

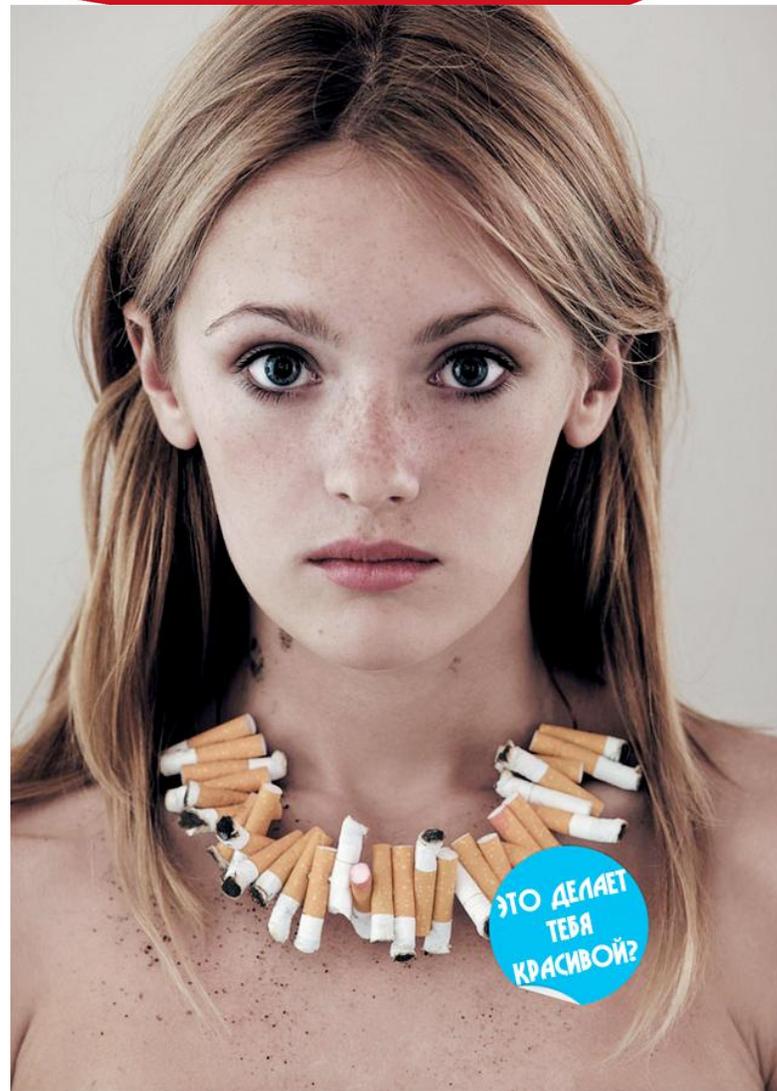
Один день без табака



Презентацию выполнила
студентка группы РК1-31
Бобкова Мария

Смертельная привычка

У современного человека бывает много вредных привычек. И одна из них – это курение. Оно опасно тем, что способствует привыканию за счет никотина в составе сигарет, нарушает обменные процессы в организме, губительно влияет на легкие и другие органы.



Всемирный день без табака

Именно поэтому, в далеком **31 мая** 1988 г. В Соединенных Штатах Америки специалисты-онкологи, наблюдая сильный рост смертности от рака легких, стали предлагать заядлым курильщикам хотя бы на один день убрать пагубную привычку из своей жизни. По их предположениям, это послужило бы первым шагом в войне с курением. Идея стала распространяться стремительно в средствах массовой информации.



Опасность и риски

От болезней, вызванных курением умирают около пяти миллионов человек. Только в России никотин каждый день уносит тысячу жизней...

