

*“Курильщик впускает в свои уста
врага, который похищает мозг”
(английская народная поговорка)*

КУРИТЬ ИЛИ ЖИТЬ



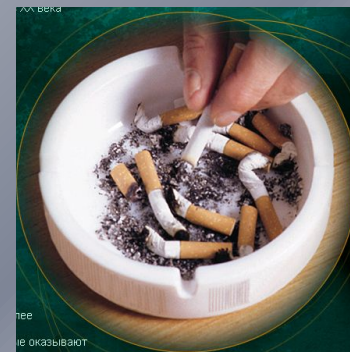
Горящая сигарета



- это химическая фабрика, продуцирующая 4000 соединений

□ Каждая сигарета отнимает от 5 до 15 минут жизни!

□ 20 ежедневно выкуриваемых сигарет сокращает жизнь на 8-12 лет!

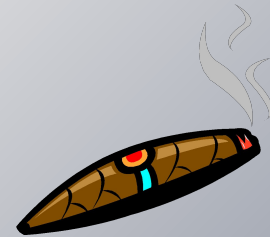


Что содержится в сигарете?



В дыме **одной сигареты** содержится:

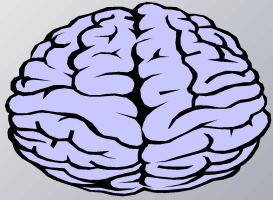
- 6 мг никотина,
- 1,6 мг аммиака,
- 25 мг угарного газа,
- 0,03 мг синильной кислоты,
- 0,5 мг пиридина, формальдегид,
- радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут, смолы и деготь и др.



Установлено, что в процессе термического разложения никотина и других веществ, содержащихся в табаке, образуется от 900 до 1200 твердых и газообразных соединений.

ВЛИЯНИЕ НИКОТИНА НА ЧЕЛОВЕКА

Нервная система



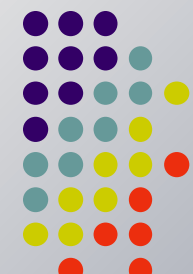
- Никотин в первой короткой фазе расширяет сосуды мозга (создает обманчивое впечатление улучшения умственной деятельности), затем резко сужают их.
- Отравляет клетки мозга (ухудшается память, зрение, умственная работоспособность, появляется бессонница, головные боли).
- Курящие ученики отстают в учебе, становятся нервными, рассеянными, ленивыми, грубыми и недисциплинированными.
- Развиваются нервные заболевания – невралгии, невриты, плекситы (заболевания нервных узлов – сплетений).

