

«Курение, реальность или иллюзия».

«Табак приносит вред телу,
разрушает разум, отупляет целые нации!»

О'де Бальзак



Табак

Табак - растение семейства пасленовых. В диком виде табак произрастает в Америке и в Австралии.



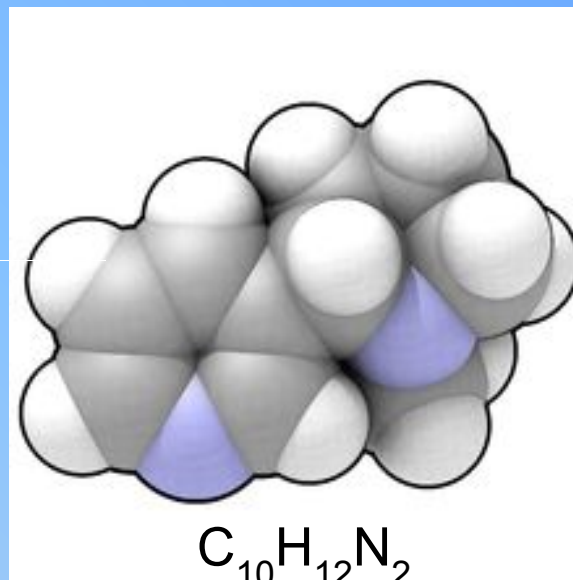
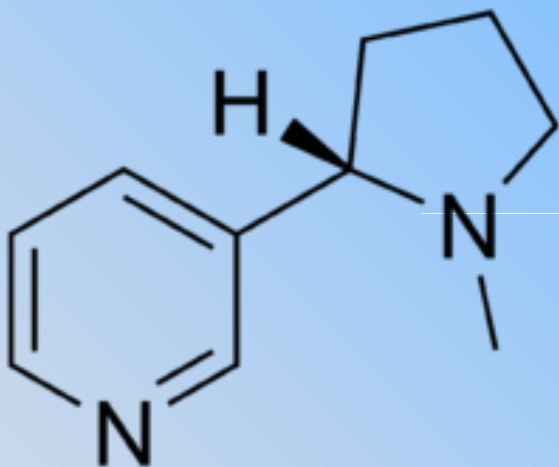


Попав нечаянно вместо желаемой Индии в Америку в 1492 году, Христофор Колумб и его спутники стали первыми курильщиками из европейцев. Завезли табак в Европу как чудодейственное лекарственное средство, успокаивающее, снимающее головную боль и усталость.



В России табак получил широкое распространение благодаря Петру Первому, который довольно быстро понял стратегическую ценность для государственной казны этой пагубной привычки. В 1697 году царь Петр предоставил на шесть лет право исключительной торговли табаком в России английской компании за 20 тыс. фунтов стерлингов. Причем сумма должна была быть уплачена вперед.

Никотин



В листьях табака содержится один из самых ядовитых растительных алкалоидов - никотин. Никотин вырабатывается в корнях растения и оттуда поступает в другие части, в том числе и в листья. Разные сорта табака содержат от 0,3 до 7% никотина, причем наибольшее его количество - в дешевых сортах табака, наименьшее - в дорогих. При курении табака никотин поступает в организм. Доза никотина в 30-60 мг для человека смертельна, 5-6 мг вызывает острое отравление.

Последствия курения



Сердечно-сосудистая система. После каждой выкуренной сигареты увеличивается число ударов сердца, его минутный объем, повышается диастолическое и систолическое давление крови. Дым от сигарет приводит к сужению сосудов периферических артерий. Развиваются состояния, которые приводят к образованию тромбов. Сокращается объем гемоглобина, доставляющего кислород. Курение также приводит к повышению уровня свободных жирных кислот в плазме и общего содержания холестерина в сыворотке крови. Усиливает риск внезапной смерти.



