

КУРЕНИЕ – ВРАГ!

СДЕЛАЛ: ЛОРАН АЛЕКСАНДР ГР. Р-201

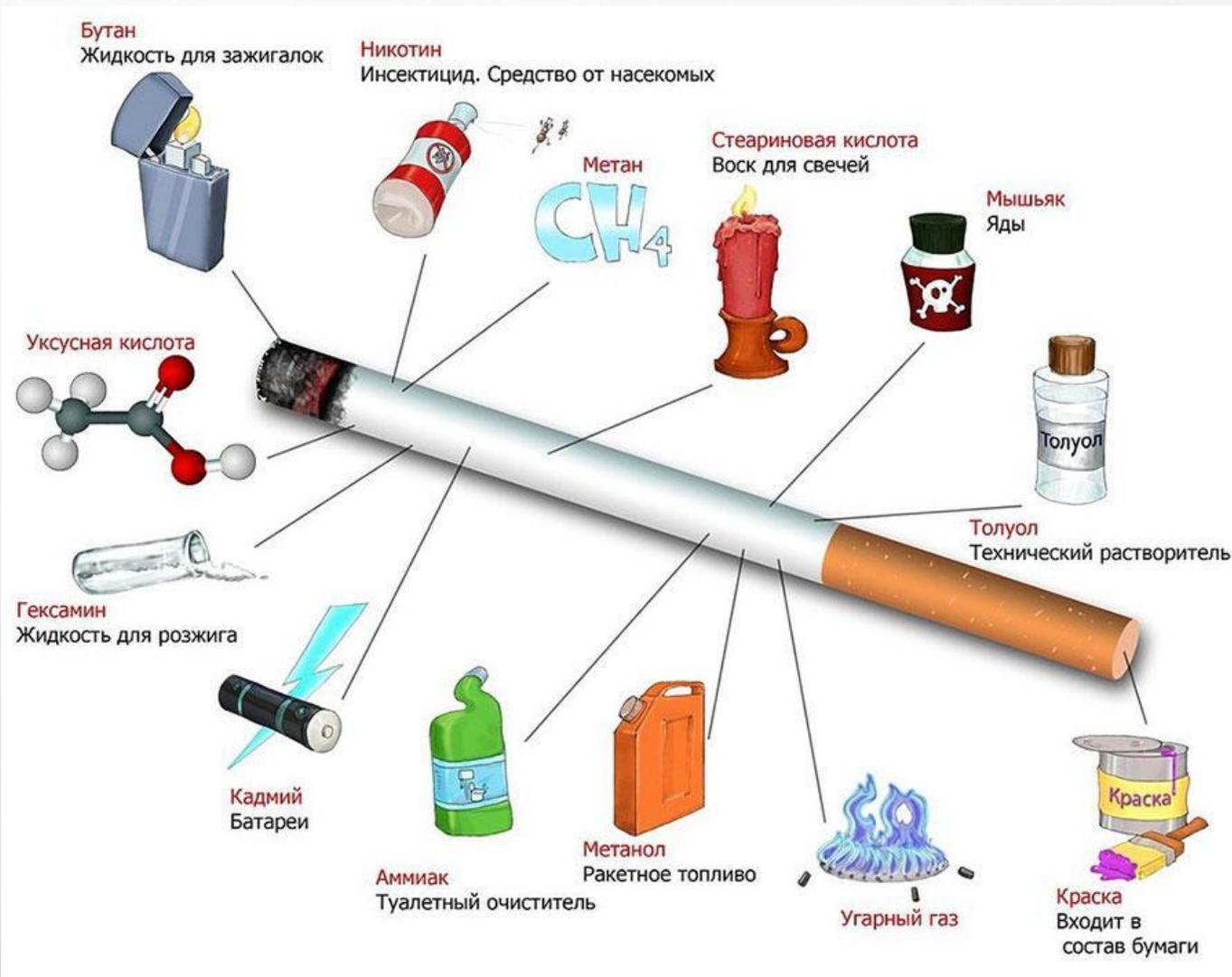


ЧТО ВХОДИТ В СОСТАВ СИГАРЕТ?