Дыхательная система

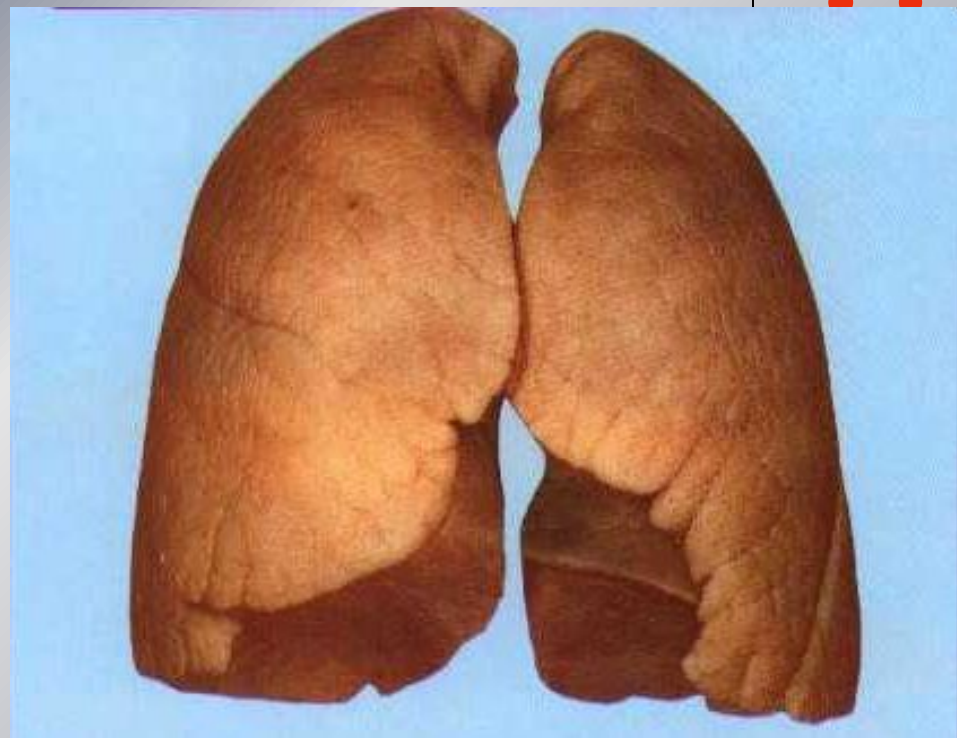


- **Хронические заболевания** дыхательных органов: бронхит, астма, гибель эпителия, усиленное выделение слизи, воспаление голосовых связок.
- **Туберкулез легких** (из 100 случаев заболевания туберкулезом 95% - курильщики)
- **Рак легких** (почти 97% больных раком – курильщики,
- **Рак гортани** (в 6 – 10 раз больше).



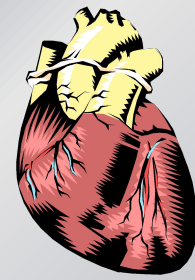


Легкое курящего человека



Легкое не курящего человека

КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА



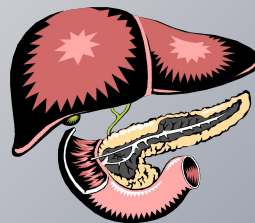
- Снижается количество эритроцитов и гемоглобина;
- **Стенокардия** у курильщиков чаще в 13 раз;
- **Инфаркт** миокарда чаще в 13 раз (особенно у лиц до 40 лет);
- **Острый инфаркт миокарда** (у курильщиков до 35 лет, у 80% курящих со школьной скамьи).
- Курение способствует возникновению атеросклероза, гипертонической болезни, кровоизлияния в мозг.





ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- Развивается **кариес**;
- Ухудшается аппетит, обоняние, вкус извращается;
- Возникают спазмы желудка, кишечника, кишечная непроходимость (**парез**) кишечника ведет к смерти;
- Развивается хронический **гастрит, колит, язвенная болезнь** желудка и 12- перстной кишки (в 10 раз чаще);
- Приводит к **циррозу печени**;
- Развивается **рак полости рта, пищевода, поджелудочной железы**.





ВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА



- Развитие **хронических болезней почек и мочевого пузыря**, вплоть до рака мочевого пузыря;
(В моче образуется бензапирен – канцерогенное химическое соединение, вызывающее рак. Это вещество обнаруживается и у пассивных курильщиков)
- **Рак почек** (встречается у курильщиков в 5 раз чаще)



ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Ухудшение кровоснабжения из-за спазма кровеносных сосудов приводит к снижению работоспособности мышц (может привести к самопроизвольной **гангрене** конечностей).

Эндартериит - перемежающаяся хромота, часто требующая **ампутации ног**.

Никотин действует как яд кураре, парализующий мышечную систему (страдает каждый 7 курильщик)

ПОЛОВАЯ СИСТЕМА



Мужчины

- Курение начатое в любом возрасте, отрицательно влияет на половую функцию.
- Никотиновая интоксикация в юношеском возрасте - одна из причин будущего **бесплодия**.
- Увеличивается количество уродливых, неполноценных сперматозоидов.
- Угнетает центры эрекции, резко **снижает** влечение мужчин.
- **Лечение импотенции возможно** тогда, когда больной бросит курить.

Женщины

Самое частое осложнение - **выкидыши** до 36 недель в 2 раза чаще некурящих.

Патологии при родах.

Выше процент **мертворожденных** детей.

Чаще других курильщицы **не могут** родить детей.

Курящая женщина болеет в 3-4 раза чаще, чем некурящие!

- Рак матки
- Бесплодие



КУРЕНИЕ И ЗАРОЖДАЮЩИЙСЯ ОРГАНИЗМ



- Никотин (через плаценту) поступает в **сердце и мозг** еще не родившегося ребенка.
- У курящих матерей чаще бывают **мертворождения, преждевременные роды**.
- Новорожденные имеют **меньше нормы**: размер головы и плечевой пояс, вес на 100 – 300 г., рост на 2,5 см.
- Наблюдаются **различные пороки развития**, вплоть до уродств.



