



Употребление табака и здоровье человека

Табак вреден не только курильщику, но и окружающим.



Табак и подростки: почему это важно

Табак встречается в сигаретах, кальяне, снюсе и вейпах с никотином. Он быстро действует на нервную систему, а в подростковом возрасте организм еще развивается, поэтому вредные привычки закрепляются легче.

Почему никотин вызывает зависимость

01

Никотин быстро попадает в мозг и запускает систему вознаграждения. Человек на короткое время чувствует облегчение и приятное возбуждение.

02

При повторных пробах мозг привыкает к этому эффекту. Постепенно обычного количества никотина становится уже недостаточно.

03

Без никотина появляются раздражительность, тревожность, трудности с концентрацией и сильное желание снова употребить табак.

04

У подростков зависимость формируется быстрее, потому что растущий мозг особенно чувствителен к воздействию никотина.

Как табачный дым повреждает легкие

01

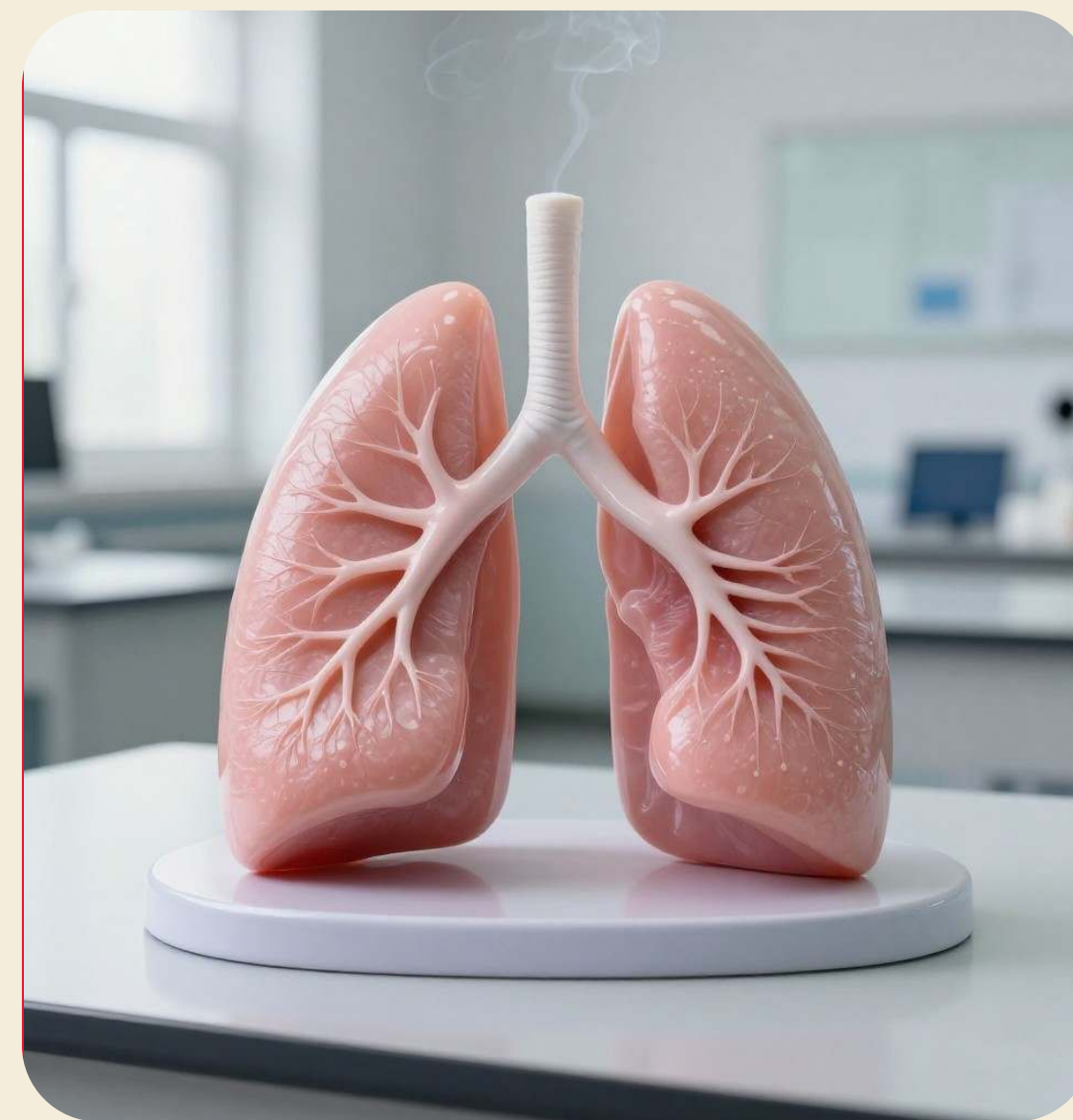
Раздражение дыхательных путей

Табачный дым раздражает слизистую и повреждает реснички в бронхах. Из-за этого хуже выводятся пыль и микробы, поэтому чаще возникают кашель, мокрота и одышка.

