

**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.

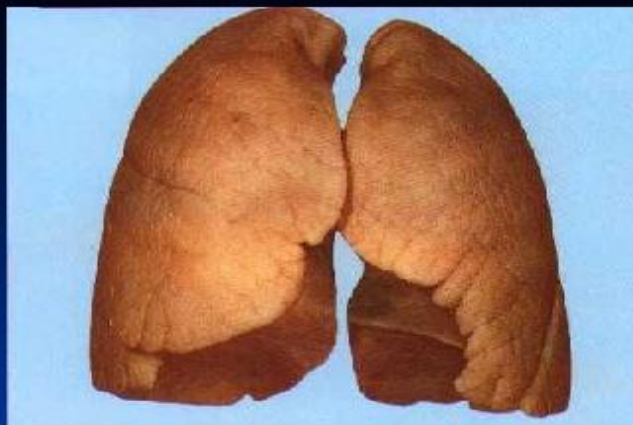


**БРОСЬ**

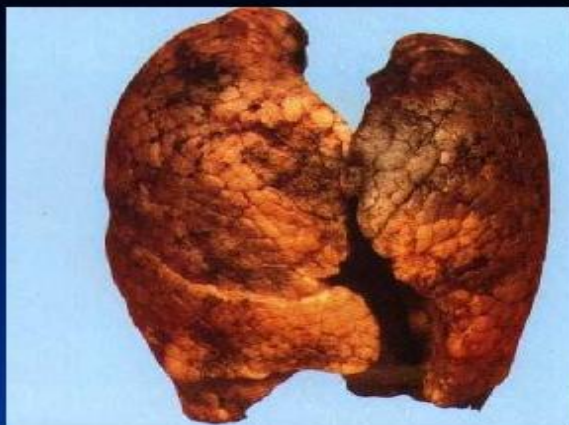
[На главную](#)

[Далее](#)

# Больше всего от курения страдают лёгкие.



Легкие некурящего человека



Стаж курения 5 лет



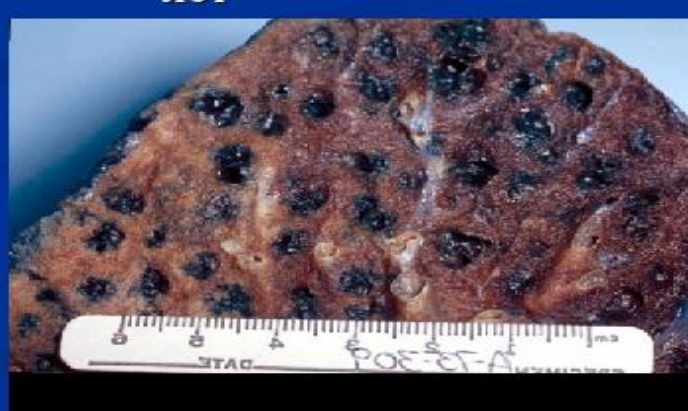
Стаж курения 10 лет



Стаж курения 15-17 лет



Стаж курения 20 лет



Рак легких



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



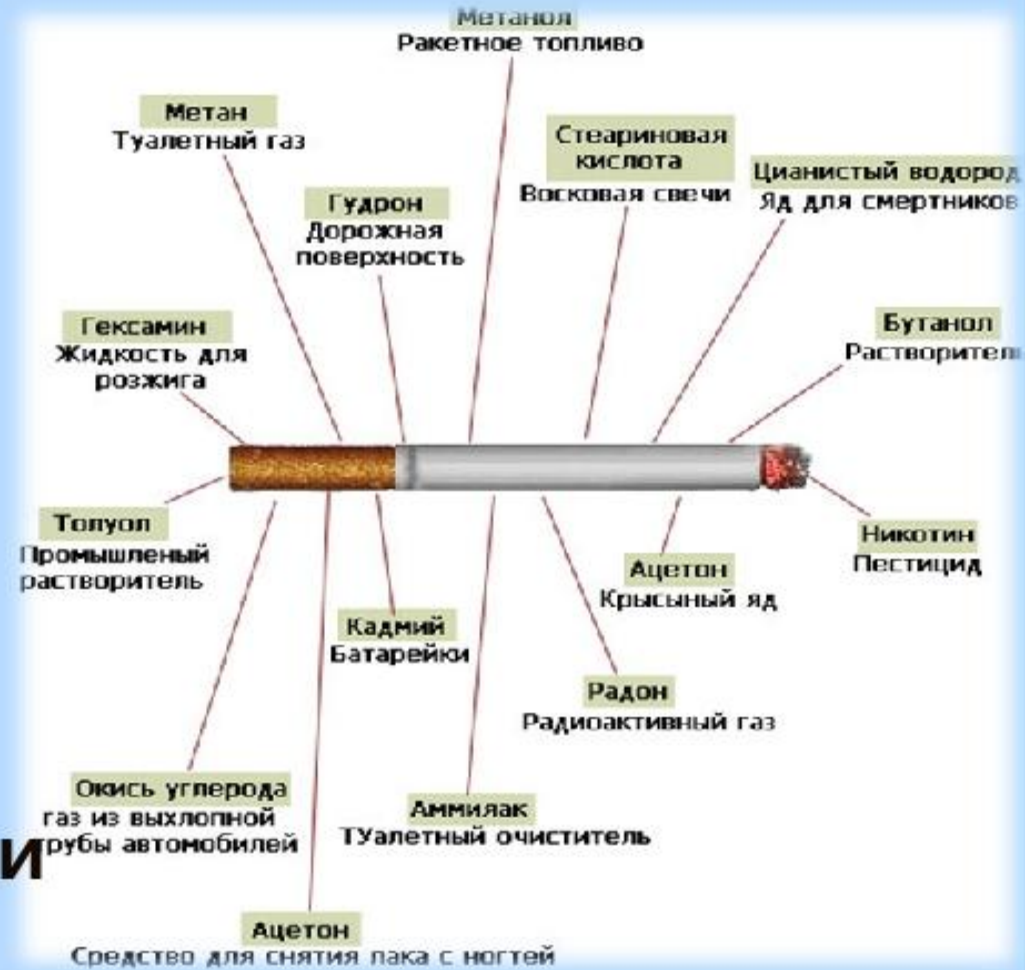
# ЗАПОМНИ!

- \* 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**

