

# ЖИЗНЬ БЕЗ НИКОТИНА

ты еще не бросил **КУРИТЬ?**



тогда я иду к тебе...

Любимова А.А.

Зацепина В.В.

2БН-1

# НЕМНОГО ИСТОРИИ

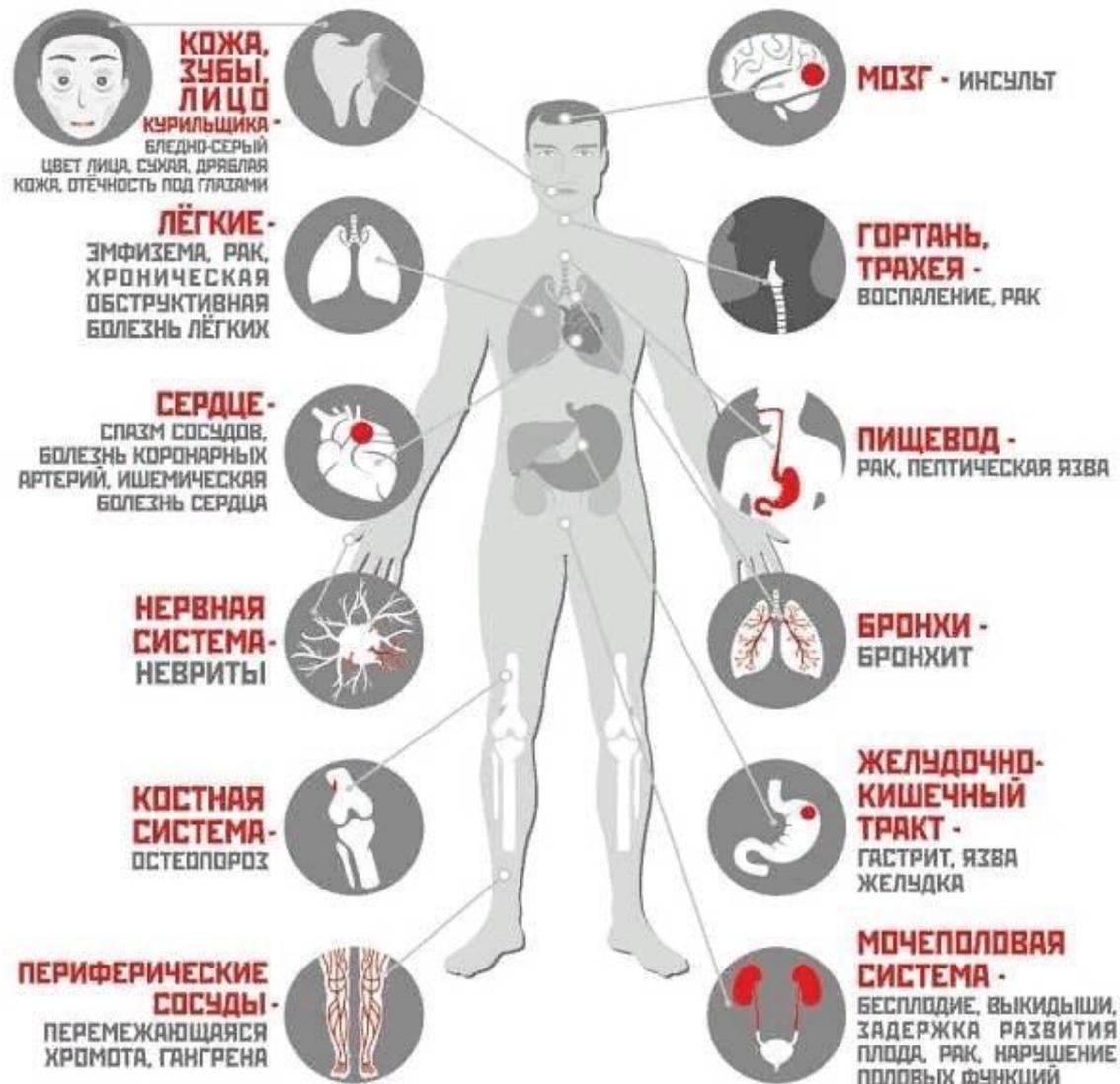
- ▣ Во время своей первой экспедиции в Америку в 1492 году Христофор Колумб обнаружил табак и привез его в Европу, к испанскому и португальскому дворам. Долгое время табак использовали как простое декоративное растение. В середине XVI века личный врач Филиппа II Испанского начал пропагандировать его как «универсальное лекарство».
- ▣ В 1559 году Жан Нико, французский посол в Лиссабоне, посадил в своем посольском саду несколько семян табака, которые он получил от фламандского торговца в Бразилии. В 1560 году он послал Екатерине де Медичи немного табачного порошка для лечения мигрени ее сына Франсуа II. Табак тогда прозвали травой «Никота» или «травой королевы». В то время табак и курили, и принимали свежим или сушеным, в отваре, в виде припарки, сока, масла, мази или бальзама.
- ▣ В 1753 году натуралист Карл Линней выбрал имя Жана Нико для названия целого рода растений (называемых *Nicotiana*), включая *Nicotiana tabacum*.