02

Долгосрочные последствия

При длительном курении повышается риск хронической обструктивной болезни легких и рака легкого. На изображении видно, как меняются ткани здоровых и курящих легких.



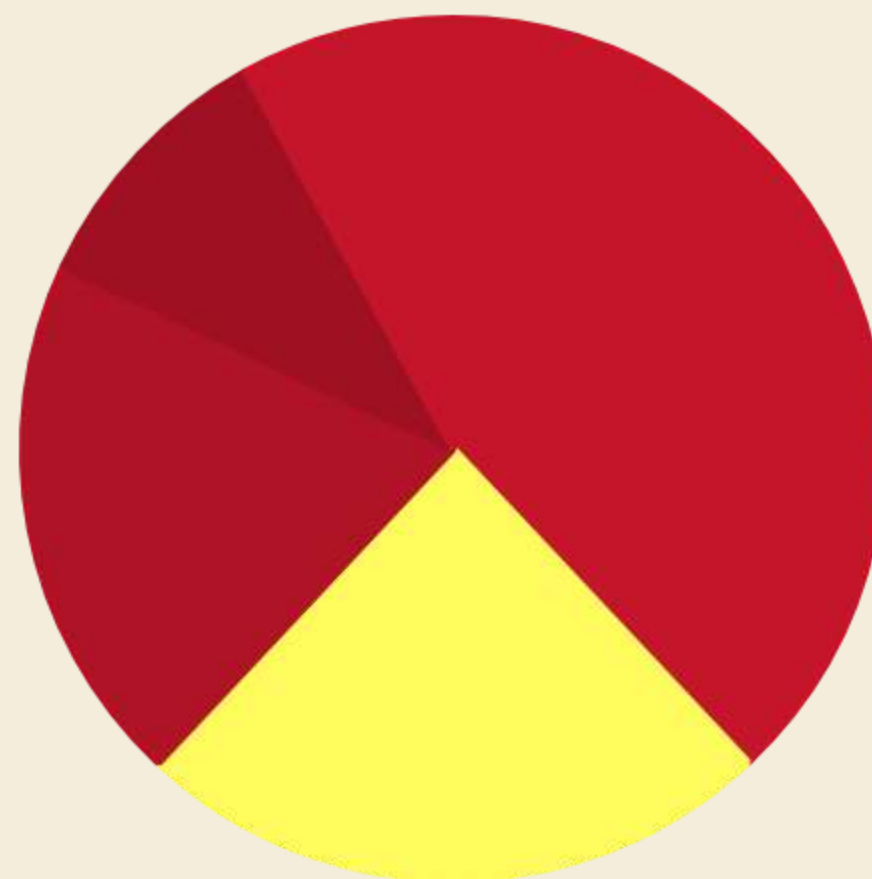
Основные заболевания, связанные с табаком

Диаграмма показывает крупные группы последствий, которые чаще всего связывают с употреблением табака и его дымом.

Наибольшую долю дают болезни сердца и сосудов; заметны также рак и хронические болезни легких.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), материалы о табаке и его последствиях, актуально на 2024 год.

Сердце и сосуды Рак Легкие Инсульт
Беременность



Влияние табака на сердце и сосуды

01

Никотин заставляет сердце работать быстрее, а сосуды — сужаться. Из-за этого повышается артериальное давление и возрастает нагрузка на сердце.

02

Кровь переносит меньше кислорода к органам и мышцам. Человеку становится труднее переносить физическую нагрузку и быстро восстанавливаться после нее.

03

Даже краткое воздействие табачного дыма ухудшает работу сосудов. Со временем они становятся менее эластичными, а риск инфаркта и инсульта растет.

Пассивное курение опасно для окружающих

● —————
Табачный дым остается в воздухе и оседает на одежде, мебели и стенах. Дети и взрослые, которые дышат таким воздухом, тоже получают вредные вещества.

● —————
У детей из курящих семей чаще бывают бронхиты, отиты и обострения астмы. У некурящих пассивное курение повышает риск болезней сердца, легких и сосудов.



Состав табачного дыма и его действие

Таблица показывает, какие вещества входят в табачный дым и чем они опасны для организма.

Табачный дым вреден не только из-за никотина: разные вещества поражают дыхательную систему, кровь и слизистые.

Учебные материалы по основам безопасности и здоровью; данные о составе табачного дыма, 2024.

