



Влияние курения и алкоголя на здоровье человека



Вред курения и алкоголя вызывает множество серьёзных заболеваний и проблем со здоровьем.



Исторические и социальные аспекты курения и алкоголя



Курение и употребление алкоголя имеют глубокие корни в культуре России и мира. Сегодня растёт доступность, а возраст начала вредных привычек снижается. Особенно тревожен рост потребления среди подростков.

Статистика курения среди разных возрастных групп в России



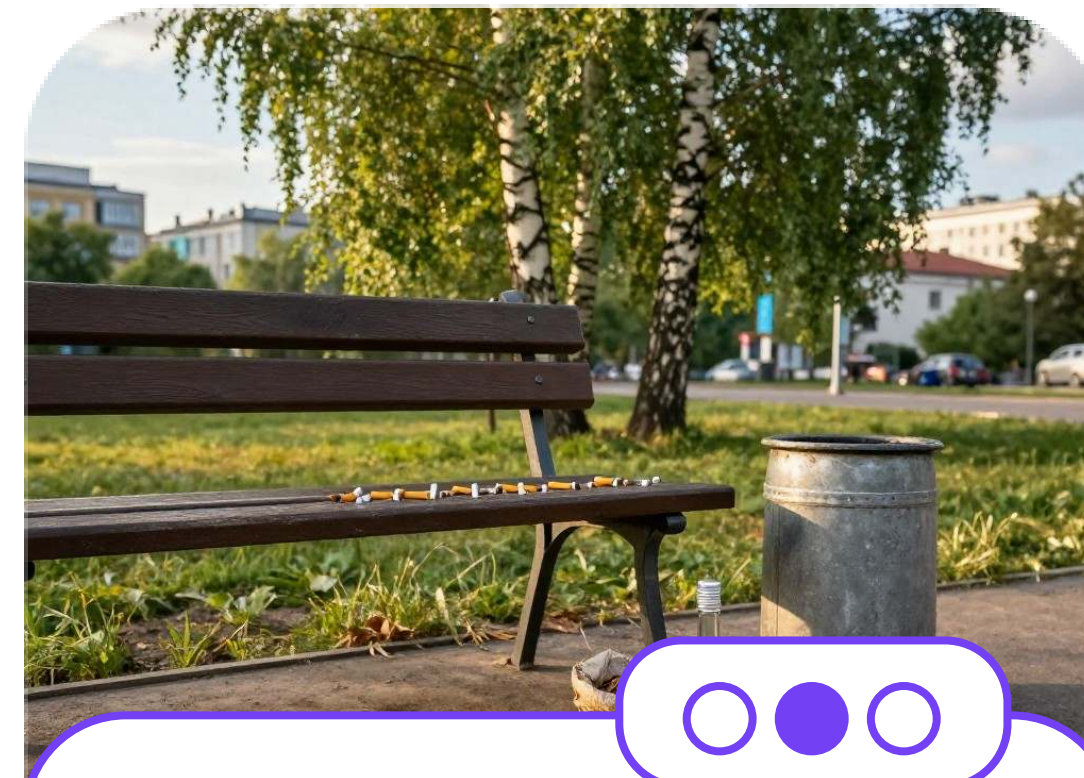
Подростки и табак

Около 20% подростков в возрасте 13-17 лет курят регулярно, что свидетельствует о широкой доступности и влиянии окружения. Эта проблема остаётся актуальной для профилактики среди молодёжи.



Взрослое население

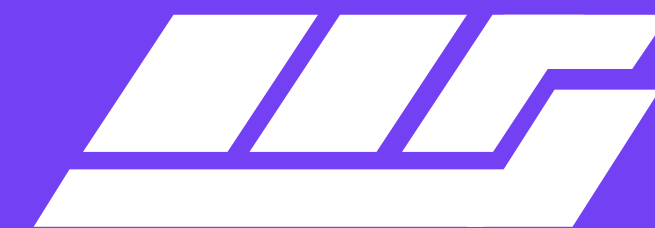
Каждый четвёртый взрослый россиянин является курильщиком. Такие показатели ставят Россию в число стран с высоким уровнем курения среди населения в Европе.