ДЕТИ КУРИЛЬЩИКОВ



- Грудное молоко матери-курильщицы может быть причиной **отравления** новорожденного.
- Описаны случаи «беспричинной» **смерти** грудных детей, находящихся в задымленном помещении.
- Доказано: дети курящих женщин примерно до 11 лет **отстают в физическом и умственном развитии**.
- У курящих матерей **почти всегда** дети **пробуют курить**. Мать заранее запрограммировала своего ребенка на те же мучения.
- В семье, где курили родители, начинают курить **67%** мальчиков и **78%** девочек.
- Люди, которые в детском возрасте подвергались воздействию табачного дыма, но сами курить не начали, все равно имеют повышенный шанс **(до 60%) заболеть раком**.

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ДРУГИЕ СИСТЕМЫ



- **“Кожа”**- преждевременное старение кожи, сухость, землистый оттенок, бледность, морщины, дряблость. Кожа теряет свою эластичность и свежесть. Женщины-курильщицы в 25 лет выглядят намного старше ровесниц.
- **“Железы внутренней секреции”** – нарушаются нормальные функции всех желез, развивается сахарный диабет.
- **“Обмен веществ”** – снижается, развивается витаминная недостаточность.
- Курение мешает успешным занятиям спортом.
- Ослабление памяти и понижение концентрации внимания.
- Отстают в физическом и интеллектуальном развитии от своих сверстников.
- Развивается неврозоподобный синдром, выражающийся в постоянной головной боли, усиливающейся при умственной работе, быстрой утомляемости и пониженной работоспособности.
- Расстройство сна и аппетита



ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

Табачный дым воздействует не только на человека, который вдыхает его непосредственно, но и на окружающих его людей. Они становятся пассивными курильщиками и подвергаются тем же опасностям, что и активные курильщики. Табачный дым не проходит через сигаретный фильтр и поэтому содержит больше токсинов.

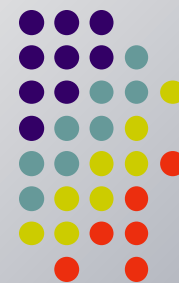


Курильщики причиняют своей семье огромный вред.

Американские и японские ученые установили, что жены активных курильщиков умирают в среднем на 4 года раньше, чем жены некурящих.

Доказано, что у жен курильщиков рак развивается в два раза чаще, чем у женщин, мужья которых не курят.

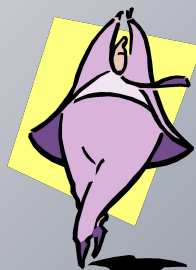




МИФЫ О КУРЕНИИ

Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру?

- *Кругом полно дымящих толстяков.*
- *Притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни.*
- *Худеть с помощью курения – это все равно что привить себе инфекционную болезнь и “таять на глазах” от нее.*

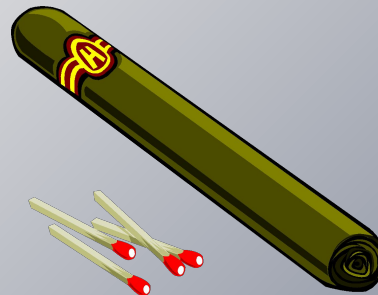


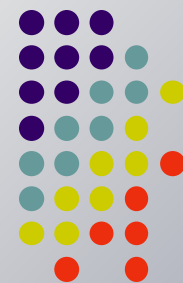


Курение успокаивает нервы?

- *Компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.д.) не расслабляют, а просто “тормозят” важнейшие участки центральной нервной системы.*
- *Привыкнув к сигарете, человек без нее уже расслабиться не может.*

Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения.





На морозе сигарета согревает?

- *Табачный дым создает кратковременный согревающий эффект (содержащиеся в нем яды сужают сосуды, увеличивают частоту пульса и повышают кровяное давление).*

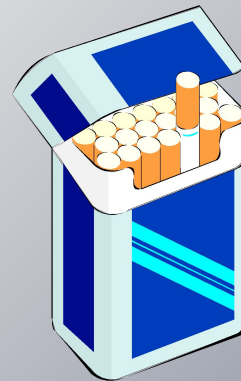
Стоит ли так "греться" чтобы получить взамен как минимум гипертонию?



