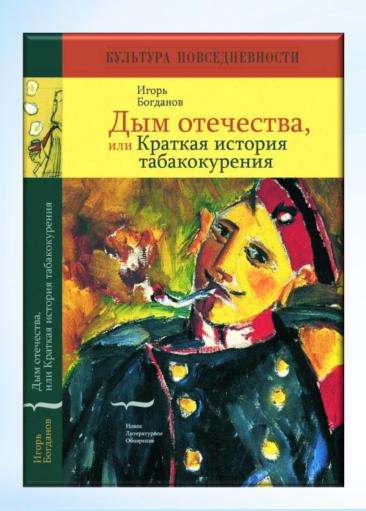


# \* Курить - здоровью вредить

Книги и журналы из фондов библиотеки

ГБОУ ВПО «Ивановская государственная медицинская академия» Министерства здравоохранения Российской Федерации

КНИГИ



Книгу историка Игоря Богданова правильнее всего было бы назвать «Удивительные приключения табака». В самом деле, история этого растения, вывезенного европейцами из Америки и поначалу считавшегося целебным, а ныне занявшего место едва ли не главного врага рода человеческого, более всего напоминает авантюрный роман. Автор прослеживает историю табакокурения в мельчайших подробностях: от появления первых табачных фабрик до семантической роли сигарет в советских фильмах, от употребления нюхательного табака до самокруток из опавших листьев, которые курили жители блокадного Ленинграда. Табак в книге Богданова становится своеобразной призмой, позволяющей автору (а вместе с ним и читателю) увидеть мир человеческих привычек и обыкновений в нетривиальном ракурсе.

\* 613.84 Б 734

<u>Богданов, И.</u> Дым отечества, или Краткая история табакокурения / И. Богданов. - М.: Новое литературное обозрение, 2007. - 274 с.: ил. - (Культура повседневности).

# **UHTEPHET**

Комиссия Общественной палаты Российской Федерации по социальной и демографической политике, Общественный совет Центрального федерального округа

Доклад:

«ТАБАЧНАЯ ЭПИДЕМИЯ В РОССИИ: ПРИЧИНЫ, ПОСЛЕДСТВИЯ, ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ»

Москва

2009 г.

Табачная эпидемия в России: причины, последствия, пути преодоления [Электронный ресурс]: докл. комис. Обществ. палаты РФ по соц. и демогр. политике. - М.: [б. и.], 2009. - Режим доступа:



### Комиссия Общественной палаты Российской Федерации 🕮

Загрузить 478 КБ Просмотреть

Доклад: «ТАБАЧНАЯ ЭПИДЕМИЯ В РОССИИ: ПРИЧИНЫ, ПОСЛЕДСТВИЯ, ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ». ... РЕЗЮМЕ 1. Потребление табака – причина демографического кризиса и экономических потерь в России 1.1.

tppchr.ru > files/news/5512/downloads/tppchr...

- . Потребление табака причина домовкономических потерь в России

  1.2. потребление табака, заболеваемость и смертность

  очие и рак.

  Потребление заболеваемость и смертность

  очие и рак.

  Потребление табака причина дом

Опасность пассивного курения.

Курение и пассивное курение во время беременности.

1.3. табакокурение как причина массовой смертности, заболеваемости, инвалидизации в россии

Причина смерти

Из Доклада комиссии Общественной палаты Российской Федерации по социальной и демографической политике, Общественного совета Центрального федерального округа «ТАБАЧНАЯ ЭПИДЕМИЯ В РОССИИ: ПРИЧИНЫ, ПОСЛЕДСТВИЯ, ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ» (М., 2009 г.).





#### **РЕЗЮМЕ**

- 1. Потребление табака причина демографического кризиса и экономических потерь в России
- 1.1. Распространенность потребления табака в России
- 1.2. потребление табака, заболеваемость и смертность
- 1.3. табакокурение как причина массовой смертности, заболеваемости, инвалидизации в россии
- 1.4. Экономический ущерб от потребления табака в России

Табл. 1.1. Доля (в %) <u>случаев</u> смерти, связанных с курением, для основных причин смерти в России<sup>40</sup>

	Мужчины		Женщины	
Причина смерти	35-69 лет	75 лет и старше	35-69 лет	75 лет и старше
Злокачественные опухоли	43	36	2	5
Рак легкого	89	90	10	15
Сердечно-сосудистые заболевания	25	10	3	5
Болезни легких	60	61	12	20
Другие причины	1	7	10	15
Все причины	25	20	2	3

\* Уровень курения в России - один из самых высоких в мире.

В России курят 63% мужчин, и это один из самых высоких показателей.

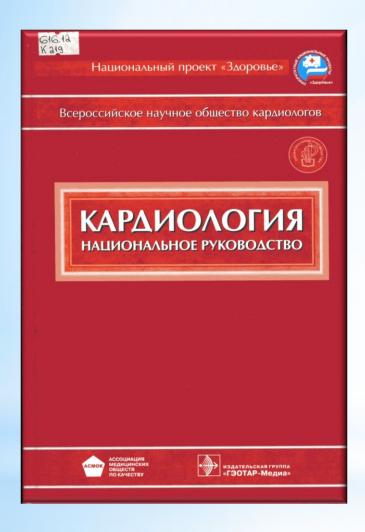
Уровень курения среди женщин постоянно растет. Если в 1992 г. курили 7% женщин, то в 2008 г. уже 19%.

Среди молодых и менее образованных слоев россиян распространенность курения еще выше.