Сравнение с Европой

Доля курящих подростков и взрослых в России значительно выше среднеевропейских значений, что подчёркивает необходимость усиления мер контроля и профилактики.

Статистика потребления алкоголя в России



Возраст начала употребления

Средний возраст первого употребления алкоголя составляет 13-14 лет. Ранний опыт связано с социальной средой и доступностью спиртного для подростков.

Уровень потребления и риски

Около 30% подростков употребляют алкоголь регулярно. Россия занимает лидирующие позиции по потреблению алкоголя на душу населения, увеличивается число отравлений среди молодёжи.



Химический состав табачного дыма и его вред

01

В табачном дыме около 7000 химических веществ, в том числе 69 канцерогенов, таких как бензопирен и метан, вызывающие мутации и рак.

02

Главные вредные компоненты — никотин, вызывающий привыкание, и угарный газ, снижающий кислородную ёмкость крови и повреждающий ткани.

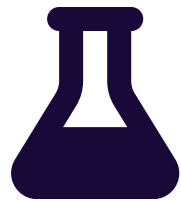
03

Такие вещества как аммиак и свинец способствуют раздражению дыхательных путей и накоплению токсинов в организме.

04

Смолы табачного дыма накапливаются в лёгких, повреждают альвеолы и нарушают клеточные процессы, провоцируя хронические болезни.

Ключевые токсические компоненты алкогольных напитков



Этиловый спирт

Основной токсин, быстро всасывающийся в кровь и поражающий печень, мозг и кишечник, нарушая клеточный обмен веществ.



Сивушные масла

Сложные смеси токсинов, усиливающие отравляющее действие спирта, вызывая тяжелые нарушения в органах и системах.



Ацетальдегид

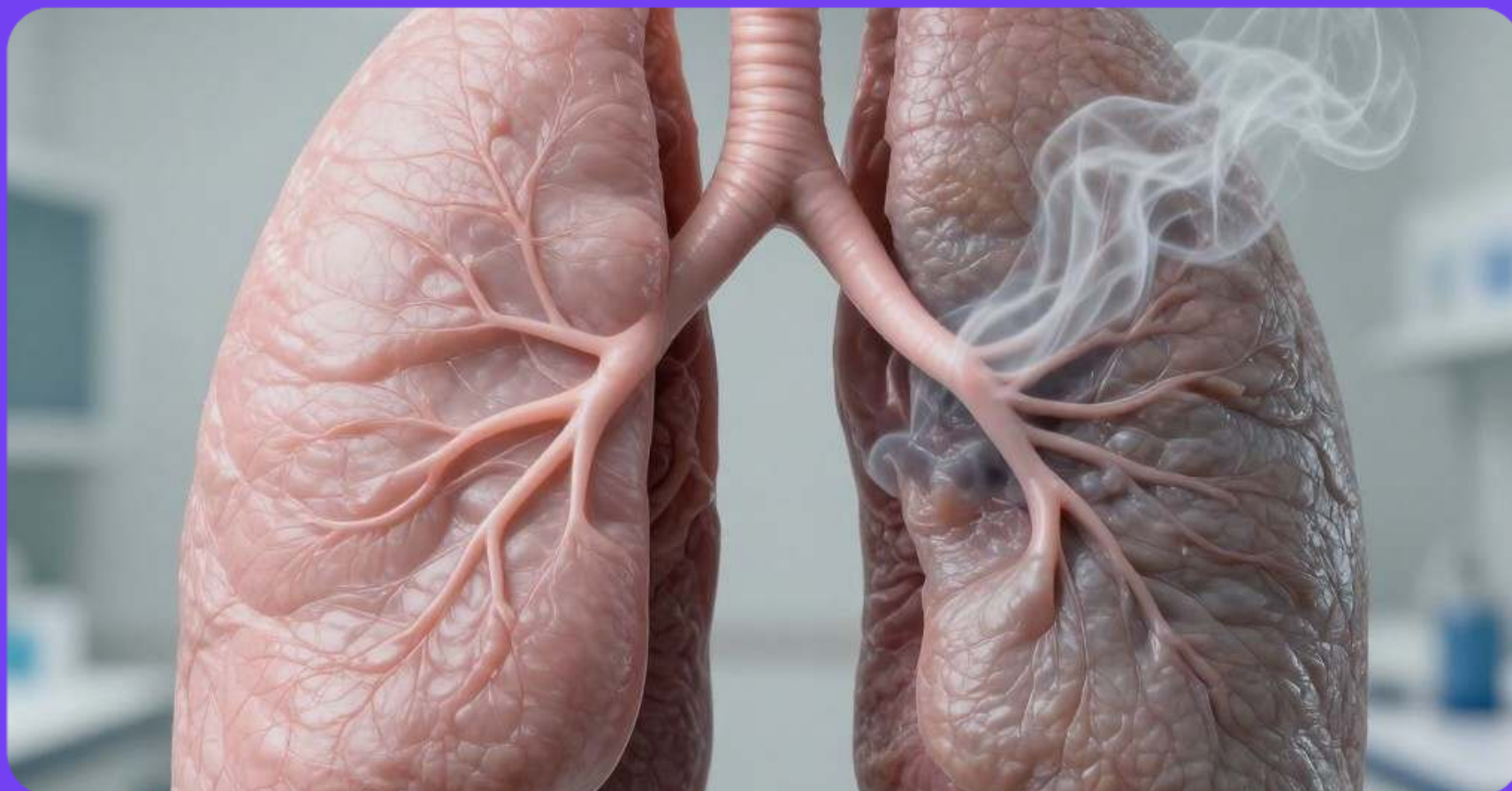
Вредный продукт распада этанола, повреждающий ткани и вызывающий воспаление, а также способствующий развитию зависимости.



