

**Городской экспертно-консультативный
совет родительской общественности
при Департаменте образования города Москвы**

**Комиссия по профилактике негативных проявлений
среди обучающихся**

Галузина Ольга Алексеевна

Заместитель председателя Экспертно-консультативного совета родительской общественности при
Департаменте образования города Москвы

+7 (926) 595 42 32, GaluzinaOA@mail.ru



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Профилактика употребления табачной продукции.

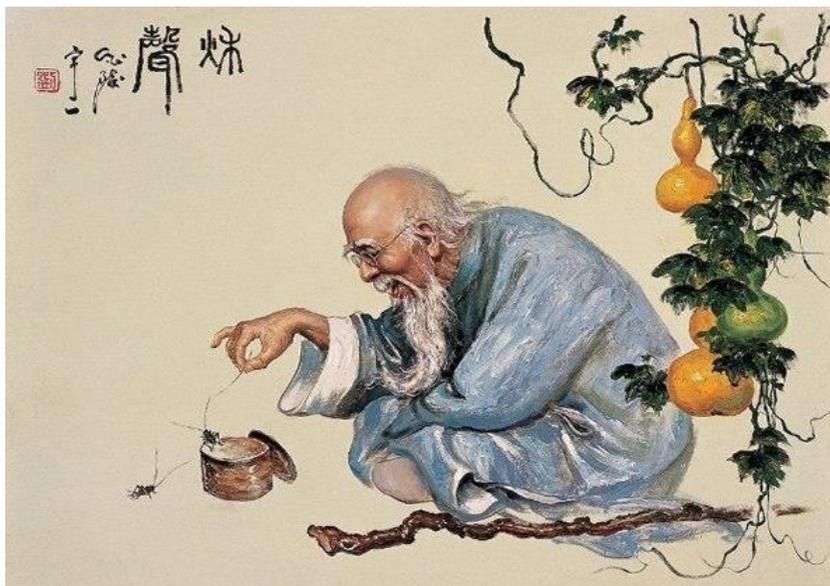


ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Мудреца спросили:

**- «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни:
богатство или слава?»»**

**Вот что ответил мудрец: - «Ни богатство, ни слава не делают человека
счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля»».**



**ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ**

Что содержится в сигарете

Горящая сигарета

*это химическая фабрика,
продуцирующая **4000** соединений, в их
числе более **40** канцерогенов и **12**
кокаканцерогенов.*

*КАНЦЕРОГЕН -
ракообразующий,
КОКАКАНЦЕРОГЕН – вещество,
усиливающее воздействие.*



