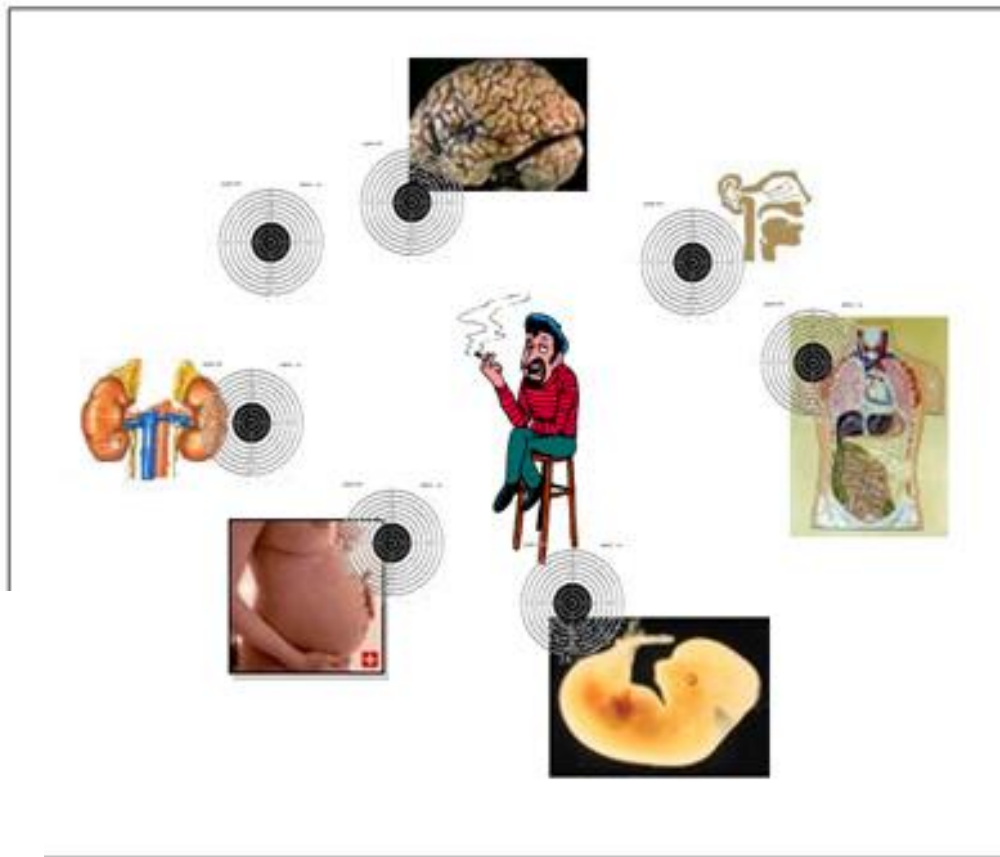


Что надо знать о вреде курения



По программе
«Соревнование классов,
свободных от курения»

Сигарета всегда попадает в «десятку»



Опасная привычка

- О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья. Курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез.



НИКОТИН-ЯД!

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака – от 1/2 капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь). Курильщик не погибает потому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид – другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина.