По подростковому курению Россия также на одном из первых мест в мире. Две трети (66%) 13-16 летних российских подростков имеют опыт курения и 35% курят регулярно.

c. 44-45

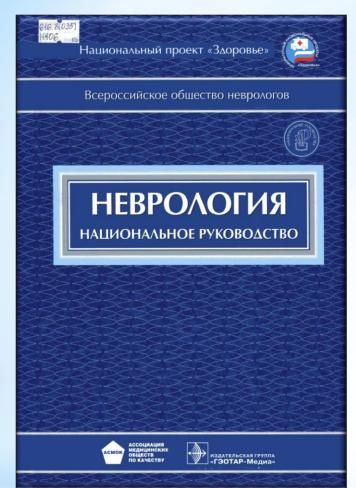
KHULN



В настоящее время доказано, что курение повышает риск развития ИБС. Вдыхание сигаретного дыма негативно воздействует на факторы свёртывания, функции тромбоцитов и другие показатели, вовлечённые в процесс атеротромбоза. Кроме того, курение может непосредственно воздействовать на функционирование эндотелиальных клеток, снижая их способность продуцировать или выделять простациклин и, таким образом, изменять агрегацию тромбоцитов и сосудистый тонус. В результате анализа было установлено, что у курящих мужчин и женщин смертность от ИБС в 2 и более раз выше, чем у никогда не куривших. В исследовании российских липидных клиник была подтверждена негативная роль курения от ССЗ; причём смертность увеличивается пропорционально числу выкуриваемых сигарет. Авторы отмечают, что курение вреднее для женщин, чем для мужчин. Так, для сокращения продолжительности жизни мужчины на 1 год требуется выкуривать 3 сигареты в сутки, тогда как для женщин достаточно 2. Явная зависимость между числом сигарет, выкуриваемых ежедневно, и риском фатальной и нефатальной ИБС продемонстрирована в Nurses Heart Study. Среди интенсивно курящих (более 25 сигарет в день) относительный риск равен 5,5 для фатальной ИБС, 5,8 — для нефатального ИМ и 2,6 — для сердечной недостаточности. Более того, безопасного уровня курения нет: даже у мало курящих (от 1 до 4 сигарет в день) риск фатальной ИБС увеличен более чем в 2 раза.

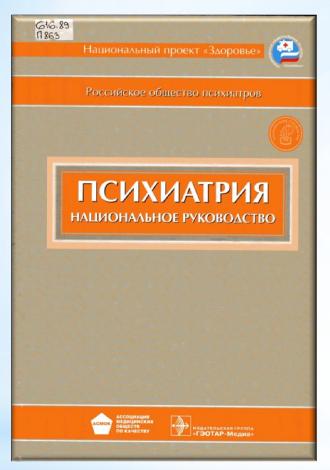
\* 616.12(035)/К 219 Кардиология: нац. рук. с компакт-диском / Ассоц. мед. о-в по качеству, Всерос. науч. о-во кардиологов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 1232 с., [16] л. ил. с.: ил. - (Национальные руководства). - (Национальный проект "Здоровье"). - (Приоритетные национальные проекты. Здоровье).





- <sup>6</sup> Курение
- \* В настоящее время существуют чёткие доказательства того, что табакокурение важный фактор риска развития цереброваскулярных заболеваний независимо от возраста, пола, этнической принадлежности, причём установлен вред не только активного, но и пассивного курения.
- \* Табакокурение представляет серьёзную угрозу здоровью населения, так как распространённость этой вредной привычки весьма высока. По данным Национального регистра инсульта (2005), среди лиц с острым нарушением мозгового кровообращения курят 37%.
- \* Курение ускоряет развитие и прогрессирование атеросклероза, вызывает атерогенный сдвиг липидного состава крови, способствует повышению АД, развитию тромбоза сосудов, их спазму, вызывает нарушения в системе гемостаза повышает содержание фибриногена крови и увеличивает функциональную активность тромбоцитов. Как следствие, возникают недостаточность кровообращения (ишемия) и гипоксия ткани мозга. Всё сказанное в полной мере относится и к так называемому пассивному курению, поэтому курящий человек подвергает риску инсульта не только себя, но и своих близких.
- \* Многочисленные исследования показали, что табакокурение независимый фактор риска развития ишемического инсульта, при этом относительный риск его возникновения составляет 1,5 (95% ДИ 1,4-1,6), возрастая в 2 раза среди многокурящих по отношению к тем, кто курит мало.
- \* 616.8(035)(07) Н 406 Неврология: нац. рук. с компакт-диском / [авт. Г. Н. Авакян [и др.]; гл. ред. Е. И. Гусев [и др.]. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 1035 с.: ил., [20] л. ил. - (Национальные руководства). - (Национальный проект "Здоровье"). - (Приоритетные национальные проекты. "Здоровье").

#### KHULN



#### c. 438-439

## \* ПСИХИЧЕСКИЕ И ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА, ВЫЗВАННЫЕ УПОТРЕБЛЕНИЕМ ТАБАКА

Зависимость от никотина (никотинизм) — патологическое влечение к постоянному приёму в возрастающих количествах никотина вследствие стойкой психической и физической зависимости от него с развитием абстинентных расстройств при прекращении его приёма. Никотиновая зависимость — самая распространенная форма зависимости в мире.

#### \* ЭТИОЛОГИЯ И ПАТОГЕНЕЗ

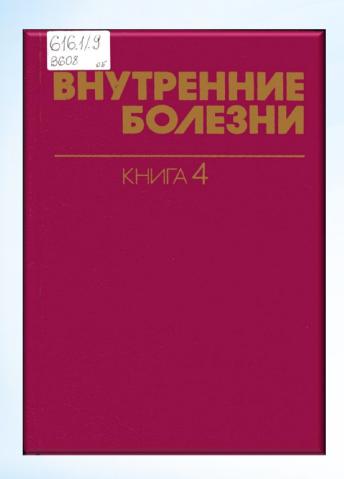
Как и при опиатной зависимости. Никотин обладает слабым возбуждающим действием на центральную и периферическую нервную систему. Физиологические эффекты включают сужение периферических сосудов, усиление перистальтики, повышенный выброс катехоламина, норадреналина и адреналина, общее снижение метаболизма, тремор; никотин повышает АД, сужает мелкие сосуды, учащает дыхание, повышает секрецию желёз пищеварительной системы.