Что содержится в сигарете



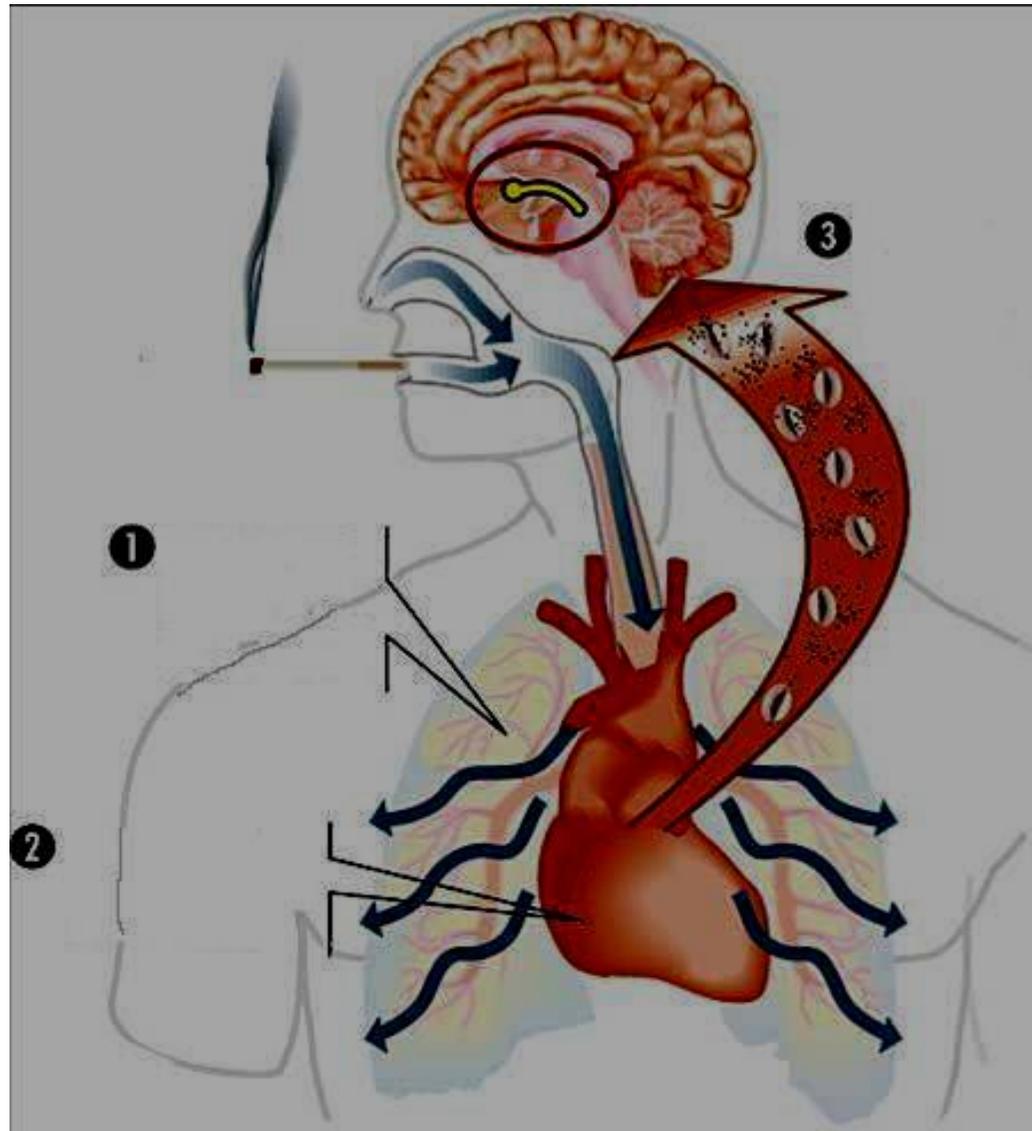
Каждая сигарета
отнимает **от 5 до 15**
минут жизни!

20 ежедневно
выкуриваемых сигарет
сокращает жизнь на **8-**
12 лет!



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Механизм воздействия табачного дыма