Метанол

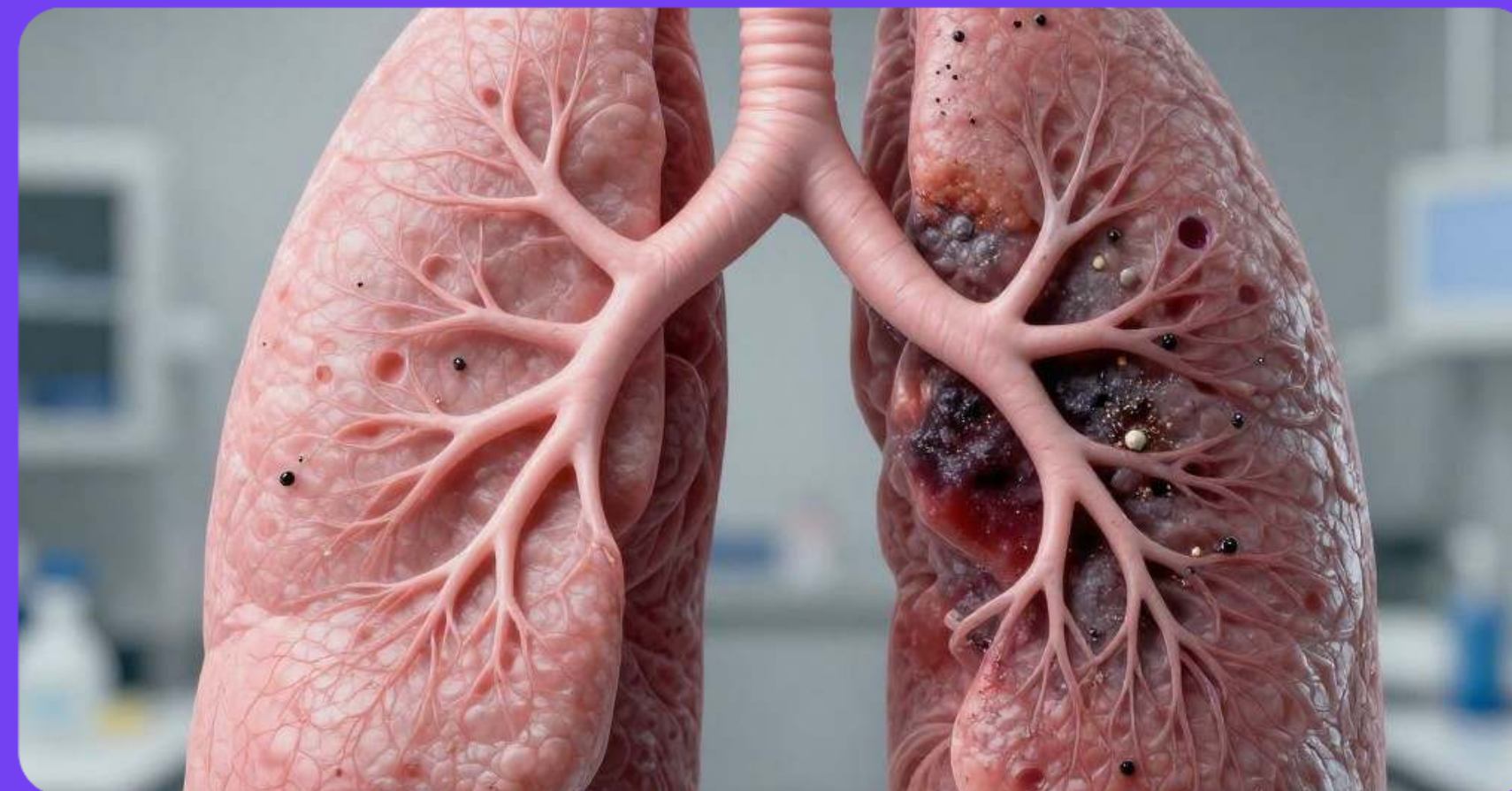
Особо опасный спирт, присутствующий в некачественных напитках, может привести к отравлению и серьезным неврологическим проблемам.