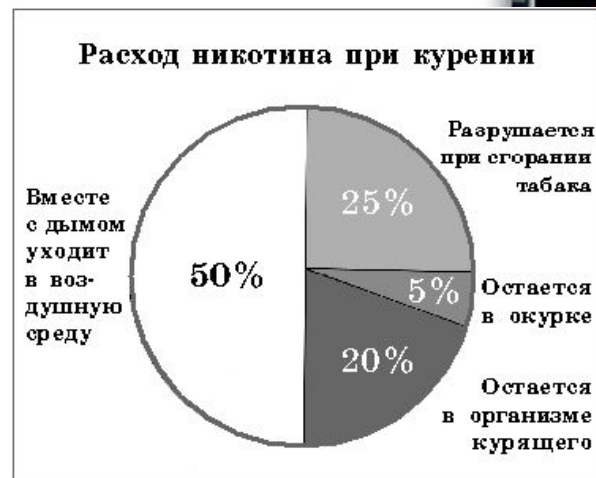
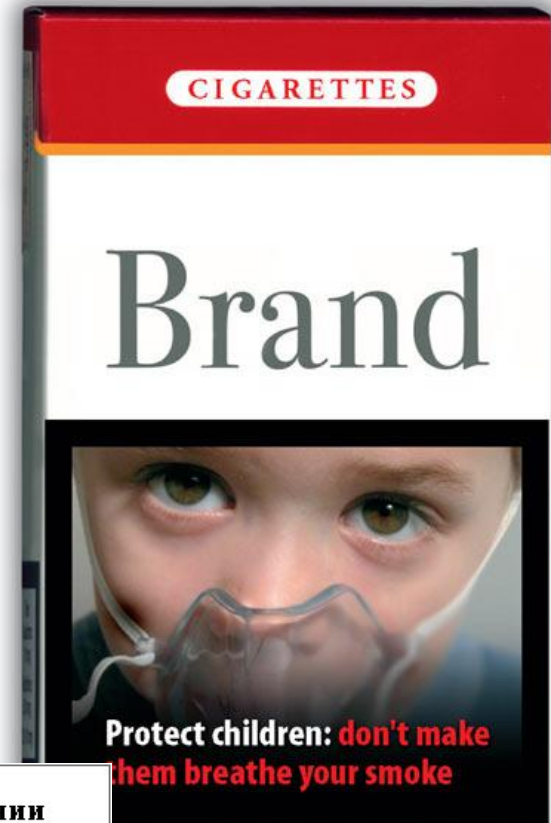


Рис. 2.

Смерть от сигарет



- Систематическое поглощение небольших, несмертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению. Никотин включается в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится необходимым. Однако если некурящий человек в один прием получит значительную дозу никотина, может наступить смерть. Такие случаи наблюдались в разных странах. Нашим крупным ученым-фармакологом Н. П. Крафковым описана смерть молодого человека после того, как он впервые в жизни выкурил большую сигару. Во Франции, в Ницце, в итоге конкурса «Кто больше выкурит» двое «победителей», выкурив по 60 сигарет, умерли, а остальные участники с тяжелым отравлением попали в больницу. В Англии зарегистрирован случай, когда длительно курящий 40-летний мужчина ночью, во время трудной работы, выкурил 14 сигар и 40 сигарет. Утром ему сделалось плохо, и, несмотря на оказанную медицинскую помощь, он умер. Описан случай, когда в комнату, где лежал табак в связках в порошке, положили спать девочку и она через несколько часов умерла.

Курящие родители



Живущие в накуренных помещениях дети чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания. У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмонии и повышается риск развития серьезных заболеваний. Табачный дым задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые важны для растущего ребенка, влияет на обмен веществ, ухудшает усвояемость сахара и разрушает витамин С, необходимый ребенку в период роста. В возрасте 5-9 лет у ребенка нарушается функция легких. Вследствие этого происходит снижение способностей к физической деятельности, требующей выносливости и напряжения.



Папочка, не переживай,
я не узнаю, что отстаю в развитии из-за тебя.

Здоровое ПОТОМСТВО

- Обследовав свыше 2 тыс. детей, проживающих в 1820 семьях, профессор С. М. Гавалов выявил, что в семьях, где курят, у детей, особенно в раннем возрасте, наблюдаются частые острые пневмонии и острые респираторные заболевания. В семьях, где не было курящих, дети были практически здоровы. У детей, матери которых курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам. Они значительно чаще заболевают эпилепсией.



Аллергия от сигарет



- Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии. Так, ученые ГДР В. Гибал и Х. Блюмберг при обследовании 17 тысяч таких детей выявили отставание в чтении, письме, а также в росте. Заметно возросло количество аллергических заболеваний. Советскими и зарубежными учеными установлено, что алергизирующим действием обладает никотин и сухие частицы табачного дыма. Они способствуют развитию многих аллергических заболеваний у детей, и чем меньше ребенок, тем больший вред причиняет его организму табачный дым.

«Широкий ассортимент!»



- Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечной-сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на одышку при физической нагрузке. В результате многолетних наблюдений французский доктор Декалзне еще 100 лет назад пришел к убеждению, что даже незначительное курение вызывает у детей малокровие, расстройство пищеварения. Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих. Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие.