Вещество	Вред
Никотин	Зависимость
Угарный газ	Меньше кислорода
Смолы	Повреждение легких
Формальдегид	Раздражение слизистых

Как табак влияет на подростковый организм

01

У подростков курение снижает выносливость и ухудшает работу легких. Спорт, подвижные игры и обычная физическая активность даются заметно тяжелее.

02

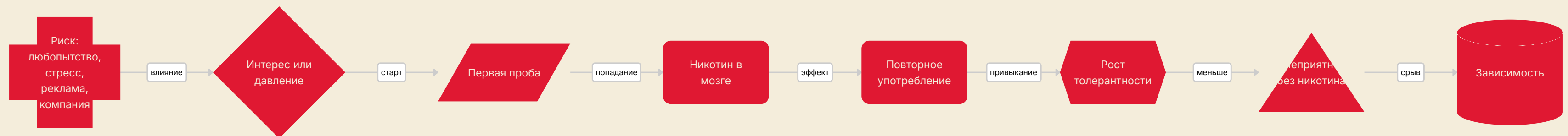
Табак мешает нормальному сну и снижает концентрацию внимания. Из-за этого хуже запоминается материал и падает учебная работоспособность.

03

Если начать рано, отказаться потом сложнее. Чем раньше никотин входит в привычку, тем быстрее формируется зависимость и тем труднее ее преодолеть.

От первой пробы к зависимости

Схема показывает, как интерес или давление компании могут привести к никотиновой зависимости.



Сравнение рисков у некурящих и курящих

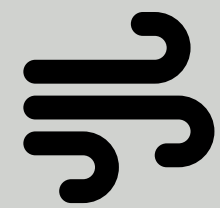
Даже короткий стаж курения снижает переносимость бега, игр и обычной ходьбы по лестнице.

У курящих сильнее страдают дыхание и выносливость; это первые заметные признаки вреда, которые быстро отражаются на повседневной активности.

Учебная иллюстративная шкала по материалам ВОЗ и CDC о последствиях курения

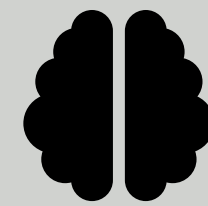


Что важно знать о вейпах и электронных сигаретах



Это не пар

Аэрозоль электронной сигареты состоит не из водяного пара. В нём есть никотин, ароматизаторы и мелкие частицы, которые раздражают дыхательные пути и попадают глубоко в лёгкие.



Зависимость сохраняется

Никотин в вейпах так же воздействует на мозг, как и в обычных сигаретах. Он быстро вызывает привыкание, поэтому желание использовать устройство снова появляется очень скоро.



Вред для дыхания

Пропиленгликоль, глицерин и нагретые вещества могут вызывать сухость, кашель и неприятные ощущения в горле. Для растущего организма такие нагрузки особенно нежелательны.



Ароматизаторы маскируют риск

Сладкие вкусы делают начало употребления легче и менее заметным. Но приятный запах не делает вейп безопасным: вредные вещества всё равно остаются в аэрозоле.

Кальян и жевательный табак

01

Кальян кажется мягче сигарет, но это только впечатление. За одну сессию через лёгкие проходит большой объём дыма, а вместе с ним — угарный газ и токсичные вещества.

02

Жевательный табак и снюс тоже содержат никотин, поэтому вызывают зависимость. Они раздражают слизистую рта, вредят дёснам и повышают риск повреждения зубов и заболеваний полости рта.



Экономические и бытовые последствия курения

К скрытым потерям относятся также испорченная одежда, проветривание помещений и необходимость чаще покупать средства для уборки.

Курение создаёт постоянные расходы и бытовые неудобства; со временем они становятся заметной нагрузкой для семьи.

Учебная иллюстрация на основе типовых семейных расходов, 2025



Как организм восстанавливается после отказа от табака

Через 20 минут

Снижаются пульс и артериальное давление, сердцу становится легче работать.

Через 12 часов

Уменьшается количество угарного газа в крови, и ткани получают больше кислорода.

Через месяцы

Повышаются выносливость и работоспособность, физическая нагрузка переносится заметно легче.

