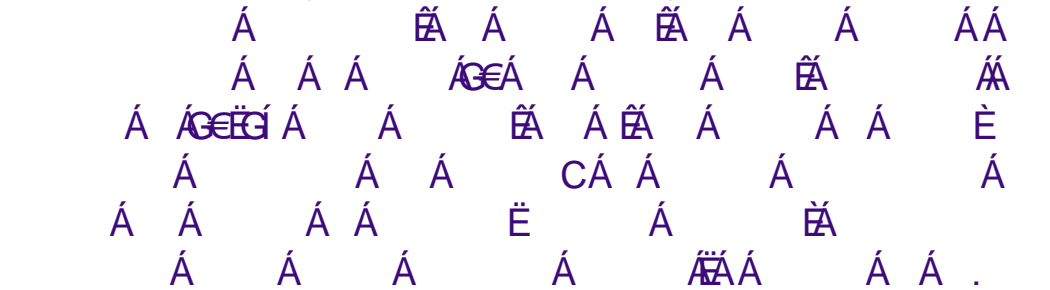


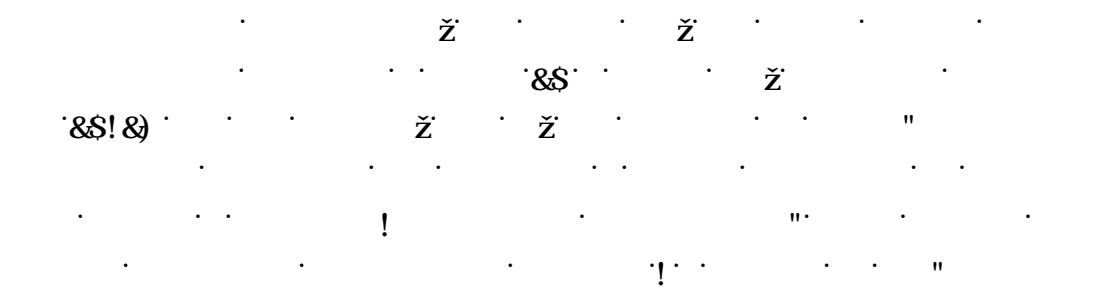
Організм курця

Вживання тютюну в світі кожні 6,5 секунд вмирає 1 людина.



Организм курильщика

употребления табака в мире каждые 6,5 секунд умирает 1 человек.



1. Облискіння.

А систему і організм стає більш уразливим до таких хвороб, які можуть викликати облискіння, виразки в ротовій порожнині і висип на обличчі, голові і руках.

2. Сліпота.

У курців на 40% підвищений ризик розвитку катаракти (помутніння кришталика ока, яке призводить до сліпоті). Куріння також сприяє розвитку макулодистрофії, тобто виродження зорової плями. Люди із виродженням плями відчувають затуманення зору, або ж у полі зору з'являються сліпі плями, що ускладнює здатність читати, керувати автомобілем, розрізняти кольори і обличчя. Збільшення ризику катаракти і макулодистрофії пов'язане з вільними радикалами, що містяться в тютюновому димі, а також з тим, що куріння знижує вміст в організмі речовин, що виконують антиоксидантні функції, таких як аскорбінова кислота і нікотинамід.

3. Зморшки.

Куріння викликає передчасне старіння шкіри, тому що зменшує рівні протейнів, які надають їй еластичності, позбавляє її вітаміну А та погіршує надходження до шкіри крові. У курців шкіра суха і зморшувата, особливо навкруги губ та очей.

4.Втрата слуху.

Атеросклероз кровоносних судин, що виникає внаслідок куріння, порушує приток крові до внутрішнього вуха. Курці втрачають слух раніше, ніж некурці, і більш схильні втрачати слух через вушні інфекції або шум. У курців також у три рази вищий ризик розвитку інфекцій середнього вуха, які можуть призвести до таких ускладнень, як менінгіт і параліч нервів обличчя.

5. Рак шкіри.