Мы за здоровый образ жизни!

Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха (например, юношам стать летчиками, космонавтами, спортсменами, девушкам – балеринами, певицами и др.). Курение и школьник несовместимы. Школьные годы – это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и к вредным привычкам. Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно.



«Безвредные» сигареты

- Иностранные табачные монополии рекламируют сигареты с меньшим содержанием никотина и смол как «безвредные для организма». По этому поводу Генеральный директор Национального института раковых заболеваний доктор А. Аптон (США) заметил, что нетоксичной сигаретой может считаться та, которая не горит.



Россия на «первом» месте!



- Одной из острых социальных проблем есть и остаётся проблема детского курения. По числу курящих детей и подростков Россия занимает первое место. К 12 годам пробовали курить около 30% российских детей. В старших классах этот процент значительно возрастает и составляет около 50% мальчиков и 40% девочек.

Что же подталкивает детей и подростков брать в руки сигареты? Основными мотивами являются: простое любопытство, быть как все, баловство, мода, стать крутым, желание выглядеть взрослым и т.д.



ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ КУРЯТ ?

**СОЦИАЛЬНОЕ
ДАВЛЕНИЕ**

**ИНТЕРЕС,
ЛЮБОпытств
О**

ВЛИЯНИЕ СМИ



**ХОЧЕТСЯ
КАЗАТЬСЯ
ВЗРОСЛЕЕ**

**САМОУТВЕРЖДЕНИЕ
В ГЛАЗАХ
СВЕРСТНИКОВ**

Первая сигарета

- Первая выкуренная сигарета практически всегда вызывает довольно неприятные ощущения – першение в горле, кашель, головокружение, шум в ушах, двоение в глазах, нарушение сердечного ритма, тошнота, рвота. Однако это ничуть не смущает и не останавливает начинающего курильщика брать в руки сигарету снова и снова. На смену неприятным ощущениям приходит чувство удовольствия и расслабления, подталкивающее к увеличению количества выкуриваемых сигарет. Постепенно у детей развивается привыкание. И подростки, не понимая всего вреда, с чувством удовлетворения считают себя взрослыми.



Сигарета и детский организм



- Для детей и подростков курение особенно вредно. Это негативно отражается на физическом развитии ребёнка, в частности, тормозится рост и значительно снижается прибавление веса. В организме происходит нарушение обмена веществ, особенно углеводного, которое сопровождается уменьшением мышечной массы, повышенной утомляемостью и снижением сопротивляемости организма. Курящие дети сразу выделяются среди своих сверстников худобой и землистым цветом лица.

Курение «тайком»



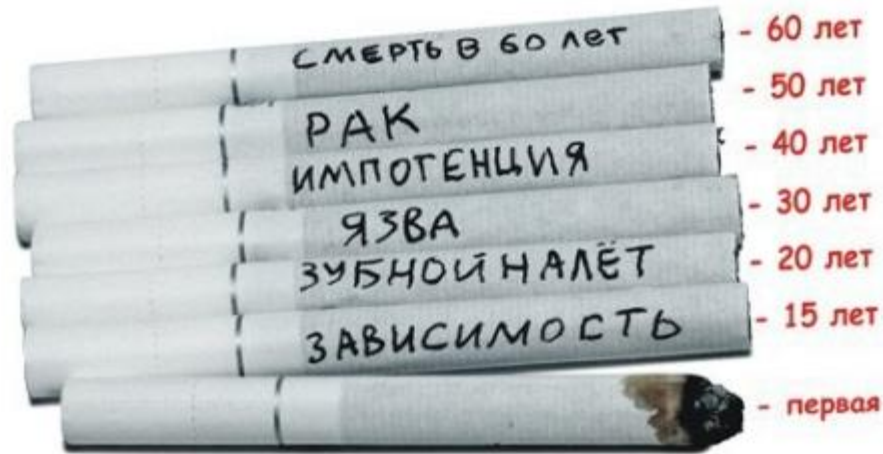
- Вред, причиняемый молодому организму, гораздо увеличивается в результате быстрого курения. Ведь большинство детей стараются скрывать свою тягу к табаку от родителей и учителей, а поэтому курят чаще всего тайком, торопливо, затягиваясь табачным дымом в полную силу. Они не задумываются над тем, что при таких условиях наносят себе гораздо больше вреда, так как при медленном сгорании табака дым содержит около 20% никотина, а при быстром этот процент увеличивается до 40.