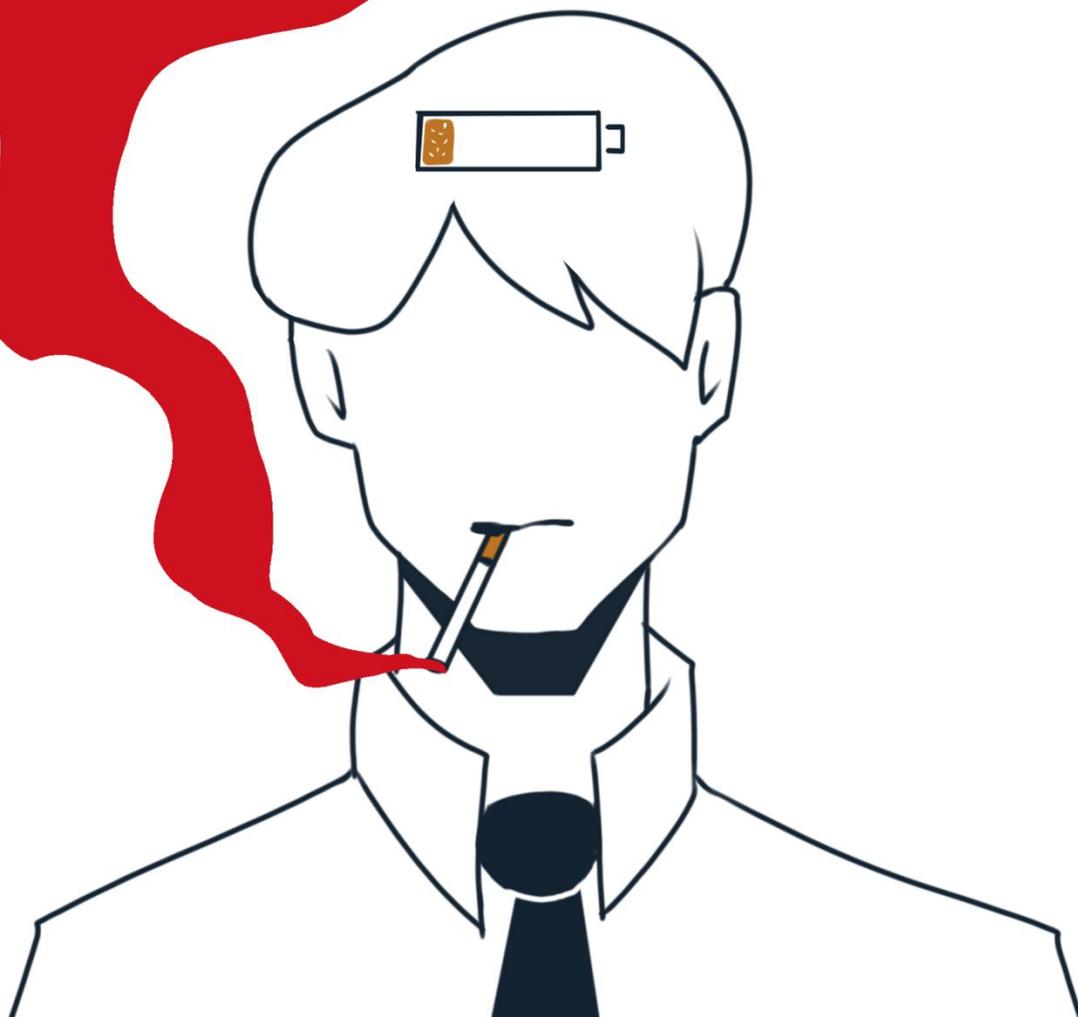
- Курение закупоривает артерии и вызывает сердечные приступы и инсульт. Частота сердечных сокращений у курящего на 15000 ударов в сутки больше, чем у некурящего
- Курение, основной фактор риска заболеваний органов дыхания
- Табак и табачный дым содержат более 3000 химических соединений, более 60 из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли

Опасность и риски

- Снижается также и острота зрения
- Кожа курящего человека стареет быстрее, чем некурящего
- Курение наносит вред не только физическому, но и психологическому здоровью человека. Курильщики нервно истощены больше, чем другие. Они расшатывают свою нервную систему, живя от сигареты до сигареты и готовы вспыхнуть не то чтобы по ничтожному, но по незначительному поводу.