#### **\*** КЛИНИЧЕСКАЯ КАРТИНА

Помимо основных признаков, состояние острой интоксикации может включать повышенную саливацию, абдоминальные и головные боли, диарею, головокружение. Зависимость, прежде всего психическая, формируется быстро, примерно 85% лиц продолжают курить после первой выкуренной сигареты. Синдром отмены развивается в течение 1,5-2 ч после последнего употребления, достигает пика в течение первых суток и длится несколько недель и дольше. Стержневой симптом отмены (тяга к курению) может сохраняться многие годы в отсутствие других признаков отмены. Сонливость в течение дня сменяется трудностью засыпания. Отмечают брадикардию, снижение АД и двигательной активности. Временной стереотип и механизмы рецидивирования сходны с таковыми при употреблении алкоголя и опиатов. Рецидив отмечается у 80% курильщиков в первые два года воздержания. Рецидивированию способствуют высокий уровень социального стресса, социальная дезадаптация, низкая самооценка.

\* 616.89
П 863 Психиатрия: нац. рук. с компакт-диском: учеб. пособие для системы послевуз. проф. образования врачей: [гриф] УМО / ред. Т. Б. Дмитриева [и др.]. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 1000 с.: ил. - (Национальные руководства). - (Национальный проект "Здоровье"). - (Приоритетные национальные проекты "Здоровье").

KHULN

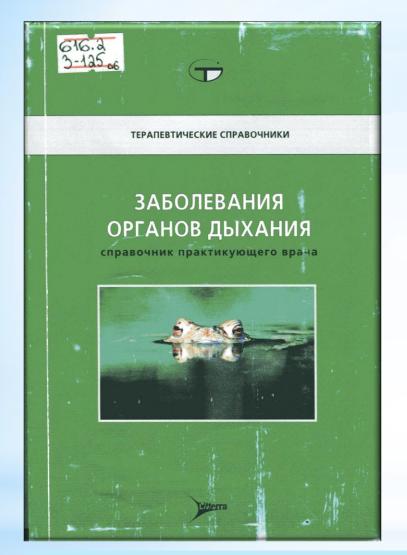


Справочник "Внутренние болезни" (Harrison's PRINCIPLES OF INTERNAL MEDICINE) предназначен для практикующих врачей и давно уже стал классическим. Эта книга - перевод руководства по внутренним болезням, занимает исключительное положение в мировой медицинской литературе. Ею пользуется уже несколько поколений врачей. Она переведена на французский, немецкий, греческий, итальянский, японский, португальский, испанский, арабский, китайский, турецкий, сербскохорватский языки. Основная черта книги - широта охвата тем в сочетании с глубиной изложения. Каждое заболевание рассматривается на всех уровнях от молекулярно-биологических, биохимических и физиологических основ до практических аспектов ведения больного. Постоянно обновляясь, она пополняется новыми сведениями, результатами клинических испытаний и фундаментальных исследований. Огромный авторитет, заслуженный книгой на протяжении полувековой истории, стал как бы самостоятельным ее качеством.

ТАБАК С. 460-468

\* 616.1/.9
В 608 Внутренние болезни = Harrison`s principles of internal medicine: справочник: пер. с англ.: в 10 кн. / под ред. Е. Браунвальда [и др.]. - М.: Медицина. - 1993. - Кн. 4: Инфекционные болезни. Паразитарные болезни. Болезни, вызываемые факторами окружающей среды / К. Л. Тайлер [и др.]; пер. В. А. Косаренкова [и др.]. - 1997. - 494 с.

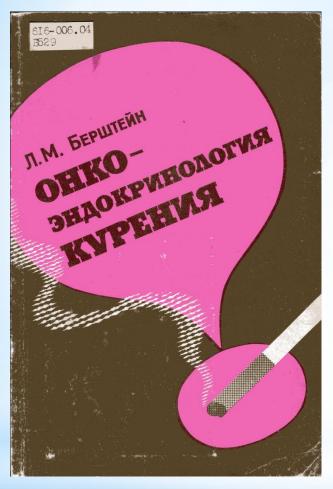
KHULN



### \* <u>Оценка и лечение курения</u>

Курение является важнейшей единственной обратимой причиной смертности и нетрудоспособности. В дополнение к респираторным заболеваниям, риск развития сердечно-сосудистых, цереброваскулярных и периферических сосудистых заболеваний у курильщиков выше, и при прекращении курения он уменьшается. Пассивное курение также представляет некоторую угрозу для здоровья людей, которые не курят. Курение является причиной возникновения рака легких (см. с. 212), и это заболевание быстро распространяется среди женщин. В некоторых районах смертность от рака легких среди женщин превысила смертность от рака груди.

\* 616.2
3-125 Заболевания органов дыхания : справ. практикующего врача. - М. : Литтерра, 2004. - 285 с. - (Терапевтические справочники).





- Книга представляет собой первую в мире монографию, в которой отражены имеющиеся данные о воздействии курения на гормонально-метаболические особенности организма, модифицирующие риск возникновения и скорость прогрессирования злокачественных опухолей. Излагается представление о том, что табачная «интервенция» может рассматриваться как фактор вымещения локализации онкологических заболеваний в сторону менее гормонозависимых и более сложных в прогностическом отношении новообразований, а также как фактор перевода физиологического (промоторного) типа гормонального канцерогенеза в генотоксический. Подобные различия популяции курящих и некурящих людей требуют применения соответствующих мер профилактики, основанных на устранении выявляемых у курильщиков эндокринно-обменных нарушений.
- \* Книга предназначается для онкологов, эндокринологов, биохимиков, патофизиологов, психологов, аспирантов и студентов соответствующих специальностей.