Вред окурков

- Кроме того, зачастую дети или подростки занимаются докуриванием окурков, не понимая, что там при этом они потребляют гораздо больше вредных веществ и табачных ядов. Следует ещё отметить, что повышенное содержание никотина также находится в дешёвых сигаретах или папиросах.



Последствия курения



УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?



- Губительное воздействие оказывает табачный дым на ротовую полость подростка, в частности, на зубную эмаль. От регулярного курения на ней появляются микроскопические трещинки, которые впоследствии приводят к разрушению зубов. Помимо этого сама эмаль обретает желтоватый оттенок, а полость рта начинает издавать неприятный специфический запах.

Ещё одним последствием табакокурения является нарушение зрения, вызванное снижением чувствительности сетчатки глаза и повышением внутриглазного давления.

Воздействие на головной мозг



- Никотин также оказывает негативное воздействие на работу головного мозга. Вследствие этого у ребёнка может ухудшиться слух, снизиться объём памяти, развиться нервное расстройство. Появляется повышенная раздражительность, рассеянность, вспыльчивость, нарушение сна и т.д. Конечно же, подобные изменения приводят к снижению успеваемости и отставанию в учёбе.

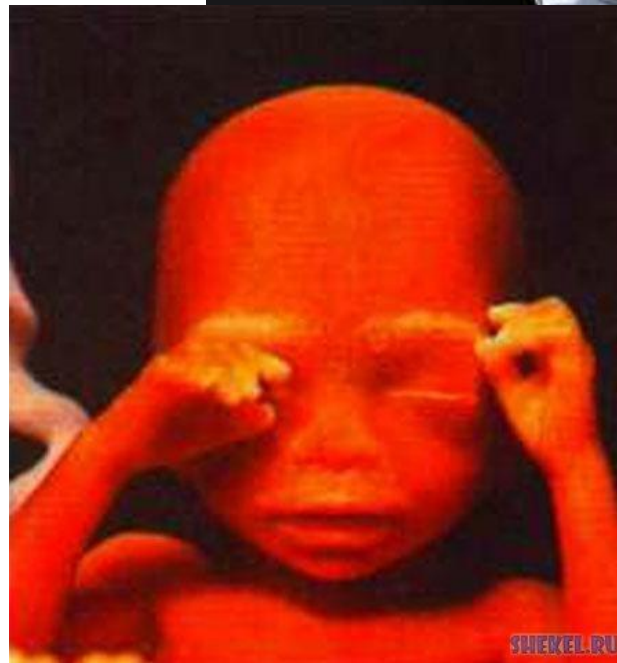
Курение девочек

- Особую тревогу вызывает широкое распространение табакокурения среди девочек, которые не хотят отстать от мальчиков и стремятся самоутвердиться в кругу своих сверстников. Ведь рано или поздно им придётся стать матерью. И нет никакой гарантии, что отравленный с детства никотином организм сможет выносить и родить нормальное здоровое потомство.



Курение беременной женщины

- Весь никотин, угарный газ и даже некоторые радиоактивные вещества из сигарет, попадая в организм беременной женщины, после первой же затяжки моментально проникают сквозь плаценту к ребенку. Причем концентрация всех этих веществ в организме плода гораздо выше, чем крови матери! Что происходит дальше, можно легко себе представить. От никотина возникает спазм сосудов плаценты, и у ребенка возникает кислородное голодание. Ядовитые вещества действуют на все его нежные органы, мешают малышу нормально развиваться.



Риск при беременности

- В результате большинство детей, рожденных курильщицами, появляются на свет с низким весом, часто болеют, развиваются медленнее, чем их сверстники, чаще умирают в детстве. Статистика показывает: курение (независимо от количества выкуриваемых сигарет) во время беременности увеличивает риск ее неблагоприятного завершения почти в 2 раза!



