

Табачокурение и его влияние на



«ТАБАК ПРИНОСИТ ВРЕД ТЕЛУ,
РАЗРУШАЕТ РАЗУМ,
ОТУПЛЯЕТ ЦЕЛЫЕ НАЦИИ»
О. ДЕ БАЛЬЗАК.



**В наше время курение –
общечеловеческая
проблема, с которой
борется весь мир**

**Россия является самой курящей
страной. Число курильщиков в
России возрастает за счёт женщин
и детей**

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ? ЧТО ГОРЯЩАЯ СИГАРЕТА

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

КАНЦЕРОГЕН –
ракообразующий

КОКАКАНЦЕРОГЕН –
вещество, усиливающее
воздействие НИКОТИНА

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО СОДЕРЖИТСЯ В СИГАРЕТЕ?

- В дыме **одной сигареты** весом 1г содержится:
 - ✓ 6-8 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, стронций, смолы и деготь и др.
- Каждая сигарета отнимает **от 5 до 15 минут жизни!**
- **20** ежедневно выкуриваемых сигарет сокращают жизнь на **8-12 лет!**
- В **100** сигаретах приблизительно **70 мл табачной смолы.**

Бутан
Жидкость для зажигалок



Никотин
Инсектицид. Средство от насекомых



Метан
 CH_4

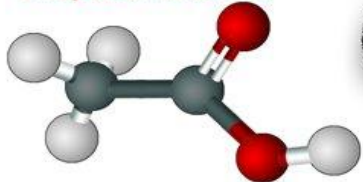
Стеариновая кислота
Воск для свечей



Мышьяк
Яды



Уксусная кислота



Толуол
Технический растворитель



Гексамин
Жидкость для розжига



Кадмий
Батареи

Аммиак
Туалетный очиститель



Метанол
Ракетное топливо



Угарный газ



Краска
Входит в состав бумаги



РАДИОАКТИВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

- *Изотопы полония -210 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.*

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ? ЧТО ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА



- **Первая** подвергается атаке никотина. **Появляются хронические заболевания:** бронхит, астма, гибель эпителия, усиленное выделение слизи, воспаление голосовых связок, рак губы, легких.
- **Туберкулез легких** (из 100 случаев заболевания туберкулезом 95% - курильщики)
- **Рак гортани** (в 6 – 10 раз больше).

ВЛИЯНИЕ НИКОТИНА НА ЧЕЛОВЕКА

НЕРВНАЯ СИСТЕМА

- Как нервный яд, никотин в начале возбуждает нервную систему, а затем подавляет её. В первой короткой фазе расширяет сосуды мозга затем резко сужает 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.



ВЛИЯНИЕ НИКОТИНА НА ЧЕЛОВЕКА

КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА

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



КУРЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ БУДУЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

- **Самый большой вред курение наносит нерожденным детям.**
- **Весь никотин, угарный газ, безопорен и даже некоторые радиоактивные вещества из сигарет, попадая в организм беременной женщины, после первой же затяжки моментально проникают сквозь плаценту к ребенку.**
- **Немецкие ученые доказали, что для детей курящих матерей уже в раннем возрасте характерны невнимательность, импульсивность и бесполезная сверхактивность, даже уровень умственного развития у них ниже среднего.**
- **Большинство детей, рожденных курильщицами, появляются на свет с низким весом, часто болеют, развиваются медленнее, чем их сверстники, чаще умирают в детстве.**

Пассивное курение несёт не меньший

риск

Пассивный курильщик, находясь в одном помещении с активным курильщиком в течение часа, вдыхает такую дозу газообразных составных частей дыма, которая равносильна выкуриванию половины сигареты. Некурящие люди вынуждены вдыхать большое количество канцерогенных веществ, которые содержатся в табачном дыме, и которые, задерживаясь в лёгких, накапливаются до критических значений.

Медицинскими исследованиями установлено, что пассивное курение является причиной многих сердечнососудистых заболеваний, существует прямая зависимость возникновения рака лёгких и заболеваний органов дыхательной системы

**Пассивное курение повышает риск
болезни сердца на 60%**

МИФЫ О КУРЕНИИ

КУРЯЩИЕ ЛЮДИ ДОЛЬШЕ СОХРАНЯЮТ СТРОЙНУЮ ФИГУРУ?

На самом деле никотин не имеет отношения к образованию жировых отложений в организме. Сигареты снижают аппетит на короткое время, когда же действие токсичных веществ проходит, человек ест в два раза больше. Статистика показывает, что курящих полных людей столько же, сколько и стройных.



НА МОРОЗЕ СИГАРЕТА СОГРЕВАЕТ? ТАК ЛИ ЭТО?

- ❖ Табачный дым создает кратковременный согревающий эффект (содержащиеся в нем яды сужают сосуды, увеличивают частоту пульса и повышают кровяное давление).
- ❖ Температура горячей сигареты достигает до 300 градусов, а во время глубокой затяжки до 900-1100* что создает «входные ворота» для воспаления.

Стоит ли так “греться”, чтобы получить взамен как минимум ангину?

КУРЕНИЕ УСПОКАИВАЕТ НЕРВЫ И СПАСАЕТ ОТ СТРЕССОВ

На самом деле компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.п.) не расслабляют, а просто «тормозят» важнейшие участки центральной нервной системы. Зато, привыкнув к сигарете, без нее человек уже расслабляться фактически не может. Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса попадают в зависимость от курения.

СИГАРЕТЫ С ПОМЕТКОЙ “ЛЕГКИЕ” НЕ ТАК ВРЕДНЫ, КАК ОБЫЧНЫЕ... А ПРАВДА ЛИ ЭТО?

- ❖ *Увы, это не так. Постоянно используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что в последствии может привести к заболеванию раком не самих легких, а так называемой легочной «периферии» — альвеол и малых бронхов.*
- ❖ *Состав отравляющих веществ в легких сигаретах почти такой же, как и в крепких сигаретах.*

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

- **При первом курении першит в горле, учащенно бьется сердце, во рту появляется противный вкус.**
- **Все эти неприятные ощущения, связанные с первой сигаретой, не случайны.**
- **Это защитная реакция организма, и надо ею воспользоваться – отказаться от следующей сигареты, пока не наступил час, когда сделать это будет не так легко.**
- **Подумайте о том, что здесь сказано.**
- **Если вы считаете, что вред, наносимый курением вашему здоровью, маячит где-то далеко, а может быть, и вообще минует вас, - вы ошибаетесь.**
- **Вред, наносимый курением вашему здоровью сегодня, может непоправимо отразиться даже на развитии вашего будущего ребенка еще задолго до его рождения.**
- **Подумайте об этом.**

Отказ от курения – это победа над



Будь сильнее! Откажись от
курения!

**Запомни – человек не слаб,
Рожден свободным. Он не раб.
Сегодня вечером, как ляжешь спать,
Ты должен так себе сказать:
«Я выбрал сам дорогу к свету
И, презирая сигарету,
Не стану ни за что курить,
Я – человек! Я должен сильным быть!»**

Д. Бершадский