Органы дыхания. В области дыхательных путей большого сечения развивается кашель, активизируется выделение мокроты. Малые дыхательные пути из-за воспаления сужаются. В легких курильщиков можно обнаружить повышенное содержание воспаленных клеток. Приступы астмы возникают чаще, приобретая более тяжелую форму. Возникает склонность к рецидивам респираторных заболеваний.

Рак губы



Рак легкого



Легкое курильщика



Рак ротовой полости



Рак гортани

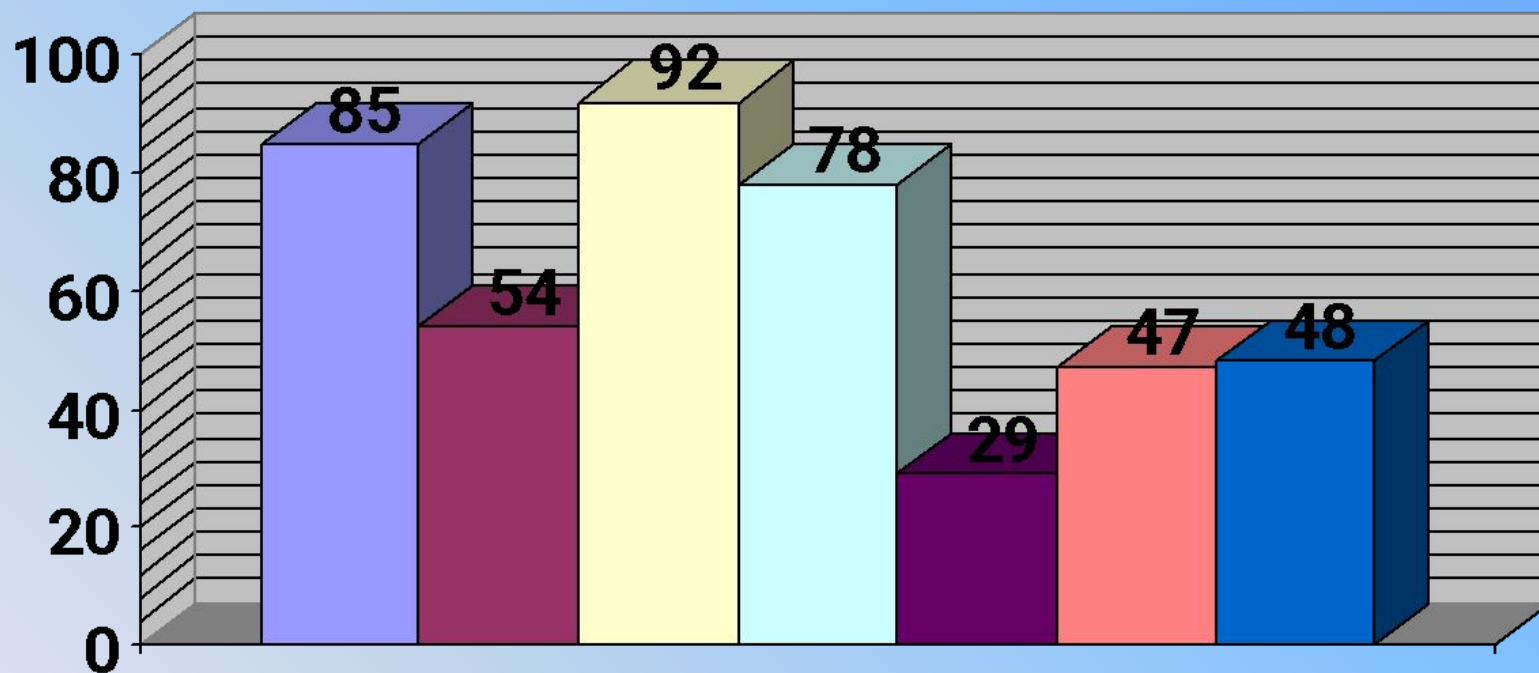


Рак кожи



Онкологические заболевания. Исследования доказывают, что сигаретный дым содержит канцерогены, которые действуют как стимуляторы роста опухолей. Курение называют основной причиной возникновения злокачественных новообразований губ, полости рта и глотки, гортани, пищевода, трахеи, бронхов, легких. Курение в сочетании с алкоголем увеличивает риск возникновения рака пищевода и желудка. Выявлена высокая степень связи между раком мочевого пузыря и курением, еще существуют данные о связи курения и рака молочной железы.