Вред курения для дыхательной системы



Снижение функций лёгких

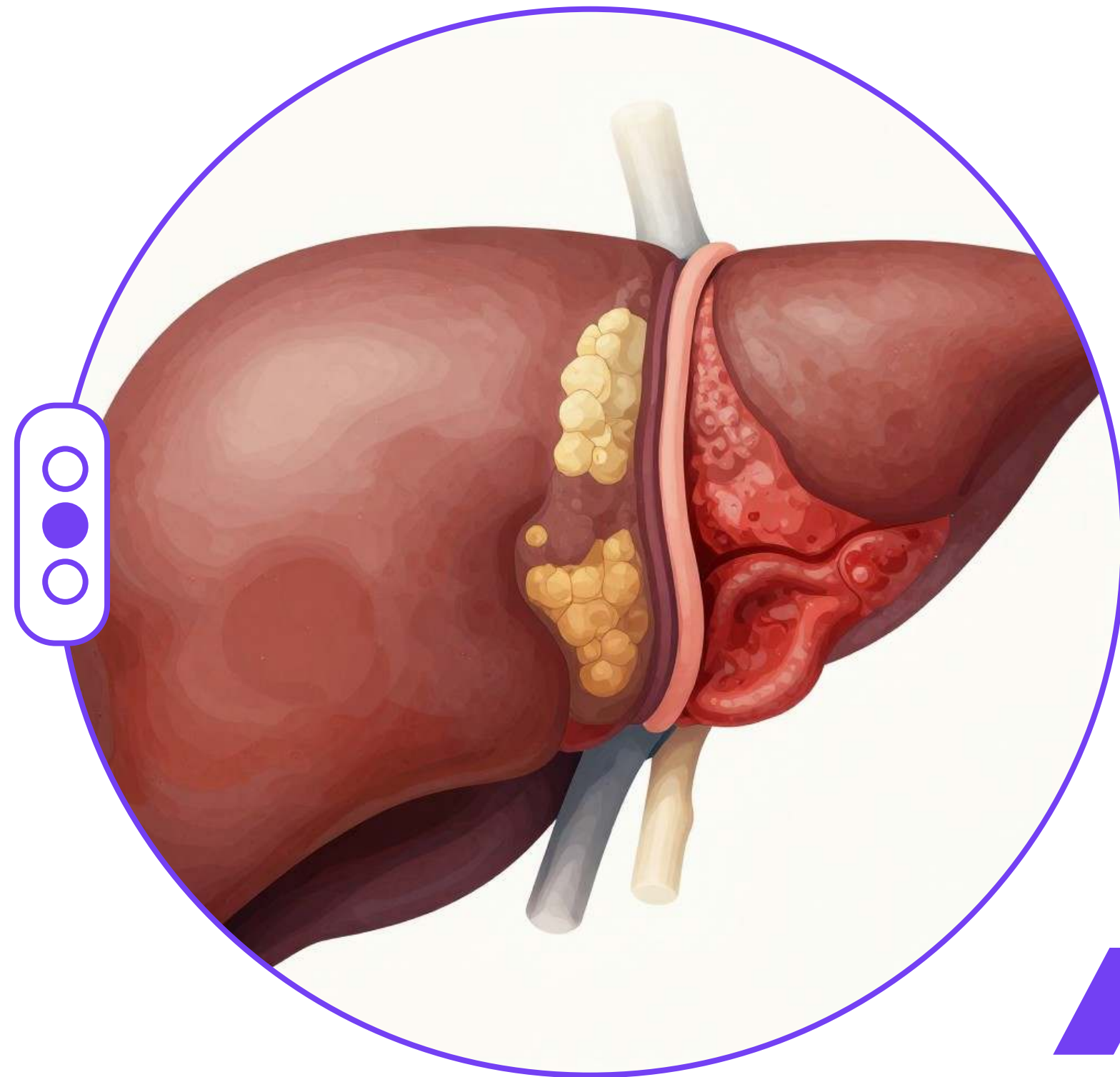
У курильщиков объём и эластичность лёгких уменьшаются на 10–20%, что вызывает одышку и снижает физическую выносливость. Механизмы повреждения связаны с воздействием токсинов.