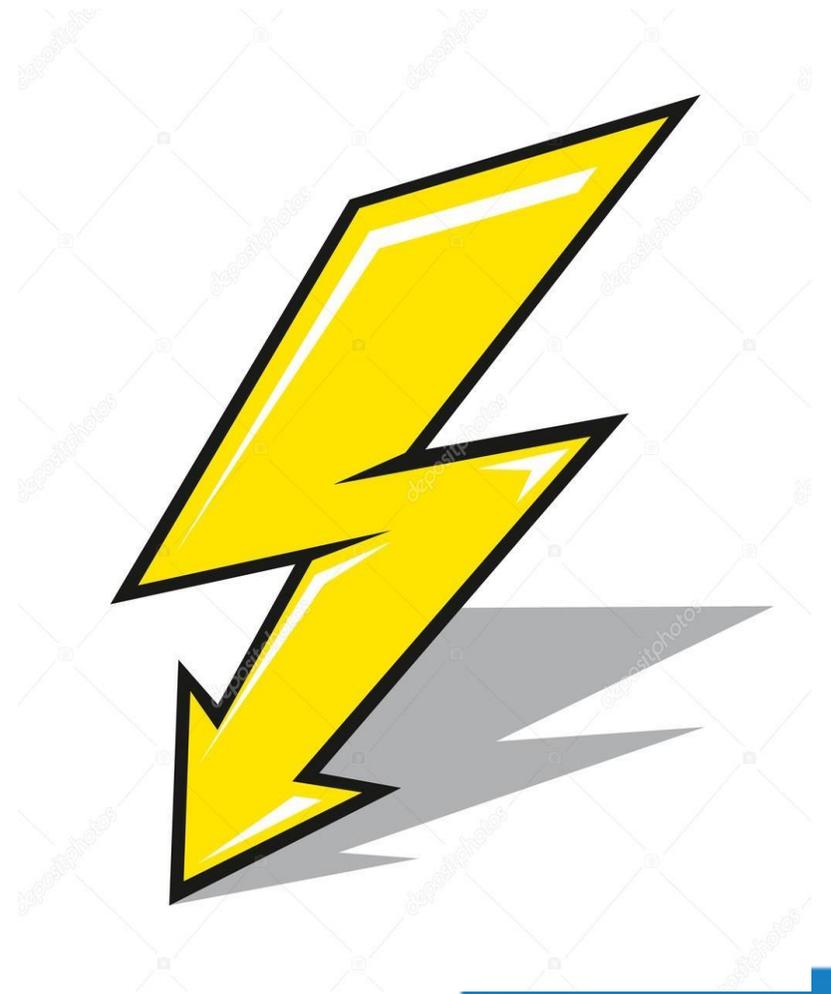


1. Дым поступает в легкие, где абсорбируется в кровь.
2. С кровью разносится по всему организму, включая и мозг.
3. Никотин легко проникает из кровеносной системы в клетки головного мозга.



Эффекты

За год, курящий 1 пачку сигарет в день, поглощает легкими **700 г. дегтя**, содержащего более **30 канцерогенных веществ**. Если табачной смолой смазывать ухо кролика, то у него через 3-4 месяца начинается рост **раковой опухоли**.



Эффекты



Табак содержит **радиоактивный полоний-210**.

Это вещество испускает альфа-лучи, такие же, как плутониевая атомная бомба. Они повреждают клетки и вызывают их перерождение. Радиоактивный фон в организме курильщика в 30 раз выше, чем у некурящих.

Сигарета – миниатюрный аналог нейтронной бомбы.

