

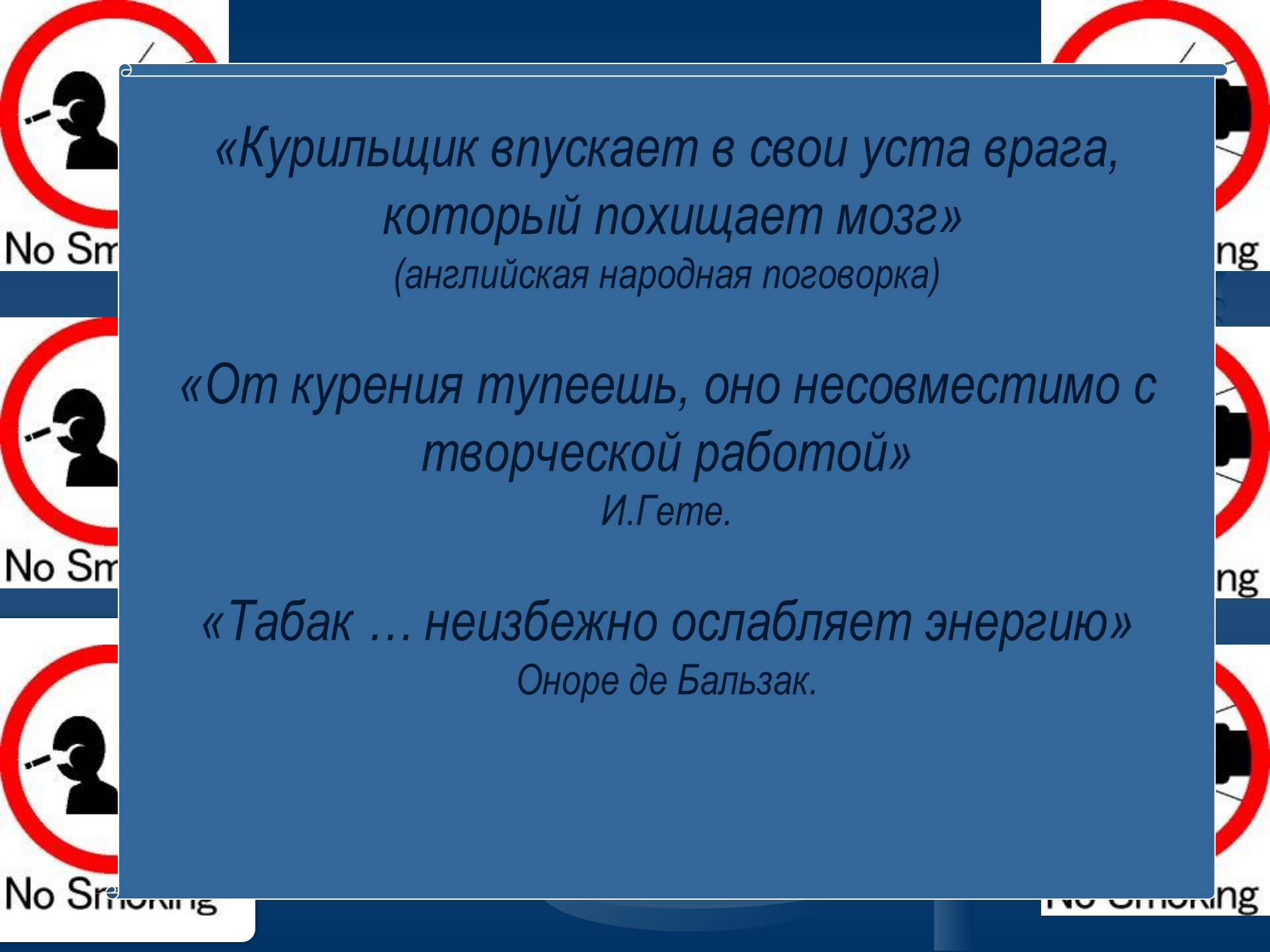


Курение

www.freeylungs.be

Passive smoking kills

free my lungs



*«Курильщик впускает в свои уста врага,
который похищает мозг»
(английская народная поговорка)*