\* 616-006.04 Б 529

Берштейн, Л.М. Онкоэндокринология курения / Рос. акад. наук, Науч.-исслед. ин-т онкологии им. Н.Н. Петрова М-ва здравоохранения и мед. промышленности Рос. Федерации. - СПб.: Наука, 1996. - 127 с.

ЖУРНАЛЫ

## акушерство гинекология 2 /2013 Момот А.П., Тараненко И.А., Цывкина Л.П. Эволюция пред-ставлений о тромбофилии и ее роли в проблемах репродукции Кан Н.Е., Аомова Н.А. Аонников А.Е., Зубков В.В., Павлович С.В., Дубровина Н.В., Тютюнник В.А., Сухих Г.Т. Роль генетических факторов в формировании дыхательных нарушений новорожденных при плацентарной недостаточности OBSTETRICS AND GYNECOLOGY Momot A.P., Taranenko I.A., Kan N.E., Lomova N.A. Tyutyunnik V.L., Sukhikh G.T. Role

# Е.В. КАЗАНЦЕВА', Н.В.ДОЛГУШИНА<sup>2</sup>, И.Н. ИЛЬЧЕНКО<sup>3</sup> ВЛИЯНИЕ АНТРОПОГЕННЫХ ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ НА ТЕЧЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ

ГБОУ В1 Ю Читинская государственная медицинская академия, Чита, Россия <sup>2</sup>ФГБУ Научный центр акушерства, гинекологии и перинатологии им. академика В.И. Кулакова Минздрава России, Москва, Россия ТБОУ ВПО Первый Московский государственный университет им. И.М. Сеченова Минздрава России, Москва. Беременные и дети наиболее подвержены влиянию и токсическому воздействию различных антропогенных химических веществ (АХВ). Приоритетными репродуктивными токсикантами эксперты ВОЗ назвали кадмий, мышьяк, ртуть, свинец, формальдегид и бенз(а)пирен. В настоящем обзоре приведены данные отечественных и зарубежных исследований по влиянию этих веществ на течение беременности, и их способности оказывать эмбрио/фетотоксический эффект. Описаны заболевания, которые могут развиваться у человека как следствие их внутри- и внеутробного воздействия. Представлены существующие на сегодняшний день системы мониторинга и контроля АХВ.

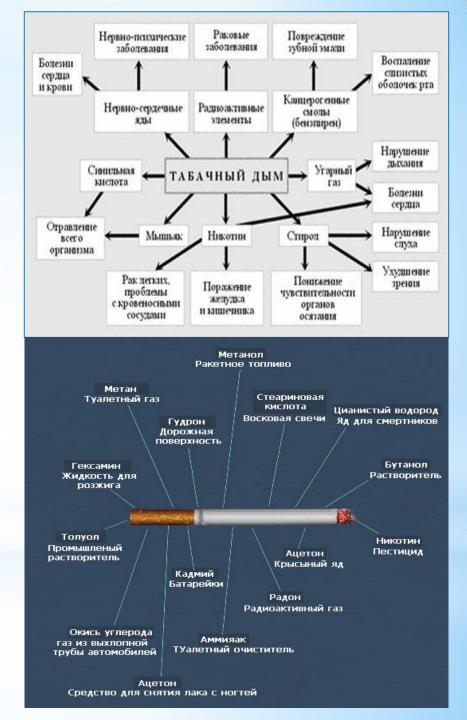


Казанцева, Е.В. Влияние антропогенных химических веществ на течение беременности / Е.В. Казанцева, Н.В. Долгушина, И.Н. Ильченко // Акушерство и гинекология. - 2013. - N2. - C. 18-23.

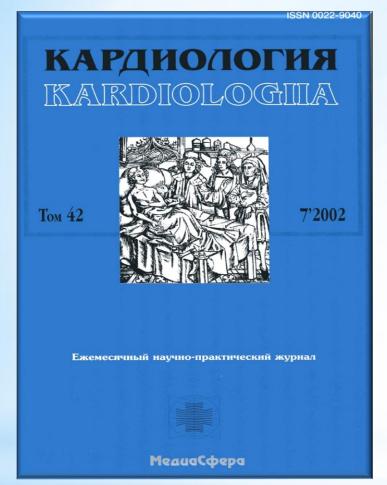
	Tac	ілица 1. <b>В</b> ид	ды антропоген	ных химических ве	еществ	
AXB	Источник	Биомаркер	Био-матрицы	Способность аккумулироваться в организме человека	Период полужизни в организме человека	Способность проникать чере: плаценту
Никотин	Курение Воздух	Котинин	Кровь Моча	Нет	Короткий (7-40 ч)	Проникает
1 11 1		114 6 6	Метал	плы	A AVE I THE	
Мышьяк	Вода Почва Курение	As	Моча Волосы	Паренхиматозные органы Кожа Волосы Ногти	Короткий (2–4 сут)	Проникает
Кадмий	Пища Вода Почва Воздух Курение	Cd	Кровь Моча	Печень Почки Кости	Длинный (10-30 лет)	Проникает
Свинец	Воздух Почва	Pb	Кровь Моча	Кости Нервная система	Длинный (от 25 сут в крови до 25 лет в костях)	Проникает
Ртуть	Пища Воздух	Hg	Кровь Моча Волосы	Почки Нервная система Легкие Волосы	Длинный (40–60 сут)	Проникает
	Полицикличес	кие ароматиче	еские гидрокарбо	ны (PAHs – Polycyclic Aro	matic Hydrocarbons)	
Бенз(а)пирен	Воздух Курение	Гидрок- сипирен	Кровь Моча	Паренхиматозные органы	Короткий (несколько сут)	Проникает
			Петучие органиче VOCs – Volatile Org			
Бензол	Воздух Курение	Бензол	Кровь	Костный мозг Жировая ткань	Короткий (1-2 сут)	Проникает
Стирол	Воздух Курение	Стирол	Кровь	Нервная система Печень Костный мозг	Короткий (от 1 сут в крови до 4–5 сут в жировой ткани)	Проникает
Page 1977	Полицикли	ческие арома	тические вещест	a (PACs - Polycyclic Aron	natic Compounds)	N.A.
Формальдегид	Воздух Курение		Кровь Моча	Нет	Короткий (от 1 мин в крови до 4–5 сут в тканях)	Проникает

Горящая сигарета выделяет более 4 тыс. химических соединений, из них более 40 являются канцерогенными веществами.