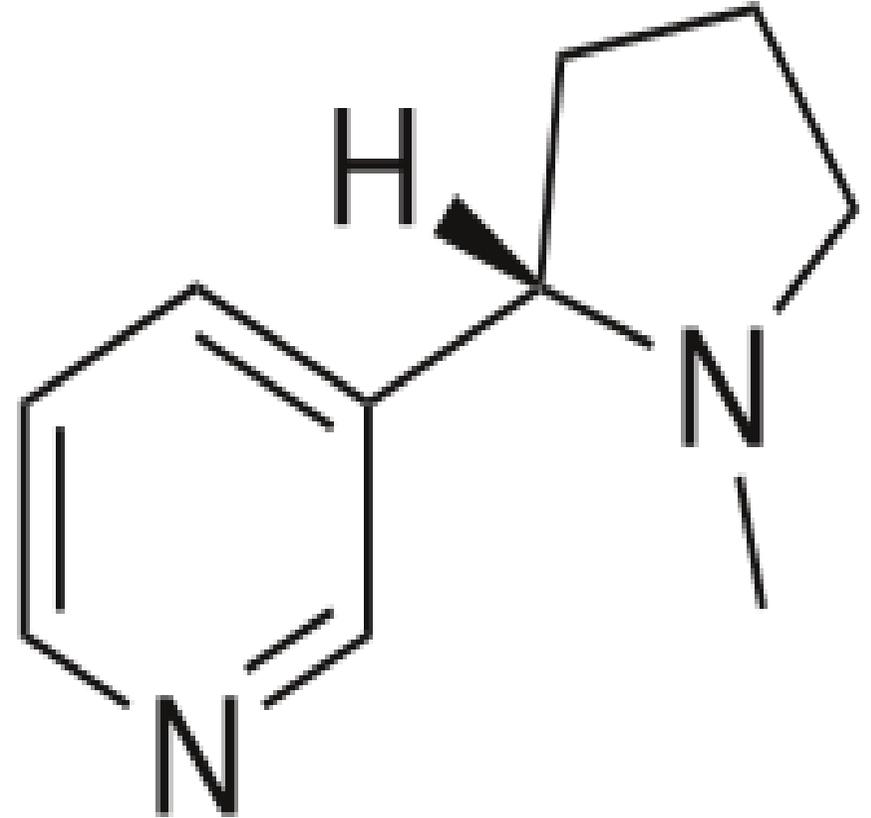
Опасность - НИКОТИН

Никотин – основное вещество в табаке, ради которого он применяется.

От него формируется тяжелейшая зависимость.

Никотин быстро всасывается в кровь. С током крови он попадает в мозг уже через **7 секунд**.

В результате влияния на мозг возникают повышенная возбудимость, тошнота, дрожание рук, уменьшение внимания и способности решать проблемы.



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Опасность - НИКОТИН

Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения. Небольшие птицы погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака - от 1/2 капли.



Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг или 2-3 капли.

Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет.

(В одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь.)



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Влияние на организм

Дыхательная система

- **Хронические заболевания дыхательных органов:** бронхит, астма, гибель эпителия, усиленное выделение слизи, воспаление голосовых связок.
- **Туберкулез легких** (из 100 случаев заболевания туберкулезом 95% курильщики)
- **Рак легких** (почти 97% больных раком – курильщики)
- **Рак гортани** (в 6 – 10 раз чаще).



Влияние на организм

Кровеносная система

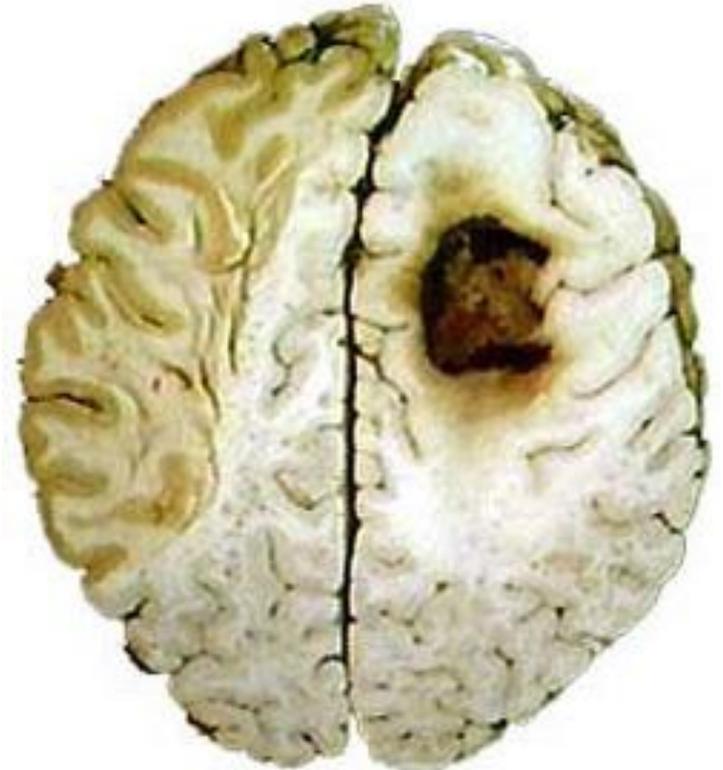
- Снижается количество эритроцитов и гемоглобина;
- **Стенокардия** у курильщиков чаще в 13 раз;
- **Инфаркт миокарда** чаще в 13 раз (особенно у лиц до 40 лет);
- **Острый инфаркт миокарда** (у курильщиков до 35 лет, у 80% курящих со школьной скамьи).
- Курение способствует возникновению **атеросклероза, гипертонической болезни, кровоизлияния в мозг.**



