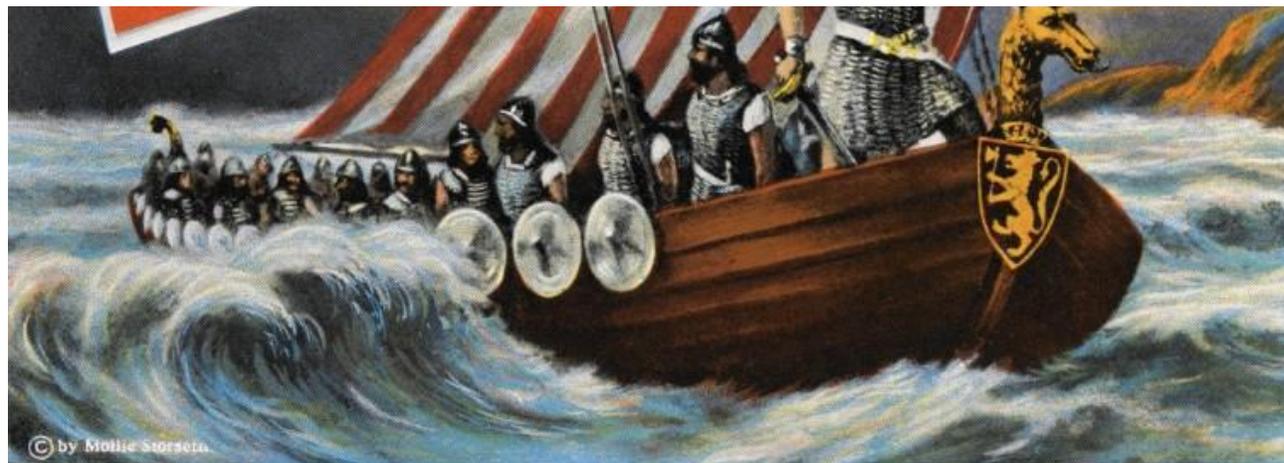


**Я НИКОГДА
НЕ БУДУ
КУРИТЬ!**



Из истории

Европейцы долго ничего не знали о курении табака. В Европу табак был завезен из Америки известным мореплавателем Христофором Колумбом в 1496 году.



Табак – это однолетнее растение семейства паслёновых, в листьях которого содержится никотин.



В Россию табак был завезён англичанами и немцами в начале 17 века.

С приходом к власти Петра I
был отменён запрет на
курение, появились первые
табачные фабрики. Так
постепенно все народы
пристрастились
к курению. Произошло это
потому, что в состав табака
входят вещества,
способные вызвать
зависимость от него.



Отношение к курящим в обществе с годами менялось



В Россию табак попал в начале XVII века, курение табака и его нюхание жестоко преследовалось и наказывалось.

В царствование царя Михаила Фёдоровича уличённых в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй - отрезанием носа или ушей.

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!



Влияние курения на дыхательную систему

Влияние курения на легкие самое что ни на есть непосредственное. Табачный дым со смолой попадает в бронхи, загрязняет и раздражает их слизистую оболочку. Появляется кашель, который со временем может перерасти в хронический. Уменьшается поступление кислорода и снижается дыхательная функция легких. Может появиться одышка. Данное влияние курения на легкие может спровоцировать онкологическое заболевание или эмфизему. Частыми спутниками курильщиков бывают хронический бронхит, туберкулез и астма.

Курение и поджелудочная железа

Курение при диабете может не проявлять никаких внешних признаков вредного воздействия, но при этом внутри организма происходят глобальные изменения: возможно возникновение заболевания Грейвса, связанное с гиперфункцией щитовидной железы. Данное явление происходит потому, что вредные составляющие через кровь попадают к щитовидной железе. Онкология щитовидки относится к наиболее редким излечимым заболеваниям.

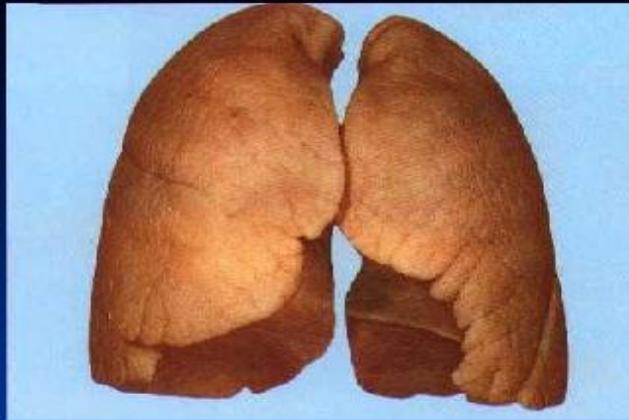


БРОСЬ

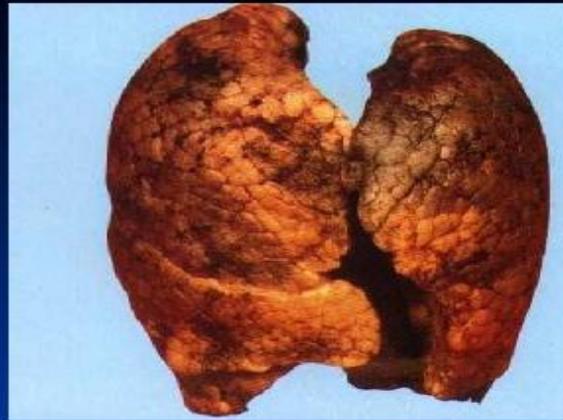
[На главную](#)