\* Казанцева, Е.В. Влияние антропогенных химических веществ на течение беременности / Е.В. Казанцева, Н.В. Долгушина, И.Н. Ильченко // Акушерство и гинекология. - 2013. - N2. - C. 18-23.





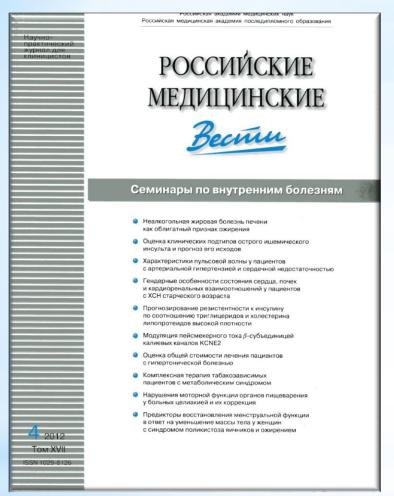




- \* Среди факторов риска, играющих особенно важную роль в развитии таких сердечно-сосудистых заболеваний, как атеросклероз, ИБС, поражения магистральных сосудов и др., табакокурение занимает видное место, выходящее за рамки этих болезней и вписывающееся в программу интегральной профилактики (СИНДИ).
- \* Известно, что не менее чем в 30% всех случаев болезней системы кровообращения в качестве фактора риска выявляется курение.
- \* Давно доказаны повышение ЧСС, увеличение выделения адреналина, вазопрессина, нарушение вазодилатации и продукции эндотелийрелаксирующего фактора, повышение риска тромбообразования и вероятности развития атеросклероза в связи с курением.

\* Сидоренко, Г. И. Реальна ли эффективная борьба с табакокурением ? / Г.И. Сидоренко // Кардиология. - 2002. - Т. 42, N 7. С.76-79.





# Комплексная терапия табакозависимых пациентов с метаболическим синдромом

В.Э. Олейников, И.В. Елисеева, И.Б. Матросова, Ю.А. Томашевская

\* Хорошо известна роль курения как независимого фактора риска ССЗ. У курящих в 3,5 раза увеличивается риск развития инсульта [3], отмечается склонность к прогрессированию атеросклероза и дестабилизации атеросклеротической бляшки, увеличению смертности [4]. Безусловно, курение в сочетании с МС потенцирует гиперреактивность симпатической нервной системы, что приводит к еще большему повышению выраженности ИР.

\* Комплексная терапия табакозависимых пациентов с метаболическим синдромом / В.Э. Олейников, И.В. Елисеева, И.Б. Матросова, Ю,А.Томашевская // Российские медицинские вести. - 2012. - Т.17, N4. - С. 57-64.

журналы



Интересные результаты показал вопрос про причины смерти в России: ни один человек не указал табакокурение как одну из главнейших причин высокой смертности людей в России. 87,5 % опрошенных считают, что основной причиной смертности в России является ДТП, остальные 12,5% полагают, что это СПИД. На самом деле, по данным статистики, именно от болезней, причиной которых зачастую является курение (сердечная недостаточность, онкологические заболевания и т.д.), умирает больше всего людей.

Таблица 2-1. Относительный риск смертности от ССЗ среди мужчин 30 лет и старше (95% ДИ)

Фактор	Заболевания, муж.			
— Witchister and the process	ИБС	Инсульт	CC3	
AF	1,9 (1,8-2,1)	2,8 (2,3-3,2)	2,1 (1,9-2,3)	
Курение	2,4 (2,1-2,7)	1,7 (1,4-2,1)	2,1 (1,9-2,3)	
иперхолестеринемия (>190 мг/дл)	1,4 (1,2-1,5)	1,1 (0,9-1,3)	1,3 (1,2-1,4)	
Гиперхолестеринемия (>250 мг/дл)	1,7 (1,6-2,1)	1,3 (1,0-1,6)	1,6 (1,4-1,8)	
Ожирение	1,1 (0,7-1,8)	2,6 (1,4-4,8)	1,4 (0,9-2,0)	
ИБС	4,6 (3,9-5,4)	2,6 (1,9-3,5)	4,1 (3,6-4,6)	

**Таблица 2-2.** Относительный риск смертности от ССЗ среди женщин в возрасте 30 лет и старше (95% ДИ)

<b>D</b> armon	1995 -160	Заболевания, жен.			
Фактор	ИБС	Инсульт	CC3		
ΔΓ	1,9 (1,3-2,6)	2,4 (1,6-3,7)	2,1 (1,6-2,6)		
Курение	2,1 (1,4-2,1)	1,4 (0,8-2,4)	1,6 (1,2-2,3)		
Гипер-ХС (>190 мг/дл)	1,2 (0,9-1,7)	1,4 (0,9-2,1)	1,2 (0,9-1,6)		
Гипер-ХС (>250 мг/дл)	1,4 (1,0-2,0)	1,4 (0,9-2,3)	1,3 (1,0-1,7)		
Ожирение	0,8 (0,4-1,5)	0,6 (0,6-1,3)	0,8 (0,5-1,2)		
ИБС	3,2 (2,3-4,4)	2,4 (1,6-3,6)	2,9 (2,3-3,6)		

\* Тарасова, Т.В. Эмпирическое исследование социально-психологических условий формирования зависимости от табака / Т.В. Тарасова; Ин-т психологии и социологии упр. Гос. ун-та упр. // Паллиативная медицина и реабилитация. - 2012. - N3. - C. 46-49.

