



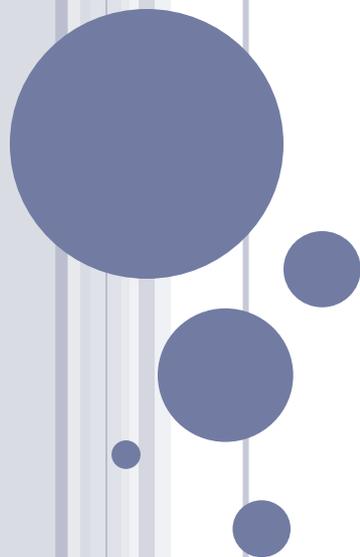
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Самарский государственный медицинский университет»

Министерства Здравоохранения РФ

Кафедра факультетской терапии

**САНИТАРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ
РАБОТА : «О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ»**



В настоящее время табакокурение по данным статистики совершенно обоснованно можно назвать эпидемией, захлестнувшей земной шар. Во всем мире табак убивает 8 тысяч людей ежедневно и около 3 миллионов человек ежегодно.



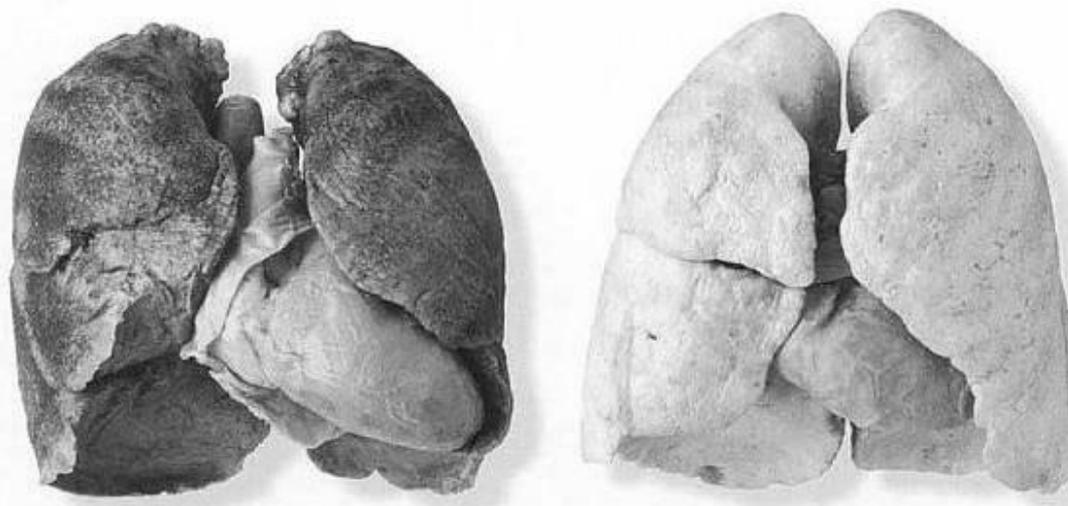
Табачный дым содержит около **4000** химических соединений, более сорока из которых вызывают рак, несколько сотен ядов, а также радиоактивные вещества: по пачке сигарет в день **за год дадут дозу как 500 рентгеновских снимков!**

Курильщик знает, что 0,1 мг никотина убивает лягушку, а капля этого яда – не только лошадь, но даже слона. Но ему нужны конкретные доказательства вреда курения. Вот некоторые из них.



Воздействие никотина на нервную систему приводит к истощению энергетических возможностей мозга, повышается желудочная секреция, кислотность желудочного сока, развивается гастрит, язвенная болезнь.

Курение также вызывает склероз сосудов и становится одним из важнейших факторов, повышающих риск инфаркта миокарда, инсульта, заболеваний артерий сердечной мышцы и мозга.



Курение является причиной 30% всех случаев смерти от рака и 20% всех случаев сердечной смерти. До 30% атеросклеротических заболеваний периферических сосудов (болезнь называется облитерирующим эндартериитом (перемежающейся хромотой) и проявляется в нарастающем недостатке кровоснабжения тканей ног с развитием в омертвление - гангрены).