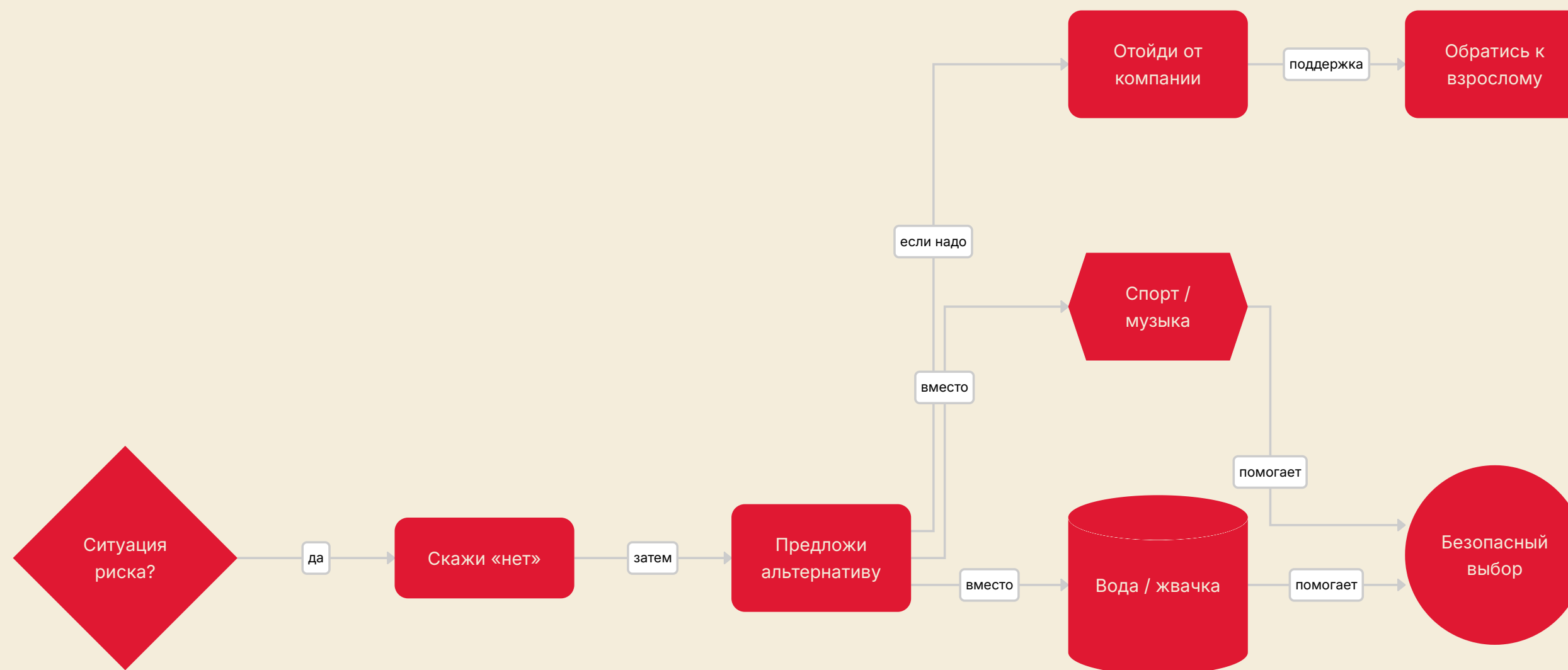
Через несколько недель

Дышать становится легче, уменьшается кашель, а вкус и обоняние постепенно улучшаются.



Как отказаться от сигареты в сложной ситуации

Схема действий для подростка в момент давления со стороны компании или при риске первой пробы



Мифы и факты о табаке

Сравнение распространённых заблуждений с проверенными фактами помогает не попасться на красивую рекламу и советы сверстников.

Во всех случаях внешний вид или способ употребления не отменяют вредных веществ и риска зависимости.

Всемирная организация здравоохранения,
материалы по табаку

Миф	Факт
«Лёгкие» сигареты	Вред остаётся
«Вейп безопасен»	Есть никотин
«Одна сигарета не влияет»	Влияет сразу
«Кальян очищает дым»	Токсины остаются

Кто особенно нуждается в защите от табака



Когда дома никто не курит

В квартире без табачного дыма легче дышать детям, взрослым и пожилым людям. Воздух остаётся чище, одежда и мебель не впитывают запах, а риск пассивного курения заметно снижается для всей семьи.



Школьный день без дыма

Подростку проще не начинать курить там, где это не считается нормой. Правила школы, поддержка учителей и друзей помогают выбрать безопасное поведение и не поддаваться давлению компании.



Особая осторожность для уязвимых людей

Дети, беременные женщины, люди с астмой и болезнями сердца особенно чувствительны к табачному дыму. Для них даже небольшое его количество может ухудшить самочувствие и вызвать обострение болезни.

Факторы, которые помогают не начать курить

Чем раньше подросток учится говорить «нет», тем проще ему сохранять собственный выбор в компании.

Наиболее сильную защиту дают семья, здоровое окружение и умение уверенно отказаться от предложения.

Учебная модель факторов защиты на основе материалов профилактики табакокурения



Табак опасен для здоровья, но риск можно предотвратить

Табак быстро вызывает зависимость и вредит лёгким, сердцу и сосудам, но отказ от него даёт организму шанс восстановиться. Чем раньше подросток сделает выбор в пользу здоровья, тем больше его преимущество.