ЖУРНАЛЫ



\*

факторов Среди риска развития сердечнососудистых заболеваний, одно из ведущих мест принадлежит курению. В мире насчитывается более 1.5 млрд курильшиков. причем около 5.5 млн каждый заболеваний, умирают ГОД OT связанных Удручает табакокурением. прогнозируемое увеличение этих показателей в ближайшие годы. В таких странах, как Китай, Филиппины, Украина. Казахстан, курит более 50% взрослого населения. **Угрожающая** статистика свидетельствует распространении курения среди детей и подростков. Так. в России среди школьников 14-17 лет доля мальчиков составляет 25-48%. курящих среди девочек — 13—19% [1].



\*

Сидоренко, Г.И. Современные аспекты борьбы с табакокурением: исчерпаны ли все возможности? / Г.И. Сидоренко, А.В. Фролов // Кардиология. - 2010. - Т. 50, N 11. - С. 91-94.



Активное **КУРЕНИЕ** у здоровых подростков индуцирует местные и общие иммунологические признаки воспаления: в мокроте увеличивается содержание ИЛ-1α и клеток с активационными маркерами (CD45 и HLA-DR); в периферической крови повышается уровень ИЛ-6, ИЛ-8, ФНОα, СD19⁺- клеток, IgE и ИЛ-4 в сочетании со снижением абсолютного количества CD3+-, CD4+-CD8+- лимфоцитов и депрессией фагоцитарной активности нейтрофилов. Пассивное курение характеризуется повышенным уровнем клеток с активационными маркерами в мокроте и аналогичными изменениями иммунологических показателей в периферической крови.

\* Никитина О.В. Особенности иммунитета при табакокурении у подростков / О.В. Никитина, И.Н. Чайникова, М.А. Скачкова, С.В. Барсукова // Гигиена и санитария. - 2012. - № 3. - С. 59-61.



Кашель: взгляд оториноларинголога

М. А. Рябова, доктор медицинских наук, профессор
ГБОУ ВПО СПБГМУ им. акад. И. П. Павлова Минздравсоцразвития России,
Санкт-Петербуре

Хронический ларингит возникает под влиянием целого ряда экзогенных факторов: длительного воздействия холодного или горячего воздуха, <u>курения</u>, алкоголя, контакта с пылью, стружкой, токсическими веществами в воздухе, при длительном перенапряжении голоса и т. д.

Соотношение страдающих хроническим ларингитом мужчин и женщин составляет 2:1 [5]. В последние годы наблюдается изменение тенденции в сторону преобладания удельного веса женщин, что, вероятно, связано с увеличением числа курящих женщин.

Рябова, М.А. Кашель: взгляд отоларинголога / М.А. Рябова // Лечащий врач. - 2012. - N9. - C. 19-22, 24.

\*

журналы



Медицинский календарь

### Международный день отказа от курения отмечался 15 ноября

Ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира отмечается Международный день отказа от курения. Его цели — способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения населения и врачей всех специальностей, профилактика курения табака и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.

В России курит сегодня как минимум каждая десятая женщина, а среди старшеклассников и студентов — 53% юношей и 28% девушек. Заядлыми курилыщиками можно назвать 50 — 60% российских мужчин (среди некоторых категорий граждан эта цифра достигает 95%).

Горящая сигарета выделяет более 4 тыс. химических соединений, из них более 40 являются канцерогенными веществами.

По данным Всемирной организации здравоохранения, 90% смертей от рака легких, 75% — от хронического бронхита и 25% — от ишемической болезни сердца обусловлены курением.

Табакокурение считается типичным фактором риска для многих заболеваний: оно вредит сердцу, системе кровообращения, во много раз увеличивает риск различных раковых заболеваний, в частности гортани и легких, может вызвать язву двенадцатиперстной кипки.

Курение часто приводит к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта. В результате хронического воспаления бронхи расширяются, образуются бронхоэктазы с тяжелыми последствиями — пнев-

москлерозом, эмфиземой легких, с так называемым легочным сердцем, что ведет к недостаточности кровообращения. Это и определяет внешний вид заядлого курильщика: хриплый голос, одутловатое лицо, одышка.

Кроме того, 95 из 100 человек, страдающих туберкулезом, к началу заболевания курили.

Часто курящие испытывают боли в сердце. Это связано со спазмом коронарных сосудов, питающих мышцу сердца с развитием стенокардии. Инфаркт миокарда у курящих встречается в 3 раза чаще, чем у некурящих.

От веществ, содержащихся в табачном дыме, страдает также пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта. Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту.

Курение может вызвать никотиновую амблиопию. У больного, страдающего этим недугом, наступает частичная или полная слепота.

Курящие люди постепенно утрачивают работоспособность, у них слабеет память, рассеивается внимание, возникают головокружение, сердцебиение, рвота. Пассивное курение, по утверждению медиков, может быть даже опаснее, чем обычное. Особенно для детей.



Международный день отказа от курения отмечался 15 ноября : [ред. ст.] // Сестринское дело. - 2012. - N8. - C.5.

журналы



Колпакова, Н.Ю. И снова о курении [студентов] / Н.Ю.Колпакова // Сестринское дело. - 2012. - N8. - C.22.

# **Р** И СНОВА О КУРЕНИИ

В последнее время, когда возрастает потребность в широко образованных, мобильных, конкурентоспособных специалистах, повышаются требования к формированию профессионально значимых личностных качеств выпускников среднего профессионального учебного заведения. К таким качествам относятся: интерес к профессии, целеустремленность, работоспособность, стрессоустойчивость, физическая выносливость и потребность в здоровьесбережении. Тем самым состояние здоровья и физическое развитие молодого человека оказываются важным условием, необходимым для осуществления им функций молодого специалиста, а потребность в сохранении и развитии здоровья — непременным фактором социальной адаптации и конкурентоспособности на рынке труда.