Огромное количество людей потеряли ноги из-за курения...



Курильщики наносят вред не только своему здоровью, но также разрушают здоровье окружающих, вынужденных дышать воздухом, отравленным табачным дымом, становясь при этом пассивными курильщиками. В окружающую атмосферу попадает токсических компонентов во много раз больше, причем более вредного состава, чем в организм самого курильщика.

Наиболее конкретная информация имеется относительно воздействия пассивного курения на детей.



У детей из семей, где один или оба родителя курят дома, чаще возникают простудные заболевания, заболевания дыхательной системы. Эти дети чаще болеют в раннем детстве, чаще пропускают школу и вообще получают меньший запас здоровья на будущую жизнь. Курение родителей не только наносит ущерб здоровью детей, но и является дурным примером. Как правило, дети курильщиков вырастают **табакозависимыми**.



Так что же заставляет 40% жителей планеты Земля курить?

Многочисленные опросы курильщиков на тему «Что даёт вам курение?» показывают следующее:

1. Сигарета здорово помогает успокоиться при стрессовых ситуациях.
2. Сигарета повышает коммуникативность (закурив по сигарете люди легче завязывают разговор, легче знакомятся).
3. Решение многих спорных вопросов, рождение новых идей, нахождение оптимальных путей решения сложных производственных и бытовых задач часто происходит именно в «курилках». Короче, сигарета повышает креативность у курильщиков.
4. В кайф покурить во время пьянки или с чашечкой хорошего кофе или кому как и с чем...



Что же происходит с организмом бросившего курить человека?

Первые 2-3 недели уходят на адаптацию (приспособление) организма к жизни без наркотика (никотина). Это так называемая «никотиновая ломка», в отличие от ломки у наркомана она не сопровождается болевым синдромом и, как правило, в каких-либо вспомогательных медикаментах необходимости нет.



Параллельно идут процессы восстановления организма, а именно:

- Через 8 часов :
 - содержание окиси углерода в крови снижается до нормы;
 - восстанавливается нормальное содержание кислорода в крови.

- Через 24 часа:
 - радикально снижается вероятность развития инфаркта миокарда.

- Через 48 часов:
 - активизируется рост нервных окончаний;
 - ощутимо улучшается вкусовое восприятие и обоняние;



- Через 2 недели (до 3 месяцев):
 - улучшается общее кровообращение;
 - объем полезной работы, выполняемой легкими, увеличивается на 20-30 процентов;
 - удивительно возрастает половая активность.



- Через 1 месяц (до 9 месяцев): - исчезают хронический кашель, насморк, быстрая утомляемость и одышка;
- в легких возобновляется рост особых ресничек, благодаря чему возрастает способность удалять слизь, очищать дыхательные пути и бороться с инфекциями.
- Через 1 год : - риск ишемической болезни сердца снижается вдвое по сравнению с курильщиками.

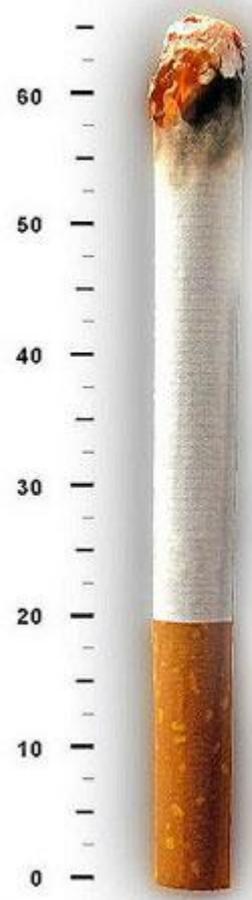


Теперь, когда вы знаете о плюсах и минусах курения,
вам надо решить:

**быть или не быть, курить или
не курить?**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



Как
долго
ТЫ
будешь
жить?

