешают бросить курить и служат отговорками у курящих.

Заблуждение 1

- Курение - это привычка. Я могу избавиться от нее, когда захочу!

На самом деле все не так просто. Даже если поначалу это и так, очень быстро курение из привычки превращается в болезнь. Возникает настоящая зависимость от сигареты не только психологическая, но и физическая. И тогда уже приходится лечиться от табачной зависимости.

Заблуждение 2

Курение помогает мне снять стресс и нервное напряжение! Я брошу курить, когда все будет хорошо!

А вы не задумывались чем вы-



звано нервное напряжение? Неужели курение вам помогает справиться со стрессом, связанным с неприятностями на работе или дома, или всеобщим экономическим кризисом! Или это напряжение связано с отсутствием привычной сигареты или очередной порции табака, или это просто страх перед ситуацией?

Доказано, что курение не снижает стресс, а курящие люди больше склонны к тревожно-депрессивным состояниям.

Рассчитывать, что в один день наступит «всеобщая гармония» и «все будет хорошо, навечно». А чтобы противостоять трудностям, нужны крепкие нервы и хорошее здоровье. Вот и подумайте, курить или не курить?

Заблуждение 3

Курение помогает мне сосредоточиться, думать, творить!

А может, наоборот, отсрочка очередной сигареты не дает сосредоточиться и мешает творческому процессу? Банальная хроническая болезнь - никотиновая зависимость, являющаяся, по сути, наркоманией, возвышает курение в ранг магического ритуала, без которого любой мыслительный и творческий процесс обречен на провал!

Доказано, что курение приводит к повреждению сосудов, нарушению кровообращения, в том числе и сосудах головного мозга, и нарушению питания мозга кислородом. А это, как ни крути, приводит к снижению интеллектуального потенциала.

Заблуждение 4

- Я бы бросил курить, да боюсь поправиться!

Это вы верно заметили: «боюсь». Возможно, даже не перспектива набрать вес, а именно страх перед нею мешает вам решиться и бросить курить? Набираемые после отказа от курения в среднем 3 кг не «лишние». Именно столько вы бы и весили, если бы не отравляли себя табачным дымом, считают ученые. Более значительная прибавка в весе случается редко. И если вы не склонны к полноте, набор «лишних» кило вам не грозит, или, по крайней мере, не страшен. Прибавка в весе при отказе от курения не такая значительная, чтобы этого бояться, и лишний вес всегда можно убрать.



Заблуждение 5

- Я курю теперь только легкие сигареты. Они не так вредны!

Ну конечно! Вы просто подарок для табачных компаний, которых заботит только то, как бы удержать больше клиентов! Это они придумали «легкие» сигареты, которые по определению должны содержать меньше никотина и смол, а значит, просто обязаны быть более безопасными, чтобы вы не очень страдали, задумываясь о вредном влиянии курения на ваше здоровье.

Но безвредных сигарет не существует:

- при курении «легких сигарет» риск заболеть не меньше;
- «легких сигарет» курильщики выкуривают гораздо большее количество, чтобы утолить никотиновое голодание;
- «легкие сигареты» в три раза опаснее для окружающих, чем обычные.

Заблуждение 6

- Возможно, курение и вредно для здоровья, но мне ничего не будет.

Оптимизм - хорошо, но только когда он обоснован! Здоровье - это то, чего мы не замечаем, когда оно есть. Болезни, как правило, проявляются после 10-15 лет непрерывного курения. И, конечно, в молодости нам трудно понять, что через некоторое количество лет могут возникнуть болезни сердца, легких, сосудов ног или, скажем, импотенция, вследствие сужения все тех же сосудов. Рак тоже страшно, но когда еще будет! А курить хочется сейчас!

Заблуждение 7

- Мне говорили, что бросать курить во время беременности нельзя, это может вызвать стресс и навредить будущему ребенку.

Страшное заблуждение и опасная позиция! Курение во время беременности влияет не только на здоровье женщины, но и непосредственно на рост и развитие плода. Курение беременной женщины, а также курение родителей при новорожденном может вызвать задержку роста и развития ребенка и нанести непоправимый ущерб малышу на всю жизнь. Так что, если заботитесь о здоровье своего ребенка, бросайте курить как можно скорее, а лучше - немедленно!

Заблуждение 8

- При чем тут курение, когда вокруг так много вредных факторов. При таком загрязнении окружающей среды дышать все равно вредно!

А знаете ли вы, что совокупное воздействие табачного дыма и токсических веществ из окружающей среды многократно увеличивает тяжесть негативных последствий курения или вредных факторов окружающей среды по отдельности. При чем курение в этом тандеме играет главную роль. Например, у курильщиков, работающих в асбестовой промышленности,

риск развития рака легких в 40 раз выше, чем у некурящих работников, и в 50 раз выше, чем у тех, кто не курит и не работает с асбестом.

Заблуждение 9

- Я курю так давно и так много, что отказ от курения мне уже не поможет.

А вот в этом вы точно неправы! При прекращении курения позитивные изменения начинаются немедленно:

- Через 20 минут пульс и давление возвращаются к норме.
- Через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме.

- Через 24 часа угарный газ выводится из организма. Легкие начинают очищаться.

- Через 48 часов улучшается восприятие вкуса и запаха.

- Через 3 месяца улучшается функция легких, становится легче дышать, исчезает кашель.

- Через 5 лет риск сердечного приступа снижается наполовину.

- После 15-20 лет риск коронарной болезни сердца и легочных болезней и кровоснабжение в конечностях такие же, словно вы никогда не курили! Закончились отговорки?! Тогда настройтесь на успех и бросайте курить!



Изображение от Freepik

Ответственный за выпуск:
главный редактор Шалютин А.С.
Контактный телефон: (3522) 23-82-57. Учредитель: ГБУ "Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины".

Дата выхода в свет: 30.05.2025 г.
Тираж - 999 экз. Распространяется бесплатно. 16+
Газета зарегистрирована
Управлением Роскомнадзора по Курганской области.

Регистрационный номер:
ПИ № ТУ45-00320 от 25.01.2023
Адрес учредителя, издателя,
редакции, типографии: 640021,
Курганская обл., г. Курган, ул.
Советская, д.81