Рост заболеваемости

Частота развития хронических заболеваний дыхательных путей и рака лёгких у курящих в 15-20 раз выше, чем у некурящих. Это связано с постоянным воздействием канцерогенов табачного дыма.

Влияние алкоголя на печень



- Этанол разрушает клетки печени, сначала вызывая жировую дистрофию, затем алкогольный гепатит и цирроз, что значительно ухудшает её функцию.
- Алкоголь повышает риск рака печени на 20-30%, что связано с постоянным воспалением и повреждением тканей, приводящим к клеточной мутации.

Кардиоваскулярные риски курения и алкоголя

01

Курение удваивает риск инфаркта миокарда и почти вдвое повышает риск инсульта из-за повреждения сосудистой стенки и ухудшения кровотока.

02

Алкоголь способствует повышению артериального давления и нерегулярному сердечному ритму, что усугубляет состояние сердца и сосудов.

03

Вместе эти привычки ускоряют атеросклероз, увеличивая вероятность хронических заболеваний и преждевременной смерти.

Нарушения в нервной системе при курении и алкоголе

1 Никотин быстро вызывает зависимость за счёт стимуляции дофаминовых рецепторов, вызывая чувство удовольствия и тягу к повторению.

2 Психологические последствия включают тревожность, повышенную раздражительность и проблемы со сном, что ухудшает качество жизни.

3 Алкоголь действует как депрессант центральной нервной системы, нарушая память, внимание и координацию движений.

4 При прекращении употребления возникают симптомы отмены, включая раздражительность, бессонницу и депрессивные состояния.

Краткосрочные и долгосрочные эффекты на организм



Минздрав РФ, 2022

Сравнение краткосрочных и долгосрочных последствий курения и употребления алкоголя с акцентом на их влияние на физическое и психическое здоровье.