*«От курения тупеешь, оно несовместимо с
творческой работой»
И.Гете.*

*«Табак ... неизбежно ослабляет энергию»
Оноре де Бальзак.*

Горящая сигарета



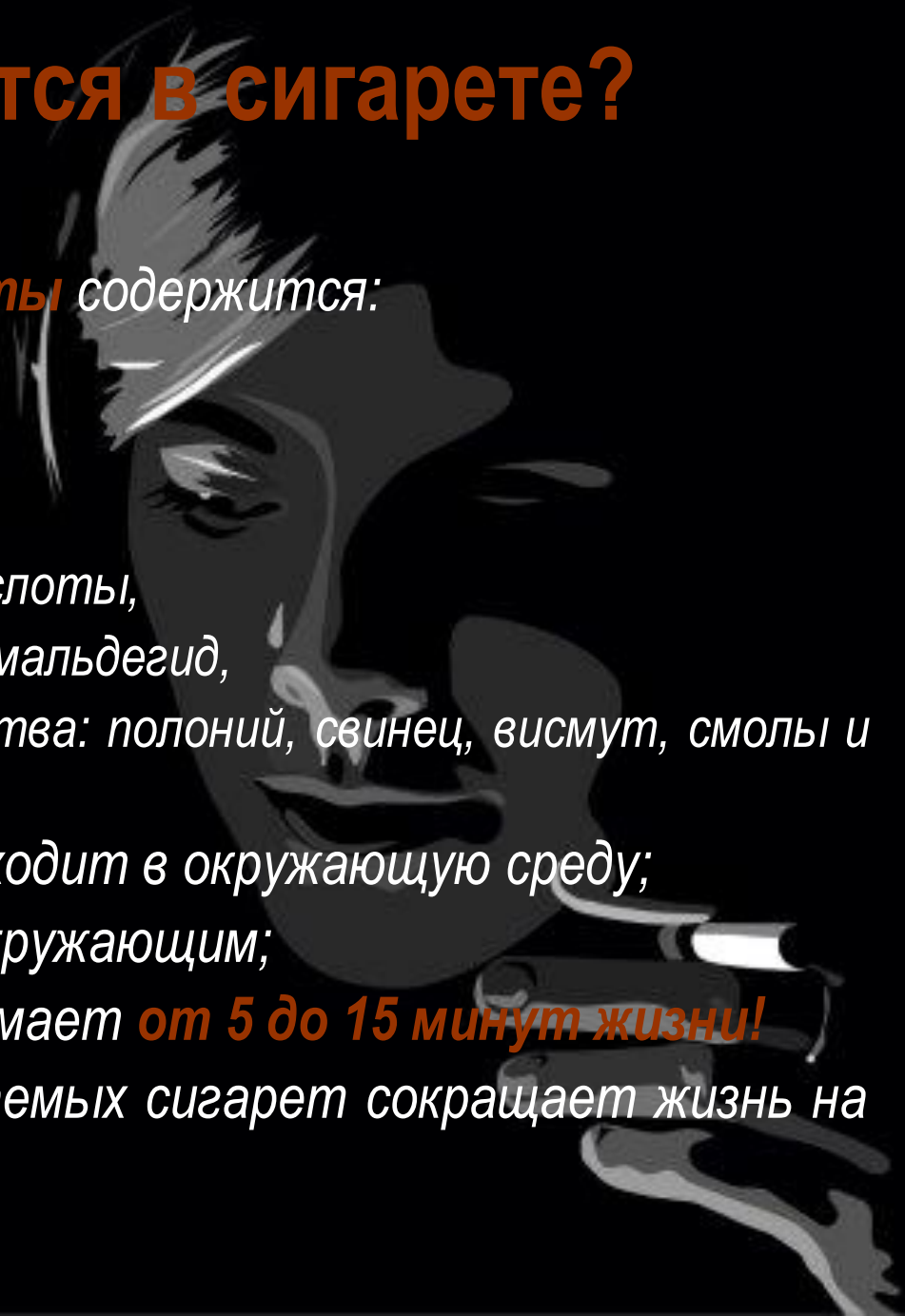
это химическая фабрика, продуцирующая 4000 соединений, в их числе более 40 канцерогенов и 12 кокаканцерогенов



КАНЦЕРОГЕН - ракообразующий,
КОКАКАНЦЕРОГЕН – вещество, усиливающее
воздействие

Что содержится в сигарете?

- В дыме **одной сигареты** содержится:
 - 6 мг никотина,
 - 1,6 мг аммиака,
 - 25 мг угарного газа,
 - 0,03 мг синильной кислоты,
 - 0,5 мг пиридина, формальдегид,
 - радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут, смолы и деготь и др.
- Значительная часть уходит в окружающую среду;
- Дым сигарет вреден окружающим;
- Каждая сигарета отнимает **от 5 до 15 минут жизни!**
- **20** ежедневно выкуриваемых сигарет сокращает жизнь на 8-12 лет!