Куріння не викликає меланому, але підвищує ймовірність смерті від неї. У курців удвічі вищий ризик розвитку плоскоклітинного раку, який виглядає як лускові червоні висипання на шкірі.

6. Руйнування зубів.

Хімічні речовини тютюнового диму викликають пожелтіння зубів, розвиток зубного каменя і карієсу. У курців у 3 рази частіше розвиваються хвороби ясен.

7. Емфізаема.

Крім раку легень, куріння викликає емфізему - розширення і розрив повітряних мішечків легень, що утрудняє здатність легень поглинати кисень і видаляти вуглекислий газ. Поступово зростає задихка, будьяке зусилля утруднює дихання, пацієнт стає залежним від систем штучного дихання. Куріння також слугує причиною хронічного бронхіту, що супроводжується накопиченням гнійного слизу, кашлем і порушенням дихання. Куріння підвищує ризик смерті від туберкульозу.

8.Остеопороз.

Чадний газ, токсичний газ тютюнового диму, має здатність з'єднуватися з гемоглобіном у 200 разів вищу, ніж у кисню. Тому у курця зменшується здатність крові переносити кисень. У результаті у курців знижується щільність кісткової тканини, переломи трапляються частіше, а загоюються вони довше і з великими ускладненнями. У курців частіше виникають болі у спині й у попереку, особливо після травм. Більш виражена втома у курців обумовлена тим, що їхній організм гірше відновлює запаси енергії.

9.Серцево-судинні хвороби

Понад 60% смертей в Україні викликані серцево-судинними захворюваннями. Куріння є одним з головних факторів їх розвитку. Куріння змушує серце битися частіше, підвищує кров'яний тиск і рівні холестерину в крові. Це призводить до аритмії, потовщення, звуження і блокування артерій, утворення тромбів. У результаті підвищується ризик виникнення серцевого нападу і інсульту, а також смерті від них, навіть у тих, хто курить мало. Особливо небезпечним стає куріння у поєднанні з гіпертонією.

10. Виразка шлунку.

Куріння знижує опір організму бактеріям, які сприяють розвитку виразки шлунку. Воно також погіршує здатність шлунку нейтралізувати кислоту після їжі. Куріння знижує ефективність лікування виразкової хвороби і підвищує ризик ускладнень.

11. Пожовтіння нігтів.

Тютюнова смола накопичується на шкірі рук і у нігтях, фарбуючи їх в жовтуватий колір.

12. Викидні й інші проблеми при вагітності.

Крім підвищення ризику раку шийки матки, куріння глибоко впливає на плодючість і викликає ускладнення при вагітності і народженні дитини. Куріння під час вагітності підвищує ризик народження дитини з недостатньою вагою і виникнення у неї негативних наслідків для здоров'я в майбутньому. У жінок, які курять, у 2-3 рази частіше відбуваються викидні або ж народжується мертва дитина через недостатнє надходження кисню до плоду і патології плаценти, зумовлену чадним газом і нікотинном тютюновому димі. Куріння знижує рівні жіночих статевих гормонів, що наближає менопаузу.

13. Погіршення якості сперми.

Куріння може порушувати морфологію і рухливість сперми і ушкоджувати її ДНК, що підвищує ризик викиду і дефектів плоду. Дослідження показують, що у дітей чоловіків, які курять, частіше розвивається рак. Сперматозоїди курців менш здатні до запліднення. Зниження притоку крові до пенісу істотно підвищує ризик імпотенції у курців. Куріння посилює дію інших чинників імпотенції.

14. Псоріаз.

У курців у 2-3 рази вищий ризик розвитку псоріазу, хронічного ураження шкіри, яке, хоча і не загрожує життю, але є дуже незручним і потворним, оскільки залишає червоні плями по всьому тілу.

15. Хвороба Бюргера.

Хвороба Бюргера - це рідкісна форма захворювань периферійних судин, яка майже завжди пов'язана з курінням. Захворювання виявляється у вигляді запальних змін дрібних і середніх артерій, вен і нервів рук і ніг. Захворювання може призводити до блокування артерій і гангрені, що може викликати необхідність ампутації.