Мифы о курении

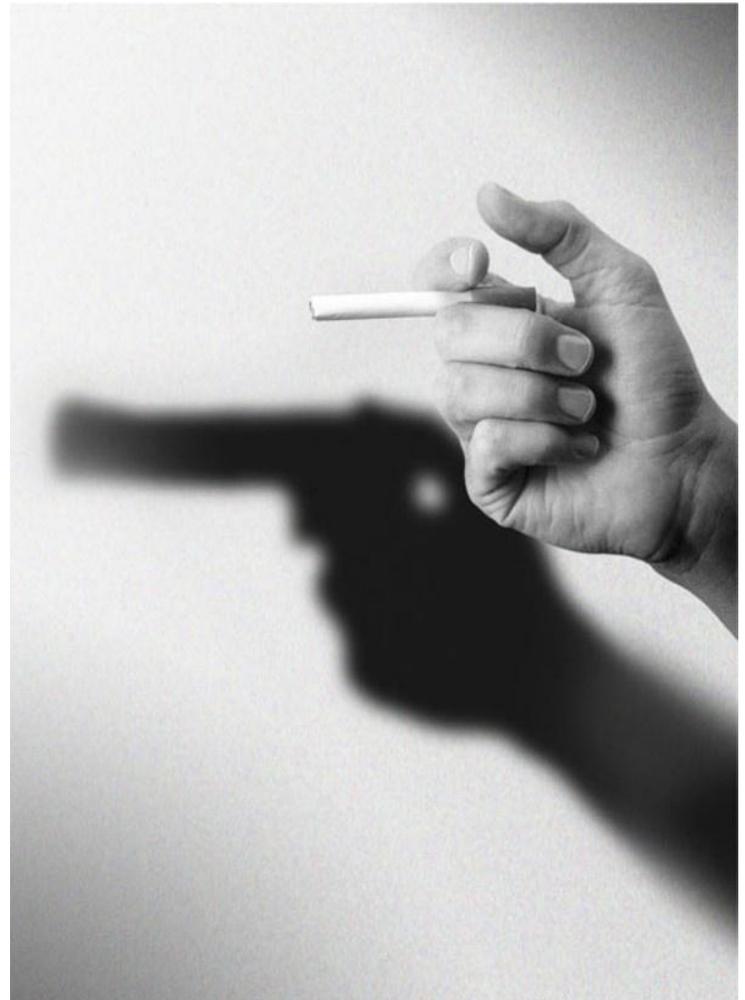


Миф первый

«Сигарета помогает расслабиться и сконцентрироваться»

О влиянии никотина на стресс говорят уже давно. В основном, говорят курящие люди, которые «успокаиваются», закурив.

На самом деле, сигареты не помогают расслабиться, а курильщикам успокаивает ритуал – достал сигарету, прикурил, затянулся, выдохнул. Сам же никотин не имеет успокаивающего действия.



Миф второй

«Бросишь курить – растолстеешь»

Иногда люди жалуются, что начали набирать вес, отказавшись от сигарет. Отсюда и неверный вывод о связи табакокурения и похудения.

Дело вовсе не в сигаретах, а в том, что люди начинают «заедать» стресс, возникающий при отказе от курения, и едят от нечего делать в ситуациях, когда раньше закуривали. В том, что отказаться от табака сложно, нет ничего удивительного – табачная зависимость по силе не уступает героиновой. Также курение может вызвать сбои в работе эндокринной системы организма и привести к некоторой потере веса. Это не то похудение, к которому стоит стремиться. Сбои на гормональном уровне это слишком высокая цена за несколько килограммов.

Миф третий

«Отказ от сигарет после многих лет курения – слишком большой стресс»

Мнение о том, что заядлым курильщикам нельзя полностью бросать курить, даже если они заболели из-за этой привычки, ошибочно. Избавление от табачной зависимости всегда оказывает благотворное влияние на организм и существенно снижает нагрузку на сердце и легкие. Известно, что никотин начинает выводиться из организма уже через два часа после отказа от табака, через 12 часов уровень окиси углерода в крови нормализуется, и человек перестает ощущать нехватку воздуха. Уже через два дня вкус и обоняние станут острее, а через 12 недель человеку будет заметно легче ходить и бегать из-за улучшений в системе кровообращения. До 9 месяцев нужно на то, чтобы исчезли проблемы с дыханием: кашель и одышка.

«Организм уже привык к никотину и должен его получать» –

Миф четвертый

«Легкие сигареты менее вредные»
«Легкие», ментоловые и с
«пониженным содержанием смол»
сигареты также вредны для здоровья,
как и обычные.

Ощущение их меньшей «вредности»
искусно сформировано табачной
рекламой. Даже в «легких» сигаретах
содержится достаточно никотина для
формирования сильной зависимости.
К тому же, перейдя на «легкие» сорта,
курильщики склонны увеличивать
количество выкуриваемых сигарет,
сильнее и чаще затягиваться,
увеличивая дозу полученного никотина



Миф пятый

«Существуют безопасные способы курения»

Набирающий популярность кальян многие считают безобидной альтернативой сигаретам, считая прошедший «очистку» жидкостью дым безвредным.

Это неправда. Кальян не менее опасен, чем традиционные способы употребления табака. А если учесть длительность одного сеанса курения кальяна, разовая доза вредных веществ, полученных каждым курильщиком, весьма велика. К тому же, став постоянным клиентом общественных кальянных, можно в нагрузку к обычным проблемам, связанным с курением, получить еще и туберкулез.