

# ИЗГНАНИЕ СЕРОГО ДЫМА

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

*«От курения тупеешь, оно несовместимо с  
творческой работой»  
И.Гете.*

*«Табак ... неизбежно ослабляет энергию»  
Оноре де Бальзак.*

# ЦЕЛЬ:

---

*Выяснить воздействие курения на организм человека, вызываемые им болезни и возможные последствия.*

# Горящая сигарета

*это химическая фабрика, продуцирующая **4000** соединений, в их числе более **40** канцерогенов и **12** кокаканцерогенов*

*КАНЦЕРОГЕН - ракообразующий,  
КОКАКАНЦЕРОГЕН – вещество, усиливающее воздействие*



# 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.
- Значительная часть уходит в окружающую среду.
- Дым сигарет вреден окружающим.
- Каждая сигарета отнимает **от 5 до 15 минут жизни!**
- **20** ежедневно выкуриваемых сигарет сокращает жизнь на **8-12 лет!**



# НИКОТИН

---

- *Возбуждает центральную нервную систему.*
- *Спазм кровеносных сосудов, ухудшение кровоснабжения клеток мозга.*
- *Повышает артериальное давление крови и увеличивает работу сердца.*
- *В целом создает субъективные ощущения повышения работоспособности.*

***Никотин - это наркотик. А это означает, что с каждым годом тебе будет все труднее...***

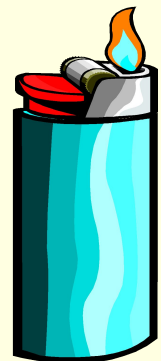
# АММИАК

- *Раздражает слизистые оболочки вызывая боли в желудке.*
- *Происходит **слезотечение**, повышенное отделение **мокроты**.*
- *Вызывает **удушьё, головокружение**.*
- *Снижается сопротивляемость легких к инфекционным заболеваниям, в частности к **туберкулезу**.*

*(Из **100 случаев** заболеваний туберкулеза - **95** приходится на курильщиков)*

# СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА

- Легко проникает в кровь (снижает способность клеток воспринимать кислород).
- Первыми страдают **нервные клетки**.
- При большой дозе проявляется отравление: за сильнейшим возбуждением ЦНС наступает **паралич, останавливается дыхание а, затем и сердце.**





# МЕТАНОЛ

---

- это очень ядовитое вещество, вызывающее тяжелое *отравление, слепоту, смерть.*

## ФОРМАЛЬДЕГИД

- это ядовитое вещество, вызывающее боль в груди, *кашель, бронхит, конъюнктивит, сильные отеки* кожи...

# СЕРОВОДОРОД

---

*- это токсическое вещество, вызывающее острую кислородную недостаточность, приводящую к поражению нервной системы.*

## АЦЕТАЛЬДЕГИД

*- это ядовитый пар, раздражающий глаза, дыхательные пути, вызывающий удушье и головную боль.*

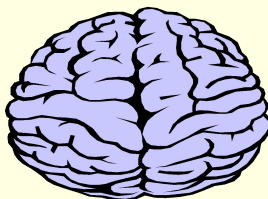
# РАДИОАКТИВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

- *Изотопы полония являются первопричиной **рака легких**.*
- *Человек, выкуривающий в день пачку сигарет, получает дозу облучения в **3,5 раза** больше дозы, принятой международным соглашением по защите от радиации.*
- **Радиоактивный свинец и висмут:**
  - *расстройство сна и аппетита;*
  - *нарушение деятельности желудка и кишечника*  
*повышенная раздражительность;*
  - *плохая успеваемость;*
  - *отставание в физическом развитии.*

# 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).*

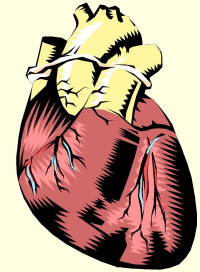


# Дыхательная система

---

- **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).

# 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.



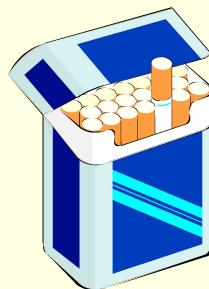
# ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- 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 курара, 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.***



# 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



# ВОЗДЕЙСТВИЕ 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 И ЗАРОЖДАЮЩИЙСЯ ОРГАНИЗМ

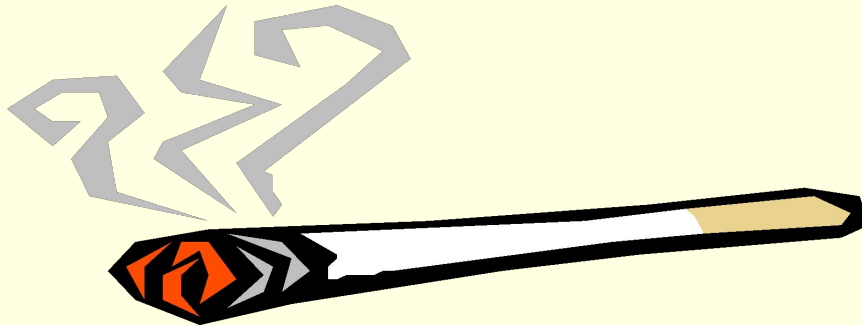


- Никотин (через плаценту) поступает в **сердце и мозг** еще не родившегося ребенка.
- У курящих матерей чаще бывают **мертворождения, преждевременные роды**.
- Новорожденные имеют **меньше нормы**: размер головы и плечевой пояс, вес на 100 – 300 гр, рост на 2,5 см.
- Наблюдаются **различные пороки развития**,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