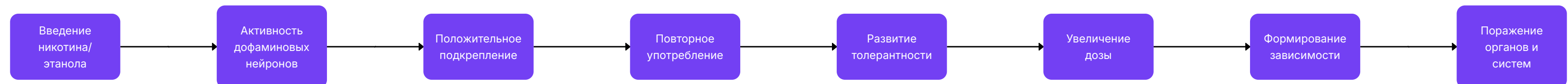
Категория	Курение (краткосрочно)	Курение (долгосрочно)	Алкоголь (краткосрочно)	Алкоголь (долгосрочно)
Эффекты	Головокружение, кашель, раздражение глаз	Рак лёгких, хронический бронхит, инфаркт	Эйфория, рвота, нарушение координации	Цирроз печени, зависимость, ухудшение памяти
Настроение	Нестабильность, тревожность	Хроническая усталость, депрессия	Нестабильное настроение, агрессия	Нарушение когнитивных функций и социализации

Краткосрочные симптомы быстро проходят, но долгосрочные последствия приводят к серьёзным заболеваниям и ухудшению качества жизни.



Механизм формирования химической зависимости

Схема описывает последовательные этапы развития зависимости на биохимическом уровне.



Особенности влияния на подростковый организм



Повышенная чувствительность и рост организма

Подростковый организм ещё формируется, поэтому токсические вещества сильнее повреждают костную ткань и замедляют рост. Зависимость развивается быстрее, что требует особого внимания к профилактике.

Нарушения когнитивных и обучающих процессов

Обработка и запоминание информации ухудшается, что снижает успеваемость. Подростки чаще испытывают эмоциональные нарушения из-за негативного воздействия веществ на мозг.

Влияние на внешний вид и самооценку

01

1. Курение и алкоголь вызывают тусклость кожи, появление акне и желтизну зубов. Через 1-2 года употребления заметно ухудшается состояние волос и кожи лица.



02

2. Ускоряется старение за счёт снижения упругости и тургора кожи, что может негативно сказаться на самооценке и социальной адаптации подростков.

Опасность пассивного курения для окружающих



Повышенный риск респираторных заболеваний у детей

Дети, живущие с курящими взрослыми, чаще страдают от бронхитов и астмы. Пассивное курение нарушает развитие дыхательных путей и ослабляет иммунитет малышей.



Влияние пассивного курения на беременных женщин

Беременные женщины, подвергающиеся вторичному дыму, имеют выше риски преждевременных родов и врождённых дефектов у плода. Это серьёзная угроза здоровью будущего ребёнка.



Ухудшение состояния некурящих взрослых

Постоянное вдыхание табачного дыма повышает вероятность развития хронических болезней дыхательной системы и сердечно-сосудистых заболеваний у некурящих родственников.