Влияние на организм

Нервная система

- Никотин в первой короткой фазе расширяет сосуды мозга (создает обманчивое впечатление улучшения умственной деятельности), затем резко сужают их.
- **Отравляет клетки мозга** (люди становятся нервными, рассеянными, ленивыми, грубыми и недисциплинированными).
- **Развиваются нервные заболевания** – невралгии, невриты, плекситы (заболевания нервных узлов – сплетений).



Влияние на организм

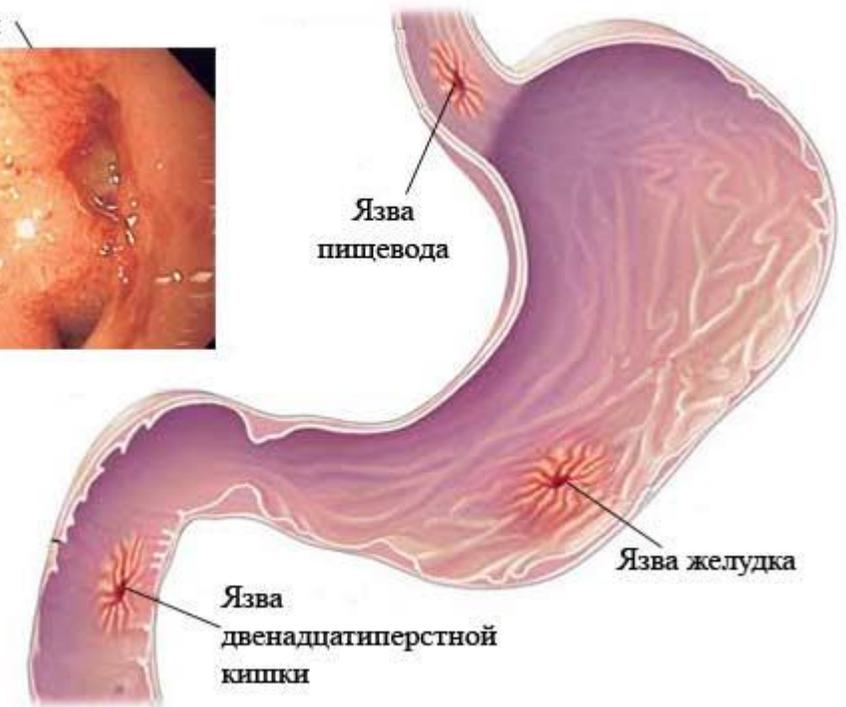
Пищеварительная система

- Ухудшается аппетит, обоняние, вкус извращается;
- Возникают спазмы желудка, кишечника, кишечная непроходимость **(парез)** кишечника ведет к смерти;
- Развивается **хронический гастрит, колит, язвенная болезнь желудка** и 12 – перстной кишки (в 10 раз чаще);
- Приводит к **циррозу печени**;
- Развивается **рак** полости рта, пищевода, поджелудочной железы.