[Далее](#)

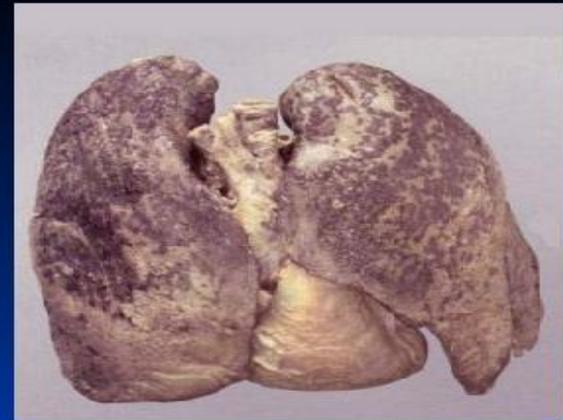
Больше всего от курения страдают лёгкие.



Легкие некурящего человека



Стаж курения 5 лет



Стаж курения 10 лет



Стаж курения 15-17 лет



Стаж курения 20 лет



Рак легких

Предупреждения о вреде потребления табачных изделий для использования на территории Российской Федерации



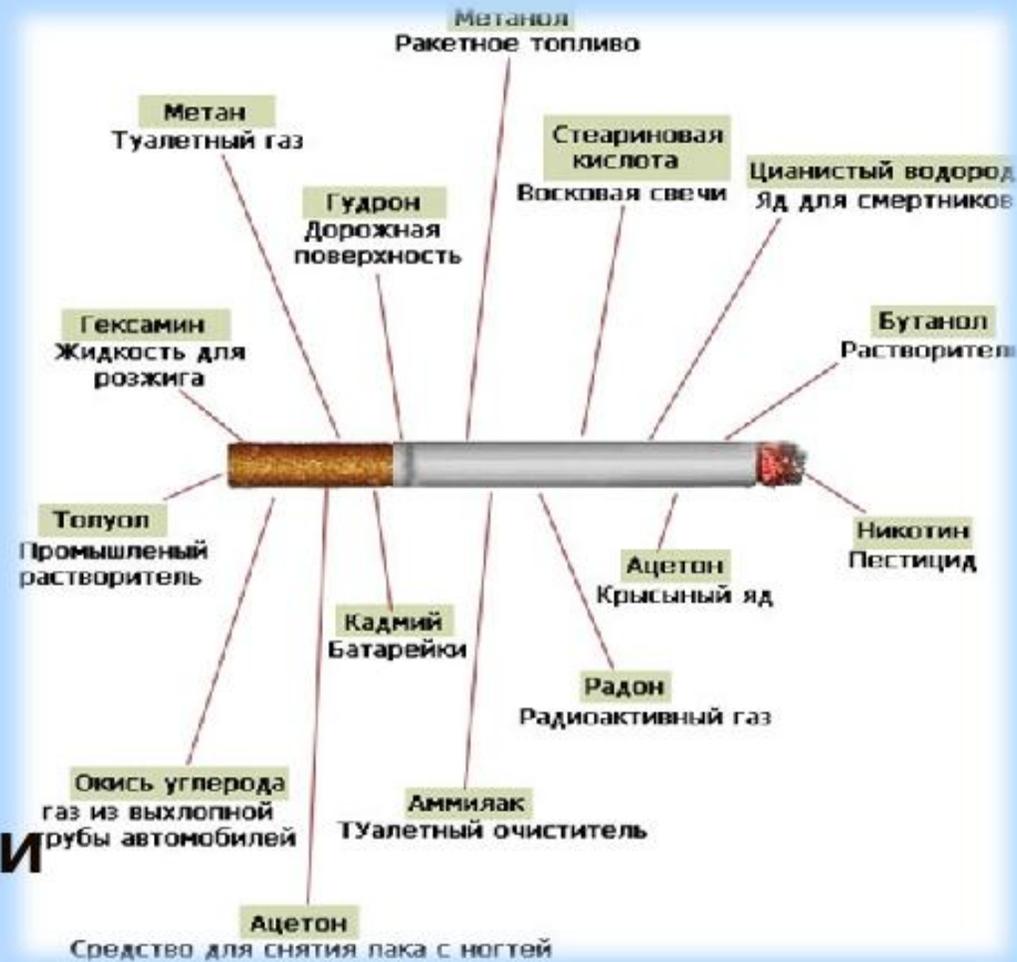
ЗАПОМНИ!