СНАЧАЛА ПОСМОТРИМ СОСТАВ СИГАРЕТ, ЧТОБЫ ПОНИМАТЬ, ЧТО ПРИ КУРЕНИИ МЫ ВДЫХАЕМ В СВОИ ЛЁГКИЕ :

ПРИ СГОРАНИИ 20 Г. ТАБАКА В СРЕДНЕМ ОБРАЗУЕТСЯ:

- 0,0012 Г. СИНИЛЬНОЙ КИСЛОТЫ;
- ОКОЛО 0,0012 Г. СЕРОВОДОРОДА;
- 0,22 Г. ПИРИДИНОВЫХ ОСНОВАНИЙ;
- 0,18 Г. НИКОТИНА;
- 0,64 Г. АММИАКА;
- 0,92 Г. ОКСИДА УГЛЕРОДА;
- НЕ МЕНЕЕ 1 Г. КОНЦЕНТРАТА ИЗ ЖИДКИХ И ТВЕРДЫХ ПРОДУКТОВ ГОРЕНИЯ И СУХОЙ ПЕРЕГОНКИ ТАБАКА



ПРИЧИНЫ НАЧАЛА КУРЕНИЯ

- **ЛЮБОпытСТВО - 40%. В ГОЛОВЕ БОльШИНСТВА НЕКУРЯЩИХ ПЕРИОДИЧЕСКИ ВОЗНИКАЕТ МЫСЛЬ: «ЧТО ЗА УДОВОЛЬСТВИЕ ПОЛУЧАЕТ КУРЯЩИЙ ЧЕЛОВЕК, КАКИЕ ОЩУЩЕНИЯ У НЕГО ВОЗНИКАЮТ?».**
- **ЖЕЛАНИЕ ВЛИТЬСЯ В КОМПАНИЮ - 20%. ЧЕЛОВЕКОМ РУКОВОДИТ БОЯЗНЬ СТАТЬ ИЗГОЕМ В КУРЯЩЕЙ КОМПАНИИ. ЭТО КАСАЕТСЯ И ГРУПП ПОДРОСТКОВ, И ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ, ПРИШЕДШИХ В НОВЫЙ КОЛЛЕКТИВ. СОЗДАЕТСЯ ВПЕЧАТЛЕНИЕ, ЧТО ВАЖНЕЙШИЕ ВОПРОСЫ РЕШАЮТСЯ В КУРИЛКЕ. А КТО НЕ КУРИТ, ТОТ ОСТАЕТСЯ ЗА БОРТОМ ОБЩЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ.**
- **ДАВЛЕНИЕ СО СТОРОНЫ СВЕРСТНИКОВ - 8%. КУРЯЩИЕ СВЕРСТНИКИ ЧАСТО АГИТИРУЮТ «ПОПРОБОВАТЬ», ВЫСМЕИВАЮТ ТЕХ, КТО НЕ КУРИТ.**
- **СНЯТИЕ СТРЕССА - 6%. ЖИЗНЬ ПОДРОСТКОВ ПОЛНА СТРЕССОВ, ВНУТРЕННИХ КОНФЛИКТОВ И ССОР С ОКРУЖАЮЩИМИ. ИХ НЕРВНАЯ СИСТЕМА ЕЩЕ НЕ УСТОЙЧИВА И МОЛОДЫЕ ЛЮДИ ПРИБЕГАЮТ К КУРЕНИЮ, ЧТОБЫ РАССЛАБИТЬСЯ.**

ВРЕД КУРЕНИЯ

ТЕПЕРЬ ДАВАЙТЕ РАССМОТРИМ СЛЕДУЮЩИЙ ВОПРОС – ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА:

- **КУРЕНИЕ МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ ОНКОЛОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА В ЛЮБОМ ОРГАНЕ.**
- **КУРЕНИЕ НАНОСИТ ВРЕД СЕРДЦУ И КРОВООБРАЩЕНИЮ, УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА, ИНСУЛЬТА, ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕРИФЕРИЧЕСКИХ СОСУДОВ И ЦЕРЕБРОВАСКУЛЯРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.**
- **КУРЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ СТАРЕНИЕ КОЖИ НА 10-20 ЛЕТ.**
- **КУРЕНИЕ ПОВЫШАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ИНСУЛЬТА НА 50%, ЧТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПОВРЕЖДЕНИЮ МОЗГА И СМЕРТИ.**
- **КУРЕНИЕ УХУДШАЕТ КАЧЕСТВО МУЖСКОГО СЕМЕНИ И КОЛИЧЕСТВО СПЕРМАТОЗОИДОВ, ВЫЗЫВАЯ БЕСПЛОДИЕ У МУЖЧИН.**
- **КУРЕНИЕ ЖЕНЩИН СПОСОБСТВУЕТ НАРУШЕНИЮ МЕНСТРУАЦИЙ. МЕСЯЧНЫЕ СТАНОВЯТСЯ БОЛЕЗНЕННЫЕ, НЕРЕГУЛЯРНЫЕ, БОЛЕЕ ОБИЛЬНЫЕ И ДЛИТЕЛЬНЫЕ. В 50% СЛУЧАЕВ НАСТУПАЕТ БОЛЕЕ РАННЯЯ МЕНОПАУЗА.**
- **КУРЕНИЕ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ИМПОТЕНЦИЮ У МУЖЧИН, ПОСКОЛЬКУ ОНО ПОВРЕЖДАЕТ КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ, КОТОРЫЕ СНАБЖАЮТ КРОВЬЮ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ.**
- **И МНОГОЕ ДРУГОЕ.**