Эндоскопическая картина язвенной болезни



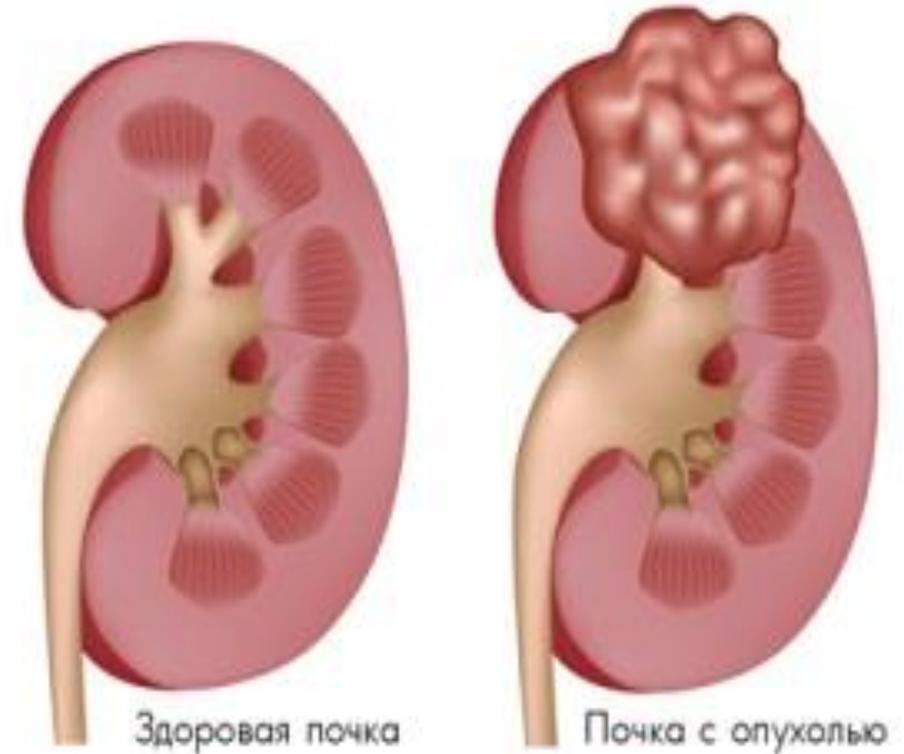
Места расположения язвенных дефектов



Влияние на организм

Выделительная система

- Развитие **хронических болезней почек** и мочевого пузыря вплоть до рака мочевого пузыря;
- В моче образуется **бензапирен** – канцерогенное химическое соединение, вызывающее рак. Это вещество обнаруживается и у пассивных курильщиков.
- **Рак почек** (встречается у курильщиков в 5 раз чаще).



Влияние на организм

Опорно - двигательная система

- Ухудшение кровоснабжения из-за спазма кровеносных сосудов приводит к снижению работоспособности мышц (может привести к самопроизвольной **гангрене конечностей**);
- **Эндартериит** — перемежающаяся хромота, часто требующая ампутации ног.
- Никотин действует как **яд кураре**, парализующий мышечную систему (страдает каждый 7 курильщик).



Влияние на организм

Внешность

- Неприятный запах изо рта и от одежды;
- Кожа становится бледнее и со временем появляются желтые пятна (их еще называют старческие);
- Возникают и учащаются различные обсыпания угрей и прыщей на лице
- Зубы становятся желтыми и с каждым годом становятся темнее.
- Из-за дыма очень страдают волосы и кожа головы. Волосы становятся тускими и ломкими, начинают выпадать.
- Желтеют ногти на пальцах рук, которыми держат сигареты.



Влияние на организм

Ароматизированные сигареты



Чтобы заглушить **спазмы, кашель** и **раздражение**, в сигареты добавляют медицинские препараты.

Иллюзию удовольствия, производители никотиновых продуктов создают с помощью ароматизаторов.

В каждом бренде их более сорока, то есть целая композиция **синтетической химии**, которая травит организм и создает дополнительную **нагрузку на сердце и дыхательную систему**.



Пассивное курение

Пассивное курение — это процесс вдыхания дыма от тлеющей сигареты или повторное вдыхание дыма после выдоха курильщика.