Рост числа хронических заболеваний, связанных с вредными привычками

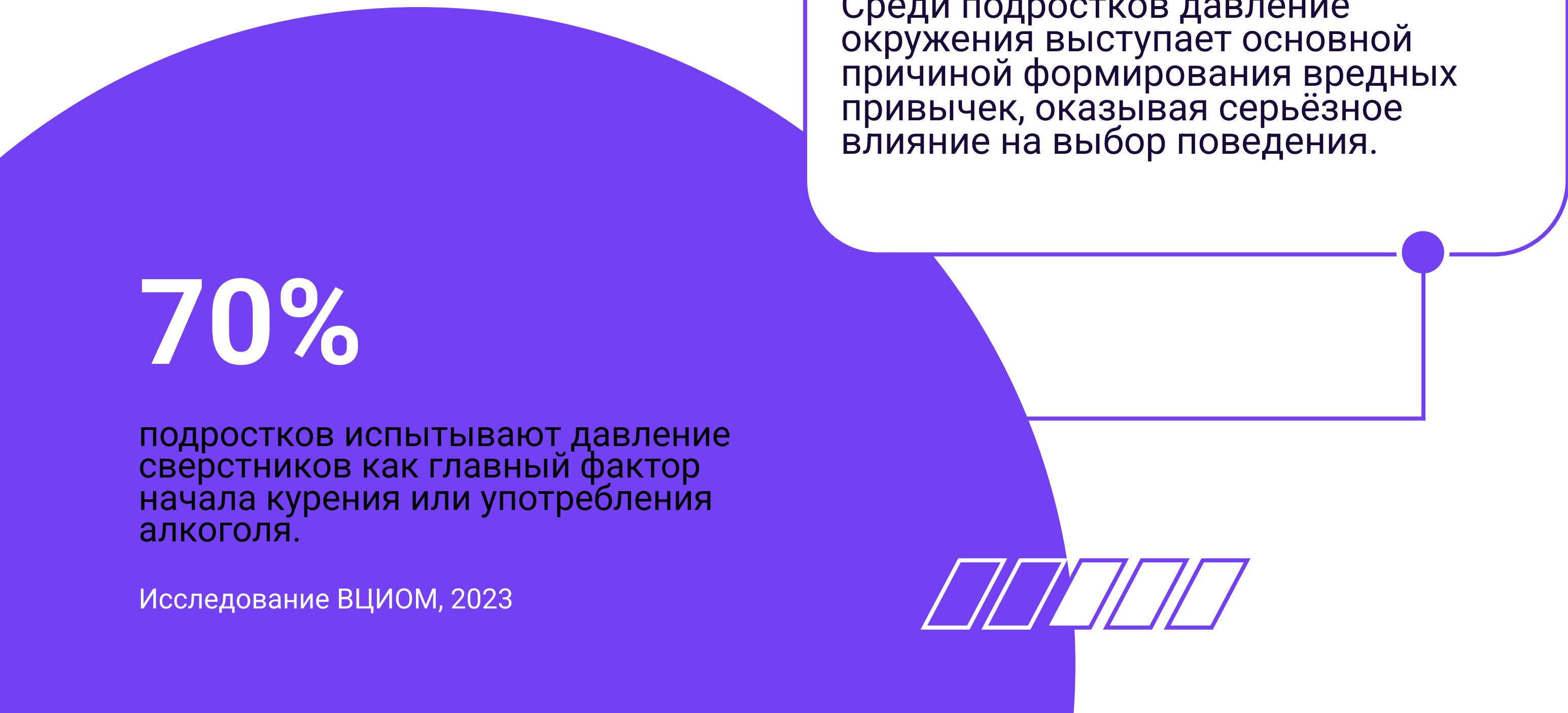


Данные отражают неуклонный рост основных заболеваний, связанных с курением и алкоголем среди молодёжи и взрослых.

Роспотребнадзор, 2021



Тенденция указывает на необходимость усиления мер профилактики для снижения заболеваемости и улучшения здоровья населения.



70%

подростков испытывают давление сверстников как главный фактор начала курения или употребления алкоголя.

Исследование ВЦИОМ, 2023



Среди подростков давление окружения выступает основной причиной формирования вредных привычек, оказывая серьёзное влияние на выбор поведения.

Профилактические программы для подростков



- Образовательные инициативы в школах успешно снижают старт употребления табака и алкоголя на 20%. Вовлечение семей и социальная поддержка играют ключевую роль в эффективности.
- Развитие альтернативных увлечений, таких как спорт и творчество, помогает подросткам избежать влияния пагубных привычек, формируя позитивное окружение и здоровый образ жизни.

Международный опыт: меры борьбы с курением и алкоголем



2003 - Введение возрастных ограничений

В Европе и США введены запреты на продажу табака и алкоголя лицам младше 18 лет, существенно снизив доступность среди подростков.

2010 - Усиление рекламных ограничений

Россия и Австралия ограничивают рекламу табачных изделий и алкоголя, снижая их привлекательность в глазах молодёжи.

2015 - Внедрение предупреждающих надписей

Многие страны вводят яркие предупреждающие изображения на упаковках, увеличивая осведомлённость о вреде.

2020 - Популяризация ЗОЖ

Распространение здорового образа жизни способствует снижению числа курящих подростков до 10% в ряде развитых стран.





Личная ОТВЕТСТВЕННОСТЬ — КЛЮЧ К здоровью

Отказ от курения и алкоголя — осознанный выбор каждого, особенно важный в юном возрасте. Поддержка семьи и друзей помогает сохранить здоровье и построить счастливое будущее.