Склонность детей к преступности



Сначала они курят во время беременности,

- Пытаясь объяснить полученный факт, ученые предположили, что во всем виновато недостаточное снабжение мозга зародыша кислородом. Кроме того, не исключено, что никотин влияет на особые гены, отвечающие за психомоторные функции. Международная группа исследователей из университета Эмори в Атланте (штат Джорджия) обнаружила связь между курением беременных и последующей склонностью детей к преступности. Они обобщили сведения о четырех тысячах мужчин, родившихся в Копенгагене с сентября 1951 года по декабрь 1961, а также истории их арестов к 34 годам. Оказалось, что те мужчины, чьи матери курили во время беременности, в 1,6 раза чаще оказывались в тюрьме за ненасильственные преступления и в 2 раза чаще за насильственные.

Пороки развития плода



- Курение среди матерей на протяжении 1-го триместра отчетливо связано с повышением риска развития у ребенка «заячьей губы» – врожденной расщелины верхней губы. Это связано с тем, что в организме плода гены, ответственные в норме за детоксикацию, не работают.
- «Заячья губа» – один из наиболее частых пороков развития. В норме сращение верхней губы происходит через 5 недель внутриутробного развития, вслед за чем на 9-й неделе срастается нёбо. Если сращение по какой-либо причине не произошло, формируются такие дефекты, как «заячья губа» или «волчья пасть», требующие дальнейшего хирургического вмешательства.

Если Вы курите,
читайте внимательно
следующие строки:



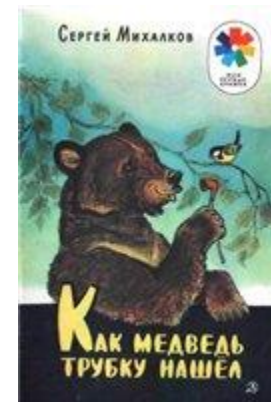
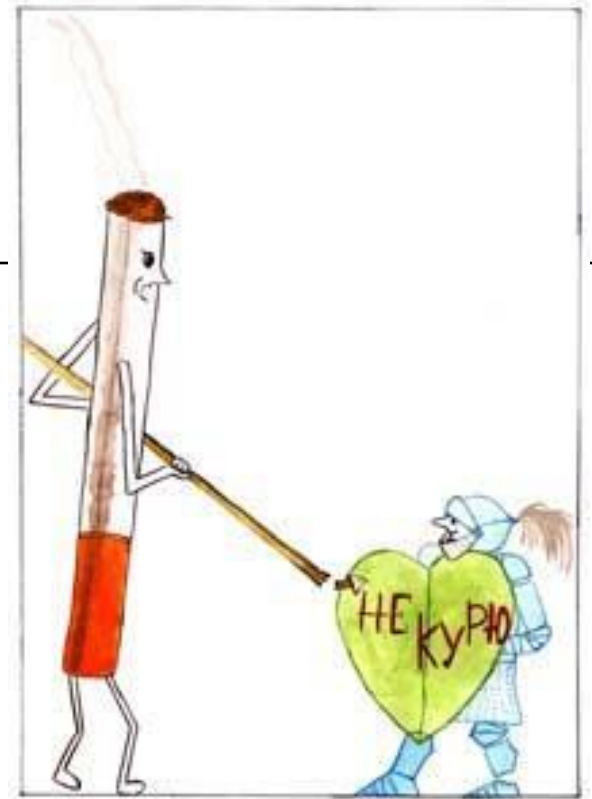
**НЕ ДУМАЙТЕ, ЧТО ВАС НЕ КОСНУТСЯ
ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ОТ
КУРЕНИЯ! ВЫ НЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ И
ЖИВЕТЕ, КАК И ВСЕ ОРГАНИЗМЫ, ПО
ЗАКОНАМ ПРИРОДЫ. ЕСЛИ ВЫ
КУРИТЕ, ВЫ В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ
УМРЕТЕ РАНЬШЕ!!! КАЖДАЯ
СИГАРЕТА ОТГРЫЗАЕТ КУСОК ОТ
ОТМЕРЕННОГО ВАМ ОТРЕЗКА ЖИЗНИ.
СТОИТ ЛИ ПРОДОЛЖАТЬ?**



Сигаретам - нет!



Поместите эту
картинку к себе в
дневник, если вы
не курите



Это наш класс, свободный от курения!