Последствия:

- Бронхиальная астма;
- Онкологические заболевания сердца, легких, лимфатических узлов, щитовидки, молочных желез, простаты;
- Плохая свертываемость крови, а в следствии тромбоз и образование вредных «красных клеток»;
- Риск получить инфаркт;
- Проблемы с ЖКТ;
- Одышка, головокружение;
- Снижение иммунитета и риск не выносить ребенка или подарить ему патологию (если речь идет о пассивном курении во время



Мифы о курении

Миф первый: «Сигарета помогает расслабиться»

О влиянии никотина на стресс говорят уже давно. В основном, говорят курящие люди, которые «успокаиваются», закурив.

На самом деле, сигареты не помогают расслабиться, а курильщиков успокаивает ритуал – достал сигарету, прикурил, затянулся, выдохнул.

Ни сам никотин, ни остальные 4000 вредных веществ содержащихся в сигарете, не обладают успокаивающим действием, иначе он бы давно применялся в медицине как дешевое средство от стресса. Зато курильщики в среднем живут **на 10–16 лет меньше некурящих.**



Мифы о курении



Миф второй: «Бросишь курить – растолстеешь»

Иногда люди жалуются, что начали набирать вес, отказавшись от сигарет. Отсюда и неверный вывод о связи табакокурения и похудения.

Дело вовсе не в сигаретах, а в том, что люди начинают «заедать» стресс, возникающий при отказе от курения, и едят от нечего делать в ситуациях, когда раньше закуривали.

В том, что отказаться от табака сложно, нет ничего удивительного – табачная зависимость по силе не уступает зависимости от наркотиков.



Мифы о курении



Миф третий: «Отказ от сигарет после многих лет курения – слишком большой стресс»

Мнение о том, что заядлым курильщикам нельзя полностью бросать курить, даже если они заболели из-за этой привычки, ошибочно.

Избавление от табачной зависимости **всегда оказывает благотворное влияние** на организм и существенно снижает нагрузку на сердце и легкие.. «Организм уже привык к никотину и должен его получать» – самоубийственная тактика.



Мифы о курении



Миф четвертый: «Легкие сигареты менее вредные»

«Легкие», ментоловые и с «пониженным содержанием смол» сигареты также вредны для здоровья, как и обычные.

Ощущение их меньшей «вредности» искусно сформировано табачной рекламой. Даже в «легких» сигаретах содержится **достаточно никотина для формирования сильной зависимости.** К тому же, перейдя на «легкие» сорта, курильщики склонны увеличивать количество выкуриваемых сигарет, сильнее и чаще затягиваться, **увеличивая дозу полученного никотина и смол.**



Мифы о курении

Миф пятый: «Существуют безопасные способы курения»

Кальян и популярные сейчас вейпы многие считают безобидной альтернативой сигаретам.

Это неправда. Кальян и вейпы не менее опасны, чем традиционные способы употребления табака. А если учесть длительность одного сеанса курения кальяна, разовая доза вредных веществ, полученных каждым курильщиком, весьма велика.

Став завсегдатаем общественных кальянных, можно получить **еще и туберкулез.**

Вейпы, несмотря на отсутствие процесса горения, содержат в себе множество вредных веществ том числе и никотин.



Мифы о курении

Миф шестой: «Курение – личный выбор»

Табачные компании часто представляют курение как свободный выбор взрослых людей.

Это лукавый аргумент – в России не курят две трети населения, в том числе дети и беременные женщины. И право курильщика на сигаретный дым заканчивается там, где начинается право остальных на чистый воздух. Также по данным исследований, большинство курильщиков начинают употреблять табак в возрасте 13–14 лет, когда не может быть и речи о свободном ВЗРОСЛОМ выборе.



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Мифы о курении

Миф седьмой: «Вред пассивного курения не доказан»

Производители табака часто подвергают сомнению вред от вторичного дыма.

Не существует безопасного уровня воздействия табачного дыма. Вторичный табачный дым содержит около 4000 химических веществ, в том числе около 70 канцерогенов. Доказано, что именно **пассивное курение – причина большинства случаев рака легких и заболеваний сердечнососудистой системы у некурящих.**



Электронные аналоги табачной продукции

Кто такие вейперы?