16. Рак.

Тютюновий дим містить понад 50 відомих канцерогенів. У курців у 22 рази частіше, ніж у некурців, розвивається рак легень 16a. Як показують дослідження, чим більше людина курить, тим вище ризик цієї й інших форм раку, таких як рак носової порожнини 16b (в 2 рази); язика 16c; слизової оболонки порожнини рота, губи і гортани (в 4-10 разів); стравоходу (в 8-10 разів); шлунку (в 2-3 рази); нирок (в 5 разів) 16d; сечового міхура (в 3 рази); пенісу (в 2-3 рази); підшлункової залози (в 2-5 разів) 16e; кишечника; тонкої кишки (в 2 рази); товстої кишки; анусу (в 5-6 разів); печінки і жовчного міхура; шийки матки. Нещодавні дослідження показали, що куріння підвищує ризик розвитку раку молочної залози 16f, а припинення куріння суттєво зменшує ризик більшості вивчених видів раку.

Цей плакат є оновленою репродукцією "Організм курця", яка була першою опублікована в журналі COLORS № 21, липень-серпень 1997 року

Підготовлено NMH Communications. Створення простору для громадського здоров'я. Надруковано в Україні за сприяння Фундації Блумберга Філантропіс. ВООЗ, Женева, 2001 рік



1. Облысение.

Курение ослабляет иммунную систему, и организм становится более уязвимым к таким состояниям, которые могут вызвать облысение, язвы в ротовой

2. Слепота

Повышен риск катаракты (помутнения хрусталика глаза, которое приводит к слепоте). Курение также способствует развитию макулодистрофии, то есть вырождения

содержащимися антиоксидантные функции, таких как

3. Морщины.

Курение вызывает преждевременное старение кожи, поэтому снижается уровень протеинов, которые обеспечивают эластичность кожи, лишают ее витамина А и ухудшают кровоснабжение кожи. У курильщиков кожа сухая и морщинистая, особенно вокруг губ и глаз.

4. Потеря слуха.

Атеросклероз кровеносных сосудов, возникающий вследствие курения, нарушает приток крови к внутреннему уху. Курильщики утрачивают слух раньше, чем некурящие и более подвержены потере слуха, вызванной ушными инфекциями или шумом. У курильщиков также в три раза выше риск развития инфекций среднего уха, которые могут привести к таким осложнениям как менингит и паралич лицевых нервов.

5. Рак кожи.

Курение не вызывает меланому, но повышает вероятность смерти от нее. У курильщиков вдвое выше риск развития плоскоклеточного рака, который выглядит как чешуйчатые, красные высыпания на коже.

6. Разрушение зубов.

Химические вещества табачного дыма вызывают пожелтение зубов, развитие зубного камня и кариса. У курильщиков в 3 раза чаще развиваются болезни десен.

7.Эмфизема.

Кроме рака легких, курение вызывает эмфизему - расширение и разрыв воздушных мешочков легких, что затрудняет способность легких поглощать кислород и удалять углекислый газ. Постепенно нарастает одышка, любое усилие вызывает затруднение дыхания. Пациент становится зависимым от систем поддержания жизни, искусственного дыхания. Курение также служит причиной хронического бронхита, сопровождающимся накоплением гнойной слизи, болезненным кашлем и нарушением дыхания. Курение повышает риск смерти от туберкулеза.

8.Остеопороз.

Угарный газ, токсичный газ табачного дыма, обладает способностью соединяться с гемоглобином в 200 раз выше, чем у кислорода. Поэтому у курильщика уменьшается способность крови переносить кислород. В результате у курящих людей снижается плотность костной ткани, переломы случаются чаще, а заживают они дольше и с большими осложнениями. У курильщиков чаще возникают боли в спине и пояснице, особенно после травм. Более выраженная усталость у курящих людей обусловлена тем, что их организм хуже восстанавливает запасы энергии.