ВРЕД КУРЕНИЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

КУРЕНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ ИМЕЕТ ЦЕЛЫЙ РЯД РИСКОВ:

- **ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫЕ РОДЫ**
- **ВЫКИДЫШ**
- **МЕРТВОРОЖДЕНИЕ**
- **НИЗКИЙ ВЕС ПРИ РОЖДЕНИИ**
- **СИНДРОМ ВНЕЗАПНОЙ ДЕТСКОЙ СМЕРТИ**
- **ДЕТСКИЕ БОЛЕЗНИ.**

СОВЕТЫ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

ЗАТЯГИВАЙТЕСЬ КАК МОЖНО РЕЖЕ И КАК МОЖНО МЕНЕЕ ГЛУБОКО (1 – 2 МИНУТЫ ПЕРЕРЫВЫ МЕЖДУ ЗАТЯЖКАМИ).

- **МЕЖДУ ЗАТЯЖКАМИ НЕ ДЕРЖИТЕ СИГАРЕТУ ВО РТУ.**
- **НЕ ДОКУРИВАЙТЕ СИГАРЕТУ ДО КОНЦА И ВЫБРАСЫВАЙТЕ ЕЁ НЕДОКУРЕННОЙ НА ОДНУ ТРЕТЬ.**
- **НИКОГДА НЕ ЗАКУРИВАЙТЕ ВНОВЬ ПОГАШЕННУЮ СИГАРЕТУ – ЭТО ПРИНОСИТ ОСОБЫЙ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ.**
- **КУРИТЕ СИГАРЕТЫ С ФИЛЬТРОМ.**
- **НЕ КУРИТЕ НА ГОЛОДНЫЙ ЖЕЛУДОК И, ТЕМ БОЛЕЕ, УТРОМ НАТОЩАК, ПОСКОЛЬКУ ПРОДУКТЫ ВОЗГОНКИ ТАБАКА, СМЕШИВАЯСЬ СО СЛЮНОЙ, ПОРАЖАЮТ СЛИЗИСТОЮ ОБОЛОЧКУ ЖЕЛУДКА, А ИЗ КИШЕЧНИКА СРАЗУ ЖЕ ВСАСЫВАЕТСЯ В КРОВЬ, ПО ЭТОЙ ЖЕ ПРИЧИНЕ НЕ КУРИТЕ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ ИЛИ ПИТЬЯ.**
- **СТАРАЙТЕСЬ НЕ КУРИТЬ ПРИ ХОДЬБЕ, ОСОБЕННО ПОДНИМАЯСЬ ПО ЛЕСТНИЦЕ ИЛИ В ГОРУ, ТАК КАК ПРИ ЭТОМ ДЫХАНИЕ БОЛЕЕ ИНТЕНСИВНОЕ, И ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА ЛЕГЧЕ ПРОНИКАЮТ В САМЫЕ ОТДАЛЁННЫЕ УЧАСТКИ ЛЁГКИХ.**
- **СТАРАЙТЕСЬ НЕ ЯВЛЯТЬСЯ ИСТОЧНИКОМ «ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ». ПОСЛЕ КУРЕНИЯ ТЩАТЕЛЬНО ПРОВЕТРИТЕ ПОМЕЩЕНИЕ.**
- **НЕ КУРИТЕ, КОГДА КУРИТЬ НЕ ХОЧЕТСЯ!**

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

- **МЕДИКАМЕНТОЗНАЯ ТЕРАПИЯ (ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА ОТ КУРЕНИЯ):**

ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ, КОТОРЫЕ СНИЖАЮТ ТЯГУ К СИГАРЕТАМ, ТЕМ САМЫМ ПОМОГАЯ КУРИЛЬЩИКУ ВЗЯТЬ СИЛУ ВОЛИ В РУКИ И БРОСИТЬ КУРИТЬ.