*Сигареты с пометкой “легкие” не так вредны, как
обычные...*



- *Постоянно используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что может привести к заболеванию раком не самих легких, а так называемой **легочной периферии** – альвеол и малых бронхов.*

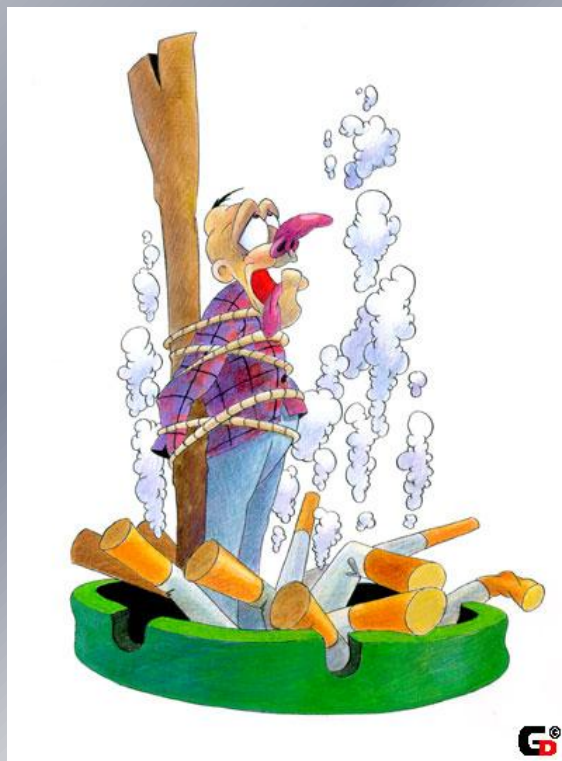




ВЫВОДЫ:



- *Болезни, возникающей только от курения не существует.*
- **НО...** *продукты курения и в первую очередь никотин, ведут к развитию серьезных и разнообразных заболеваний (тяжелые бронхиты, эмфизема, туберкулез, рак легких, атеросклероз, эндартериит, гипертония, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, рак желудка и другие.)*
- *Организм курильщика изнашивается и стареет значительно раньше, чем организм некурящего.*



Тоскует сердце, мозг, сосуды, почки.
Слабеют легкие, от дыма почернев.
Мы кашляем весь день и даже ночью.
Страдает печень, яд не одолев.
Остановитесь, люди, жизнь прекрасна.
Но с дымом счастье улетает прочь,-
Не сразу. Постепенно и ужасно,
И лучший врач не сможет вам помочь.
Друзья и господа, курить бросайте смело.
Не постепенно, сразу, навсегда.
Чтоб голова была здорова, не болела.
Чтоб сердце не болело никогда.



- «Курение - медленное самоубийство».
- От причин, связанных с употреблением табака, **умирает каждый пятый.**
- Ежегодно мы **теряем 500 тысяч человек!** (по данным ВОЗ).
- Прекращать дурные привычки надо сразу.
- Занятия спортом укрепляют волю, делают человека бодрым, здоровым, отвлекают его от вредных склонностей.

Человек с сильной волей никогда не начнет курить!

Скажи себе: "Нет"!

Какой вред приносит курение?



- 1. Кратковременные отрицательные последствия курения (после первой затяжки);
- 2. Отрицательные последствия длительного курения;
- 3. Прочие отрицательные последствия.

Кратковременные отрицательные последствия курения (после первой затяжки)



- Учащенное сердцебиение;
- рост артериального давления;
- раздражение слизистой горла;
- проникновение в кровь угарного газа;
- попадание в легкие канцерогенов;
- отравление воздуха.

Отрицательные последствия длительного курения



- Раковые заболевания;
- заболевания сердца;
- язвы;
- заболевание системы кровообращения;
- хронический бронхит.

Прочие отрицательные последствия



- Неприятный запах изо рта;
- возможно ухудшение обоняния;
- пожелтение зубов;
- преждевременное образование морщин;
- нарушение нормального дыхания и снижение выносливости;
- снижение сопротивляемости организма к различным заболеваниям.