# Воздействие на организм

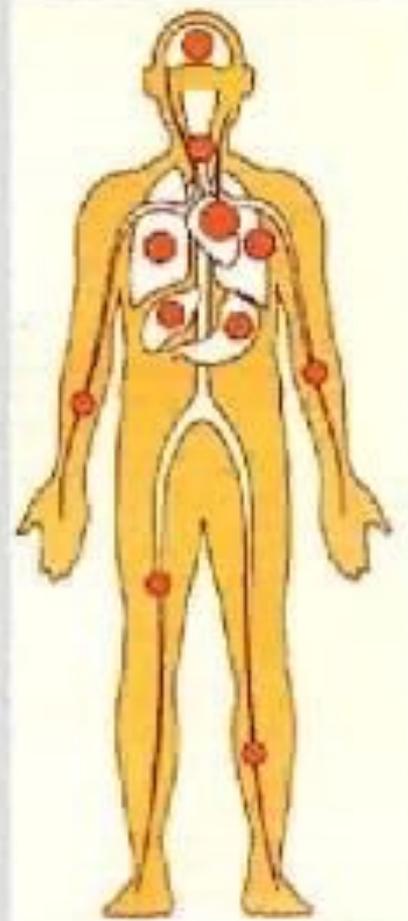
- Никотин — это психоактивное вещество, которое описывается как алкалоид (такой же, как кофеин, хинин, морфин), быстро разрушающийся в организме. После вдыхания с дымом сигареты никотин за несколько секунд достигает мозга и действует непосредственно на нервную систему, вызывая сильную зависимость. Он оказывает такое же действие, как адреналин и кортизол, вызывая повышение кровяного давления и учащение сердцебиения.



# ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ



- **Сильно страдает память**
- **Ухудшается острота зрения**
- **Истощаются нервные клетки**
- **Происходит патология зрения**
- **Наступает быстрая утомляемость**
- **Повышается внутриглазное давление**
- **Возникает раздражительность**
- **Нарушается сон**
- **Изнашиваются сердечные мышцы.**
- **Возникают поражения кожи**



# Как табак влияет на зубы?

□ Зубной налет и твердые отложения. Многие задаются вопросом, почему у курильщиков желтеют зубы. При курении табака смолы и продукты горения оседают на эмали, из-за чего образуется характерный налет курильщика на зубах. Чем выше потребление табака, тем сложнее удалять такой налет. Как известно, со временем мягкий зубной налет затвердевает, образуется зубной камень, а зубы приобретают характерный желто-бурый оттенок. Это означает, что красители проникли глубоко в эмаль и дентин.

□ Курение и кариес. Курение является одним из факторов, провоцирующих развитие кариеса. Причин тому несколько. Во-первых, табачный дым провоцирует образование микротрещин на поверхности эмали, что уменьшает ее защитные функции. Во-вторых, при курении нарушается процесс слюноотделения и появляется сухость во рту. Как известно, в слюне содержатся муцины, которые препятствуют образованию бактериальной пленки. Прибавьте к этим факторам ненадлежащую гигиену — и кариеса не избежать.



# ВИДЫ НИКОТИНА

- Электронные сигареты
- Никотиновые жвачки
- Никотиновые леденцы
- Никотиновый спрей
- Никотиновый пластырь
- Сигареты
- Снюс и насвай



- ▣ Электронное устройство создающее пар, предназначенный для вдыхания. Может использоваться как в качестве средства доставки никотина, так и для вдыхания ароматизированного пара без никотина. Пар создаётся за счёт испарения специально подготовленной жидкости с поверхности нагревательного элемента. Пассивное курение от электронных сигарет фактически есть, но реальные риски — минимальны и не идут ни в какое сравнение с системами нагревания табака, и тем более с сигаретами.

Электронные сигареты

- ▣ Жвачки, в состав которых входит никотин: в основном 2мг-4мг-8мг-10мг. Обладают ярко-выраженным "ударом по горлу" и низкой стоимостью, продаётся в аптеках или заказывается через интернет. Отлично доставляют никотин в организм, их можно использовать абсолютно везде.

Никотиновые жвачки

- ▣ Обладают ровно таким же принципом и ударом по горлу как и жвачки, исключение в том, что они рассасываются и их тяжелее найти. Так же сложнее подобрать нужную под себя дозировку никотина из-за структуры леденца и не очень широкого выбора содержания никотина. Продаются в небольшом количестве в вейпшопах или заказываются через интернет. Стоят примерно так же, как и жвачки.

## Никотиновые леденцы

- ▣ Спрей, содержащий никотин, распыляется в ротовую полость и всасывается через слизистую. Обладает более мягким (но тоже сильным) ударом по горлу из-за равномерного распределения по слизистой. Стоит дороже жвачек и леденцов. Одно нажатие высвобождает порцию никотина, в основном это 1мг. Всасывается быстрее, так что процесс получения никотина может занять несколько секунд или будет немного растянут по вашему желанию (как с жвачками или леденцами).

## Никотиновый спрей

- Приклеивается к телу и обеспечивает стабильное насыщение небольшими дозами никотина на протяжении дня. В этом способе есть важный нюанс: курильщик привык к скачкообразному потреблению никотина, в то время как этот способ имеет очень плавный эффект на всём протяжении использования.

Курибельное табачное изделие в виде бумажной гильзы, внутри которой находится сигаретный табак. Могут быть с фильтром или без него.

Никотиновый пластырь

Сигареты

- Вид некурительного табачного изделия. Представляет собой измельчённый увлажнённый табак, который помещают между верхней губой и десной на длительное время - от 30 до 60-70 минут.



Снюс и насвай

**Бросай курить , а если не начал  
то и не начинай !!!**