Курение является основной причиной многих видов раковых заболеваний:



■ Рак легких, трахеи и бронхов

■ Рак ротовой полости, включая губы и язык

■ Рак поджелудочной железы

■ Рак почек

■ Рак гортани

■ Рак пищевода

■ Рак мочевого пузыря



Курящая беременная женщина подвергает себя риску выкидыша, рождению ребенка с низкой массой тела или рождению мертвого ребенка.

Пассивное курение

- Пассивное (или вторичное) курение означает вдыхание дыма, исходящего от чьей-нибудь сигареты или другого курительного табака. 4000 химических веществ, найденных в сигаретном дыме, попадают не только в легкие курильщика, но и в легкие находящихся рядом людей. Таким образом, заболеваниям, вызванным этими химическими веществами, подвержены не только курильщики, но и другие люди, которые вдыхают дым. В то время как табачная индустрия пытается отстаивать мнение, что все еще не существует доказательств, что пассивное или вторичное курение вызывает заболевания, данные исследований достаточно ясны. Уровни заболеваемости раком легких, сердечно-сосудистыми и другими заболеваниями гораздо выше у пассивных курильщиков, чем у тех, кто не подвержен табачному дыму.
- Многим людям, не потребляющим табак, невозможно избежать чужого дыма – дома, в общественном транспорте, на работе и в других общественных местах. Дети, чьи легкие менее развиты и потому более восприимчивы к заболеваниям, страдают больше всех других, но табачный дым вреден людям всех возрастов. Вред колеблется от чувства дискомфорта до провоцирования приступов астмы, серьезных заболеваний и смерти.

Статистика

1. Каждая сигарета сокращает жизнь на 12 минут.
2. У курящих рак легких возникает в 20 раз чаще, чем у других.
3. У баскетболиста точность попадания в кольцо ухудшается на 12%.
4. 2мг никотина убивает человека.
5. У людей, выкуривающих 38 пачек сигарет в месяц- поражается 1 артерия мозга.
6. Из 100 случаев заболеваний туберкулезом- 85 у курильщиков.
7. Курящий человек живет на 12 лет меньше, чем не курящий.
8. У курящих после преодоления 100м пульс достигает 180 ударов, а у не курящего 120.
9. Ежегодно в мире от болезней связанных с курением умирает 2,5 млн. человек.
10. Когда альпинисты преодолевали перевал, с одним случился обморок. Он был единственным курящим в группе.
11. Если поместить мышей в банку и периодически наполнять их табачным дымом- у 90% развивается рак легких.
12. Сердце курильщиков сокращается в сутки лишних 20-25 тыс. раз
13. Вероятность приобрести инфаркт миокарда у курильщиков в 10-12 раз выше, чем у не курящих, а смертность в 5 раз чаще.
14. Массовое курение способствует возникновению, развитию и ухудшению течения ряда заболеваний почти у 1/3 населения Земли и уменьшает среднюю продолжительность жизни человека.
15. Головная боль, головокружение, сердцебиение, разбитость- вот частые жалобы некурящих, которым приходится находиться в прокуренных помещениях.
16. 100 выкуранных сигарет равняются году работы с токсичными веществами.

После того, как вы бросите курить:
Уже через месяц значительно
очистится дыхание и перестанет
беспокоить хронический кашель.
Высыпаться станете легче.
Повысится работоспособность.
Общий тонус значительно
возрастет.

МЫ НЕ КУРИМ!



БРОСАЙ КУРИТЬ!

(495) 988-19-41

www.stoptabak.ru

**Здоровье, радость жизни и счастье в
ваших руках**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!