мерами: модой на здоровый образ жизни, ответственным воспитанием в семье, профилактическими образовательными инициативами, созданием особой культурно-творческой среды, которая может активизировать позицию студентов в отношении сохранения и развития своего здоровья.

В формировании потребности в ЗОЖ играет огромную роль внеаудиторная деятельность.

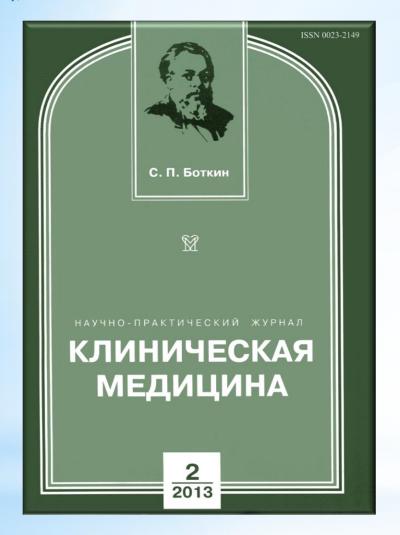
На базе нашего филиала создан волонтерский отряд, который работает в рамках областной профессиональной программы «Сохранение и укрепление здоровья подростков» по основному принципу: «Равный обучает равного». В составе волонтерского отряда 33 студента первого года обучения, которые разделены на 5 групп по 6 – 7 чел. В каждой группе назначены ответственные. После определенной подготовки все члены групп провели в школах города и района психологический тренинг «Курить или не курить». Волонтеры получили положительные отзывы и приглашения приехатъвновь. Сельские школы вообще не избалованы вниманием со стороны, поэтому там интерес к выступлениям был особенно искренним, поступило много вопросов и обещаний бросить курить. Работа с этой категорией учащихся продолжается.

Для студентов нового набора нашего филиала проведено токшоу «Дань моде, привычка или болезнь?», затрагивающее вопросы профилактики табакокурения. Адля студентов II курса состоялась акция «Здоровью "да!" сегодня и всегда».

Все участники ток-шоу и акции поделились с нами своими впечатлениями. Некоторые призадумались о своей пагубной привычке и выразили желание отказаться от курения. Эта же тенденция прослеживается среди волонтеров.

Последние годы в Европе ведется большая работа по сокращению потребления табака, в том числе и среди подростков. Кроме того, профилактика подросткового курения — это одно из направлений профилактики наркозависимости. Некурящих людей среди злоупотребляющих алкоголем и наркозависимых — единицы. При этом курить обычно начинают раньше, а механизмы вовлечения в табакокурение те же, что и при алкоголизме и наркомании.

Н.Ю. КОЛПАКОВА, В.Н. ПАСХИНА, преподаватели Красноуфимского филиала Свердловского областного медицинского колледжа ЖУРНАЛЫ



ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У СТУДЕНТОВ: РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ И МНОГОЛЕТНИЕ ТРЕНДЫ

А. М. Кардангушева, Л. В. Эльгарова, А. А Эльгаров

Вторым по частоте ФР развития ХНИЗ у студентов в КБР оказалось КУРЕНИЕ. Анонимное анкетирование выявило 15,5% регулярно курящих студентов. При этом юноши курили чаще, чем девушки (31,2% против 5,2%; р < 0,0001). Частота курения с 1999 по 2011 г. среди юношей снизилась с 57,6 до 12,9% (p < 0,0001), а в группе девушек — с 9,2 до 0,7% (р < 0,0001). Соотношение между курящими юношами и девушками увеличилось в 2,9 раза: с 6,3 в 1999 г. до 18,4 в 2011 г. Благоприятная динамика показателей распространенности курения одной стороны, связана, с реализацией образовательного образовательных проекта В учреждениях республики, а с другой повышением удельного веса сельских жителей в обследованной популяции с 18,2% в 1999 г. до 39,6% в 2011 г. Подтверждением этому служат и резульопросов учащейся ранее проведенных таты молодежи КБР, выявивших статистически значимые различия показателей частоты курения среди городских и сельских жителей [5, 6]. Высокая частота курения свойственна изучаемой социальной группе, 0 чем свидетельствуют результаты исследований, проведенных в разных городах [2,11].

\* Кардангушева, А.М. Основные факторы риска хронических неинфекционных заболеваний у студентов: распространенность и многолетние тренды / А.М. Кардангушева, Л.В. Эльгарова, А.А. Эльгаров // Клиническая медицина. - 2013. - N2. - C. 25-28.



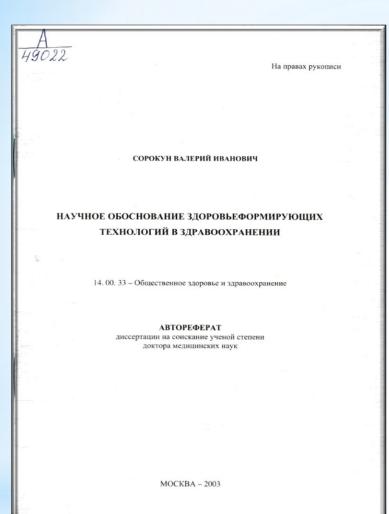
То, как курящий человек выглядит изнутри, ни для кого не секрет. С сигаретой он афиширует состояние своих кровеносных сосудов, своих легких... и отсутствие у него воображения.



Никотин вызывает длительный спазм мелких периферических сосудов - артериол и капилляров. Нарушается питание кожных покровов. Кожа становится дряблой, желтой, высыхающей. Лицо покрывается морщинами. Застой крови, вызываемый никотином. Приводит к тому, что расширяются венулы. На щеках и на носу появляется сосудистая сетка. Сизый нос вовсе не является исключительной принадлежностью пьяниц. Он также нередко крашает лицо заядлого курильщика.