9. Сердечно-сосудистые болезни

Более 60% смертей в Украине вызвано сердечно-сосудистыми заболеваниями. Курение является одним из главных факторов их развития. Курение заставляет сердце биться чаще, повышает кровяное давление и уровни холестерина в крови. Это приводит к аритмии, утолщению, сужению и блокуровке артерий, образованию тромбов. В результате повышается риск возникновения сердечного приступа и инсульта, а также смерти от них, даже у тех, кто курит мало. Особенно опасным становится курение в сочетании с гипертонией.

10. Язва желудка.

Курение понижает сопротивляемость организма бактериям, вызывающим язвенную болезнь желудка. Оно также ухудшает способность стенки желудка противостоять действию кислоты после еды. Курение снижает эффективность лечения язвенной болезни и повышает риск осложнений.

11. Пожелтение ногтей.

Табачная смола накапливается на коже рук и ногтях, окрашивая их в желтовато-коричневый цвет.

12. Выкидыши и другие проблемы при беременности

Помимо повышения риска рака шейки матки, курение пагубно влияет на плодородность и вызывает осложнения при беременности и рождении ребенка. Курение во время беременности повышает риск рождения ребенка с недостаточным весом и возникновения у него негативных последствий для здоровья в будущем. У курильщиц в 2-3 раза чаще происходят выкидыши или же рождается мертвый ребенок из-за недостаточного поступления кислорода для плода и патологии плаценты, обусловленной угарным газом и никотином в табачном дыме. Синдром внезапной смерти младенца также связан с курением. Кроме того, курение снижает уровни женских половых гормонов, что приближает наступление менопаузы.

13. Ухудшение качества спермы.

Курение может нарушать морфологию и подвижность спермы, и повреждать ее ДНК, что повышает риск выкидыша и дефектов плода. Исследования показывают, что у детей курящих мужчин чаще развивается рак. Сперматозоиды курильщиков менее способны к оплодотворению. Снижение притока крови к пенису существенно повышает риск импотенции у курильщиков. Курение усиливает действие других факторов импотенции, таких как гипертония и диабет.

14. Псориаз.

У курильщиков в 2-3 раза выше риск развития псориаза, хронического поражения кожи, которое, хотя и не угрожает жизни, но очень неудобно и уродливо, так как оставляет красные пятна по всему телу.

15. Болезнь Бюргера.

Болезнь Бюргера (облитерирующий тромбангиит) - это редкая форма заболевания периферических сосудов, которая почти всегда связана с курением. Заболевание проявляется в виде воспалительных изменений мелких и средних артерий, вен и нервов рук и ног. Заболевание может приводить к блокированию артерий и к гангрене, что может вызвать необходимость ампутации.

16. Рак.

Табачный дым содержит более 50 известных канцерогенов. У курильщиков в 22 раза чаще, чем у некурящих, развивается рак легких 16a. Как показывают исследования, чем больше человек курит, тем выше риск этой и других форм рака, таких как рак носовой полости 16b (в 2 раза); языка 16c; слизистой оболочки полости рта, губы и гортани (в 4-10 раз); пищевода (в 8-10 раз); желудка (в 2-3 раза); почек (в 5 раз) 16d; мочевого пузыря (в 3 раза); пениса (в 2-3 раза); поджелудочной железы (в 2-5 раз) 16e; кишечника; тонкой кишки (в 2 раза); толстой кишки; ануса (в 5-6 раз); печени и желчного пузыря; шейки матки. Недавние исследования показали, что как активное, так и пассивное курение повышает риск развития рака молочной железы 16f а прекращение курения существенно снижает риск развития большинства вивчених видов рака.

Данный плакат является обновленной репродукцией "Организм курильщика" первоначально опубликованной в журнале COLORS № 21, июль-август 1997 года. Подготовлено NMH Communications. Создание пространства для здоровья общества. Налепчато в Украине при поддержке фонда Блумберга Філантропіс. ВООЗ, Женева, 2001 год