- 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



# ДЕВУШКАМ

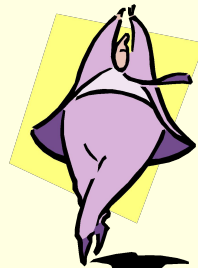
- *От курения станет хриплым твой голос*
- *Постепенно почернеют, испортятся зубы.*
- *Кожа лица постепенно приобретет землистый цвет.*
- *Резко ухудшаются обоняние, вкусовые качества.*
- *Запах изо рта настолько неприятен, что не удивляйся, если знакомые парни будут тебя избегать.*
- *Ты будешь просыпаться с горечью во рту и головными болями оттого, что всю ночь кашляла.*
- *Курящая девушка представляет собой временную забаву, закулив, ты удешевляешь себя, унижаешь свое достоинство, делаясь легкомысленной и более доступной. И только твоя молодость не дает увидеть **катастрофу**, тебя ожидающую.*



# МИФЫ О КУРЕНИИ

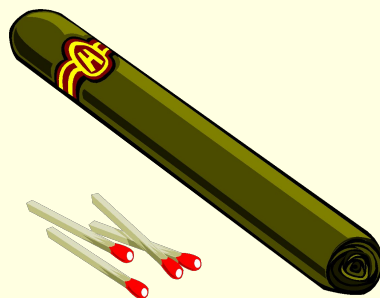
## *Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру?*

- *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.*



# Куриво 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?**

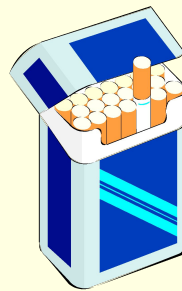
- *Табачный дым создает кратковременный согревающий эффект (содержащиеся в нем яды сужают сосуды, увеличивают частоту пульса и повышают кровяное давление).*

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



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

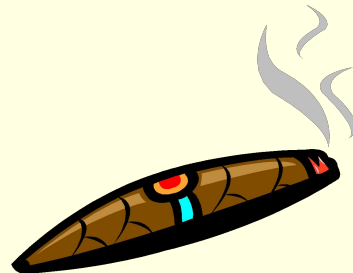
- *Постоянно используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что может привести к заболеванию раком не самих легких, а так называемой **легочной периферии** – альвеол и малых бронхов.*



# Бросить курить, постепенно уменьшая дозу никотина, невозможно?

## СЛОЖНО... но можно

- *Вместо того чтобы выкуривать не 10, а 5 сигарет в день, лучше пройти **заместительную никотинотерапию** (в первое время после отказа от курения в организм вводят определенную дозу никотина, снижая выраженность синдрома отмены).*



# 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.)
- Память, умственные способности у курильщика резко снижаются, что ведет к отставанию в развитии от своих не курящих сверстников
- Организм курильщика изнашивается и стареет значительно раньше, чем организм некурящего.

# Сухие цифры

По данным Всемирной Организации Здравоохранения:

ЕЖЕГОДНО УМИРАЮТ



**3 миллиона** человек  
от курения!



**6 миллионов** человек от  
алкоголизма!

Прогнозируется, что в 2020 году от курения погибнут около  
**10 миллионов** человек в возрасте от 30 до 40 лет!

# Рак губы



*A fatal mouth cancer in a 28-year-old who dipped a can a day for 10 years.*



# Легкие здорового человека и курильщика

---



# МОТИВЫ





# Защита от угрозы



# Шаг к здоровью!





# Составляющие здоровья

**ЗДОРОВЬЕ =**

- ФИЗИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ**
- +**
- ПСИХИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ**
- +**
- СОЦИАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ**
- 
- БОЛЕЗНИ И ФИЗИЧЕСКИЕ НЕДОСТАТКИ**

# Элементы ЗОЖ





«Курение - медленное самоубийство».

**Скажи себе : «Нет!»**

Прекращать дурные привычки надо сразу.  
Занятия спортом укрепляют волю, делают человека бодрым, здоровым, отвлекают его от вредных наклонностей.

**Человек с сильной волей никогда не начнет курить!**

От причин, связанных с употреблением табака,

**умирает каждый пятый.**

**Вдумайтесь в эти цифры и факты.**

**Здоровье не купишь.**



- 
- Брось сигарету! Табачный дым  
Полон химических ядов!
  - Брось сигарету – тебе говорим!  
Себя отравлять не надо!





**Мы желаем счастья Вам...**

*to Jupiter from Earth*