\* 613.84
3-177 Зайцев, С.Н. Зеркало для курильщика: самоучитель отказа от курения / С. Н. Зайцев. - Н. Новгород: [б. и.], 2005. - 57 с. - (Серия "Зеркало". Библиопсихотерапия синдрома никотиновой зависимости).





\* Об информированности о влиянии курения на здоровье свидетельствует тот факт, что 71,5 из 100 опрошенных считают курение

здоровьеразрушающим фактором.

При этом треть из них позволяет курить в своем присутствии, не сознавая, что они подвергают свое здоровье опасности.





\* A/49022 C 65

<u>Сорокун, В.И.</u> Научное обоснование здоровьеформирующих технологий в здравоохранении: автореферат дис. ... д-ра мед. наук: 14.00.33 / В. И. Сорокун; науч. конс. Л. Г. Розенфельд; Челяб. гос. мед. акад. - М., 2003. - 49 с.



Книга адресована широкому кругу читателей, так или иначе заинтересованных проблемой предупреждения болезней наркологического профиля в обстоятельствах фактической пандемии этих заболеваний.

613.8 C 302

Семенов, С.П. Табакокурение. Алкоголизм. Наркомания (Профилактические сведения). - СПб.: ТАТ, 2008. - 110 с.



ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ От курения до депрессии – один шаг

Исследователи из университета Дж. Гопкинса (США) обнаружили, что курящим подросткам угрожает большая вероятность возникновения депрессии которая, как доказа но, способствует туальных способностей, а также является признаком грядущих коронарных заболеваний для страдающих сахарным диабетом. Однако сама депрессия и это важно - не побуждает молодых

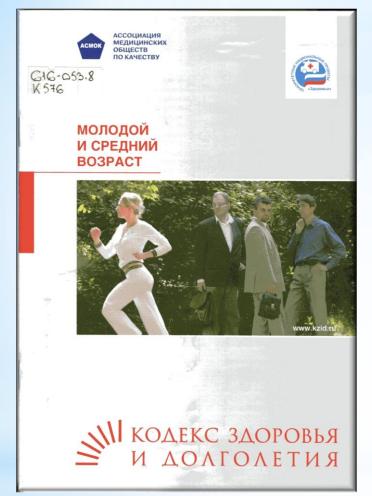
людей курить.

# ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ Не травите ген никотином

К. Гопкинса (США) Медики из университета в Северной Каролине урящим подросткам грожает большая грожает большая зероятность возник-вероятность возник-новения депрессии курящие обладатели гена GSTT1 имеют вдвое развитию рака, ос развитию рака, ос развитию интеллекторы в проблению интеллекторы и из университета в Северной Каролине тельно повышает вероятность кардиологической курящие обладатели гена GSTT1 имеют вдвое расстройствами по сравнению с некурящими.

\* 613.84 H 387

Не унесенные дымом: как защитить детей от пагубной привычки: советуют лучшие отечеств. медики, психологи, социологи, педагоги] / [сост. А. Севастьянова [и др.]. - М.: Издательский дом журнала "Здоровье", 2002. - 32 с.: ил. - ("Здоровье" рекомендует; № 3).



К КАКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ ПРИВОДИТ КУРЕНИЕ?

#### Курение разрушает лёгкие.

■ Повреждается значительная часть лёгочной ткани — здоровых лёгочных альвеол и мелких бронхов. Развивается хроническая обструктивная болезнь лёгких (тяжёлое хроническое заболевание, составляющее львиную долю среди причин смертей от болезней органов дыхания), появляются изнуряющие кашель и одышка из-за хронического недостатка кислорода и воспаления бронхов.

#### Курение вызывает рак.

■ Табачный дым содержит более 3000 химических соединений, 60 из которых способны вызвать рак. От рака лёгкого в мире умирает больше людей, чем от какого-либо другого вида онкологических заболеваний. По оценкам Всемирной Организации Здравоохранения, в 2003 году от рака лёгкого погибло 900 тысяч человек. Более 90% этих смертей связано с курением, и почти все их можно было бы предотвратить! Курение также приводит к раку гортани, ротовой полости, пищевода, поджелудочной железы, мочевого пузыря и почки.

#### Курение ведёт к инфаркту миокарда и инсульту.

■ Курение способствует быстрому и раннему развитию атеросклероза (см. выше на с. 17). Содержащийся в табачном дыме никотин повреждает стенки сосудов, способствует усиленному свёртыванию крови внутри сосудов (формированию тромбов). В результате закупориваются артерии сердца и головного мозга, что ведёт к инфаркту миокарда и инсульту.



\* 616-053.8 K 576

Кодекс здоровья и долголетия. Молодой и средний возраст [Текст] / Н. Ф. Герасименко [и др.]; Ассоц. мед. о-в по качеству, М-во здравоохранения и соц. развития Рос. Федерации. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 48 с. - (Приоритетные национальные проекты "Здоровье").

- \* Сигарета-это бикфордов шнур, на одном конце которого огонек, на другом дурак. (Бернард Шоу)
- \* Клоп тем и счастлив, что скверно пахнет. (Максим Горький)
- \* Начинаешь курить, чтобы доказать что ты взрослый. Потом пытаешься бросить курить, чтобы доказать, что ты взрослый. (Жорж Сименон)



\* Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья. (Артур Шопенгауэр)



Составитель: С.А. Мухина

# По вопросам информационного обслуживания обращаться в информационно-библиографический отдел и медиатеку библиотеки ИвГМА

153012 г. Иваново, ул. Садовая, д. 36 Тел./факс: (4932) 59-09-78; 59-05-73

E-mail:libraryisma@mail.ru

Режим работы: 9.00-19.00 будни

9.00-17.00 суббота, вых. день - воскресенье