Вейперы — люди, бросившие курить обычные сигареты, увлекшиеся вейп - культурой и современными гаджетами, **уверенные** в том, что пар, который они вдыхают менее вреден, чем сигаретный дым.



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Электронные аналоги табачной продукции

Содержание канцерогенов и токсинов



Электронная сигарета

Никотин
Формальдегид
Ацетилацетон
Нитрозамины
Диацетил
Свинец
Никель
Хром
Цинк

*(e-сигареты до конца
не исследованы)*



Обычная сигарета

Никотин
Формальдегид
Ацетальдегид
Монооксид углерода
Ароматические амины
Синильная кислота
Оксид азота
Бутадиен
Метанол
Бензол

+ более 200 ядовитых соединений



Электронные аналоги табачной продукции

1. Естественно, чрезмерное вдыхание паров приводит к **заболеваниям легких**, о которых известно уже давным-давно (**рак**).

2. В зависимости от фирмы, марки и модели девайса, а также от бренда жидкости **содержание вредных канцерогенов варьируется** в тех или иных электронных сигаретах.

3. Не рекомендуется курить или вдыхать пары от вейпа тем, у кого есть **аллергия** на компоненты сока или некоторые виды ароматизаторов.

4. Поскольку в составе жидкости есть никотин, точно так же как и от сигарет возникает зависимость.



Законодательство РФ

В каких местах курить нельзя!!!

- В общественном транспорте, не исключая водного и воздушного транспорта
- В помещениях органов государственной власти и местных муниципалитетов;
- В больницах, госпиталях и иных медучреждениях;
- В помещениях социальных служб;
- В гостиницах и жилых помещениях;
- На рабочем месте;
- В бытовых и торговых объектах, а также в помещениях рынков и НТО;
- В кафе и ресторанах (если отсутствуют специально оборудованные места для курения)
- В образовательных, культурных, молодежных и спортивных учреждениях;
- В лифтах и подъездах домов;
- На детских площадках;
- В санаториях;
- На общественных пляжах;
- На пассажирских платформах;
- На вокзалах, аэропортах, речных и морских портах, станциях метро, остановках и так далее;
- На автозаправочных станциях.



Законодательство РФ

Ситуация

Наказание

Курение в общественном месте, где такие действия запрещены

500–1500 рублей, минимальный штраф вы получите, если такие действия совершите впервые.

Курение на детской площадке

2000–3000 рублей

Курение с несовершеннолетними людьми, пропаганда табака, покупка для них сигарет

1000–2000 рублей

Курение сигарет родителями в присутствии их детей

2000–3000 рублей



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Когда человек бросает курить...

- Через 20 минут давление и пульс приходят в норму.
- Через 8 часов уровень оксида углерода и никотина в крови уменьшается вдвое.
- Через 24 часа организм полностью очищается от окиси углерода.
- Через 48 часов никотин полностью выходит из организма, улучшаются вкус и обоняние.
- Через 72 часа дыхание становится ровным.
- Через 2-12 недель улучшается кровоснабжение.
- Через 3-9 месяцев проблемы с дыханием пропадают вообще.
- Через пять лет вероятность возникновения сердечного приступа в два раза меньше, чем у курильщиков.
- Через 10 лет вероятность возникновения рака лёгких в два раза меньше, чем у курильщиков



**ГОРОДСКОЙ ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ
ПРИ ДЕПАРТАМЕНТЕ ОБРАЗОВАНИЯ г. МОСКВЫ**

<http://roditel.educom.ru/>

Председатель

Мясникова Людмила Александровна

myasnikoval@mos.ru

mjasnikowana@yandex.ru

Комиссия по профилактике негативных проявлений

Галузина Ольга Алексеевна

+7 (926) 595-42-32

Контакты для обращения:

8 (963) 670 – 34 – 90

8 (966) 198 – 95 – 56

nebudzavisim@mail.ru



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