- * Курение загрязняет лёгкие.*
- * Курение затрудняет проникновение кислорода в организм.*
- * Курение затрудняет нормальную работу сердца, оно быстро изнашивается.*
- * От курения желтеют зубы,*
 - появляется дурной запах во рту.*
- * Каждая сигарета отнимает от 5 до 15 минут жизни.*



В дыме сигарет содержится более 30 отравляющих организм человека веществ:

- - НИКОТИН
- - аммиак
- - угарный газ
- - синильная кислота
- - пиридин
- - метанол
- - формальдегид
- - радиоактивные вещества: полоний, свинец, смолы, деготь и другие.



Чем больше человек курит, тем меньше у организма остается сил на самозащиту. Тут-то и начинаются основные проблемы и болезни, такие как хронический бронхит, эмфизема, приступы астмы, склонность респираторным заболеваниям и их длительному течению, повышается риск развития рака легких, трахеи, бронхов. Пневмония, хронический бронхит, туберкулез малая часть заболеваний которым подвержены курильщики. Причем чем больше и дольше курит курильщик тем более подвержен он этим заболеваниям.



Болезни пассивного курильщика

У взрослых

Инсульт

Риниты, рак носовых пазух

Рак лёгких

Ишемическая болезнь сердца

Рак груди

Атеросклероз сосудов

Хронический бронхит,

бронхиальная астма,

повреждения лёгких

У беременных - выкидыши

или преждевременные роды,

рождение

недоношенных детей

У детей

Опухоли мозга

Болезни среднего уха

Лимфома

Заболевания органов дыхания,

бронхиальная астма

Лейкемия

Синдром внезапной детской смерти

(у детей до 1 года)



КОГДА КУРИЛЬЩИК ПРЕКРАЩАЕТ КУРИТЬ

- **ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА** НИКОТИН НАЧИНАЕТ УДАЛЯТЬСЯ ИЗ ОРГАНИЗМА
- **ЧЕРЕЗ 12 ЧАСОВ** ОКИСЬ УГЛЕРОДА ОТ КУРЕНИЯ ВЫЙДЕТ ИЗ ОРГАНИЗМА ПОЛНОСТЬЮ. ЛЁГКИЕ НАЧНУТ ФУНКЦИОНИРОВАТЬ ЛУЧШЕ. ПРОЙДЁТ ЧУВСТВО НЕХВАТКИ ВОЗДУХА
- **ЧЕРЕЗ 2 ДНЯ** ВКУСОВАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ И ОБОНЯНИЕ СТАНУТ БОЛЕЕ ОСТРЫМИ
- **ЧЕРЕЗ 12 НЕДЕЛЬ** СИСТЕМА КРОВООБРАЩЕНИЯ УЛУЧШАЕТСЯ, ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ ЛЕГЧЕ ХОДИТЬ И БЕГАТЬ
- **ЧЕРЕЗ 3-9 МЕСЯЦЕВ** КАШЕЛЬ, ОДЫШКА И ПРОБЛЕМЫ С ДЫХАНИЕМ УМЕНЬШАЮТСЯ, ФУНКЦИЯ ЛЕГКИХ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ НА 10 %
- **ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ** РИСК ИНФАРКТА МИОКАРДА СТАНЕТ В 2 РАЗА МЕНЬШЕ, ЧЕМ У КУРЯЩИХ

"Преступление и наказание"

С табачным зельем во все времена велась жестокая борьба.

Англия – вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате.

Дания – запрещено курить в общественных местах.

Сингапур – курение – 500 долларов штраф.

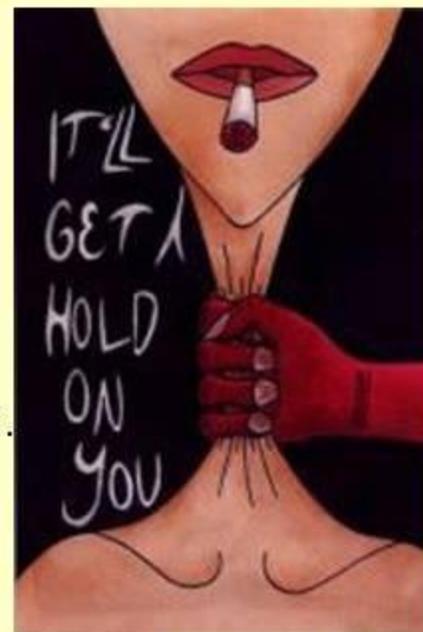
Нет рекламы на табачные изделия.

Финляндия – врачи установили 1 день – 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет.

Франция – после антитабачной компании число курильщиков сократилось более чем на 2 миллиона человек.

Россия – принят федеральный закон об ограничении курения на рабочих местах (в силу вступил 14 января 2002 г).

Украина – запрещено курить в общественных местах





NO SMOKING