- **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ:**

ОСОЗНАЙТЕ ВСЕ ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ О КОТОРЫХ ЕЩЕ НЕ СКАЗАЛИ. ПОМНИТЕ, ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ МОЛОДЫ, ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ НЕТ, ЭТО НЕ ОЗНАЧАЕТ ЧТО ЧЕРЕЗ ГОД ИЛИ ДВА НАРУШЕНИЯ НЕ ПОЯВЯТСЯ.

- **ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЛЕЧЕНИЮ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ:**

ДЕРЖИТЕСЬ ПОДАЛЬШЕ ОТ ЛЮДЕЙ И МЕСТ НАХОЖДЕНИЯ КУРИЛЬЩИКОВ. ИЗБЕГАЙТЕ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ.

ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ПИЩУ, БОГАТУЮ НА ВИТАМИНЫ И МИКРО- МАКРОЭЛЕМЕНТЫ, ТЕМ САМЫМ ОРГАНИЗМУ БУДЕТ ЛЕГЧЕ СПРАВЛЯТЬСЯ С СИНДРОМОМ ОТМЕНЫ.

ВЫПИВАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНО 6-8 СТАКАНОВ ЧИСТОЙ ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ, КОТОРАЯ ПОМОЖЕТ БЫСТРЕЕ ВЫВЕСТИ ИЗ ОРГАНИЗМА ТОКСИНЫ СИГАРЕТНОГО ДЫМА, СНИЗИВ ПОТРЕБНОСТЬ В НОВОЙ ДОЗЕ НИКОТИНА.

РАЗРУШИТЕЛИ МИФОВ

- **МИФ - «ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ НЕ НЕСЕТ НИКАКОГО ВРЕДА»**

ПРАВДА: В ТАБАЧНОМ ДЫМЕ, ДАЖЕ НА РАССТОЯНИИ, ПРИСУТСТВУЮТ ТЕ ЖЕ САМЫЕ ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА, ПРОСТО В МЕНЬШЕЙ ДОЗЕ. ДАННЫЙ МИФ БОЛЬШЕ РАСПРОСТРАНЯЮТ ПРОИЗВОДИТЕЛИ ТАБАЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ.

- **МИФ - «КУРЕНИЕ – ЭТО МОЕ ЛИЧНОЕ ДЕЛО»**

ПРАВДА: ЭТО ОШИБОЧНОЕ МНЕНИЕ, НАВЕЯННОЕ ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ ТАБАЧНЫМИ КОРПОРАЦИЯМИ. ПОДУМАЙТЕ ТОЛЬКО, ЕСЛИ ИНТЕРЕС НЕ ПРИВИВАТЬ И ВСЕ ЛЮДИ БРОСЯТ КУРИТЬ, ГИГАНТЫ БИЗНЕСА НЕ СМОГУТ ПОЛУЧАТЬ МНОГОМИЛЛИАРДНЫЕ ПРИБЫЛИ. ЕСЛИ СЕГОДНЯ РАДИ НЕСКОЛЬКО ТЫСЯЧ ЛЮДИ ИДУТ НА ПРЕСТУПЛЕНИЕ, ТО ЧТО ГОВОРИТЬ О МИЛЛИАРДАХ?

- **МИФ - «СУЩЕСТВУЮТ БЕЗОПАСНЫЕ ВИДЫ КУРЕНИЯ»**

ПРАВДА: КАЛЬЯН И ПРОЧИЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, В КОТОРЫХ ВМЕСТО ТАБАКА ИСПОЛЬЗУЮТСЯ СМЕСИ ИНЫХ РАСТЕНИЙ ТАКЖЕ МОГУТ ИМЕТЬ В СЕБЯ РЯД ВЕЩЕСТВ, КОТОРЫЕ ПРИ НАГРЕВАНИИ ВЫЗЫВАЮТ НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ.

ЛЕГКИЕ КУРИЛЬЩИКА/ЛЕГКИЕ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ НЕ КУРИТ



БРОСАЙ КУРИТЬ!

КУРЕНИЕ - ОДНА ИЗ САМЫХ ЗНАЧИТЕЛЬНЫХ УГРОЗ ЗДОРОВЬЮ ЧЕЛОВЕКА.

КАЖДАЯ СИГАРЕТА, КОТОРУЮ ВЫ КУРИТЕ, ВРЕДНА!