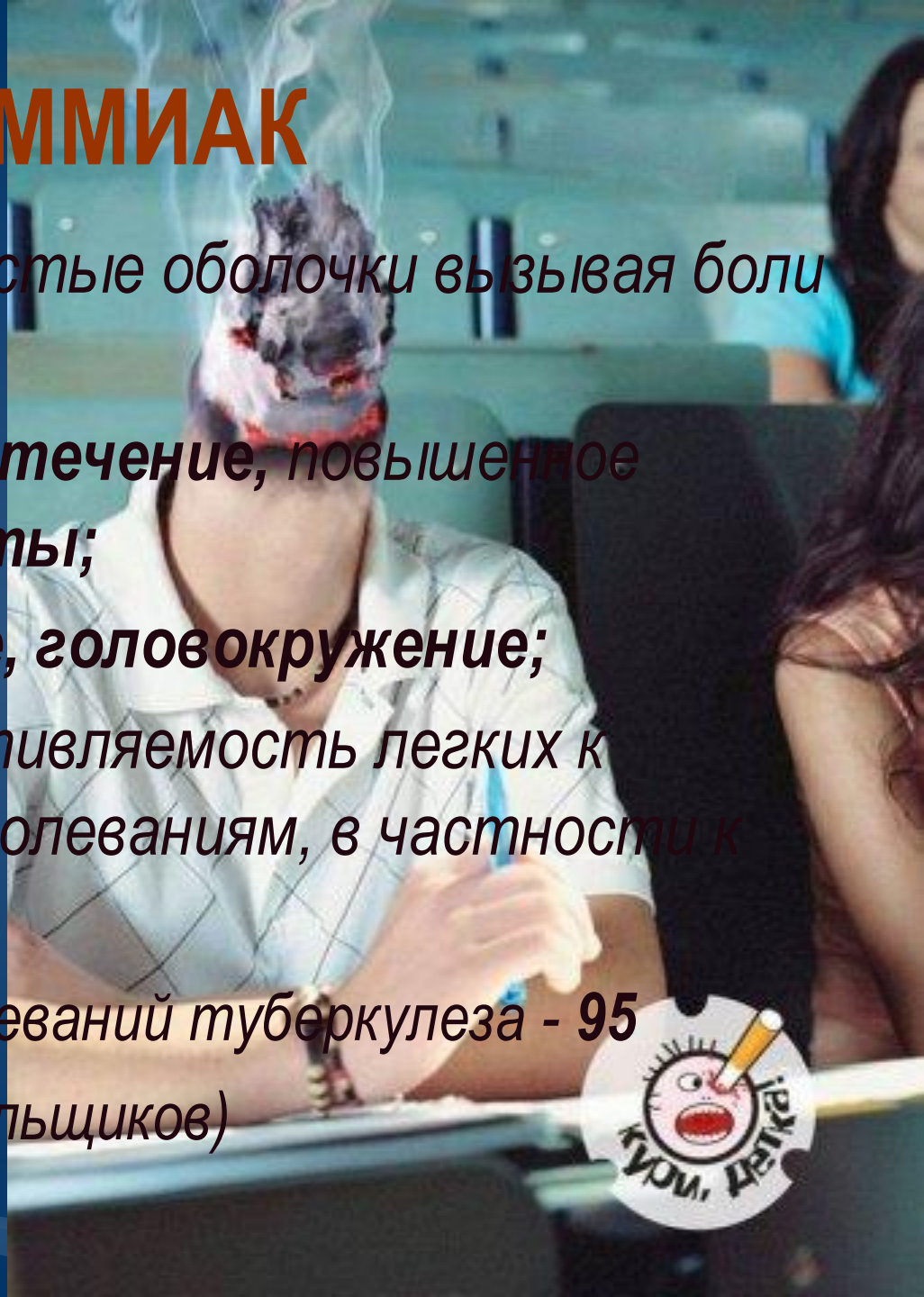
НИКОТИН

- *Возбуждает центральную нервную систему;*
- *Спазм кровеносных сосудов, ухудшение кровоснабжения клеток мозга;*
- *Повышает артериальное давление крови и увеличивает работу сердца;*
- *В целом создает субъективные ощущения повышения работоспособности.*

Никотин - это наркотик. А это означает, что с каждым годом тебе будет все труднее...

АММИАК

- Раздражает слизистые оболочки вызывая боли в желудке;
 - Происходит слезотечение, повышенное отделение мокроты;
 - Вызывает удушье, головокружение;
 - Снижается сопротивляемость легких к инфекционным заболеваниям, в частности к туберкулезу;
- (Из 100 случаев заболеваний туберкулеза - 95 приходится на курильщиков)



СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА

- Легко проникает в кровь (снижает способность клеток воспринимать кислород);
- Первыми страдают **нервные клетки**;
- При большой дозе проявляется отравление: за сильнейшим возбуждением ЦНС наступает **паралич**, **останавливается дыхание а,** **затем и сердце.**

Com cigarro tudo vira cinza.



Comissão da Saúde
0800 282 5005
NÃO LIGA A CIGARETA

RJ

www.rio.gov.br



МЕТАНОЛ

- это очень ядовитое вещество, вызывающее тяжелое отравление, слепоту, смерть.

ФОРМАЛЬДЕГИД

- это ядовитое вещество, вызывающее боль в груди, кашель, бронхит, конъюнктивит, сильные отеки кожи...



СЕРОВОДОРОД

- это токсическое вещество, вызывающее острую кислородную недостаточность, приводящую к поражению нервной системы.

АЦЕТАЛЬДЕГИД

- это ядовитый пар, раздражающий глаза, дыхательные пути, вызывающий удушье и головную боль.

РАДИОАКТИВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

- Изотопы полония являются первопричиной **рака легких**;
- Человек, выкуривающий в день пачку сигарет, получает дозу облучения в **3,5 раза** больше дозы, принятой международным соглашением по защите от радиации.

Радиоактивный свинец и висмут:

- расстройство сна и аппетита;
- нарушение деятельности желудка и кишечника
повышенная раздражительность;
- плохая успеваемость;
- отставание в физическом развитии.

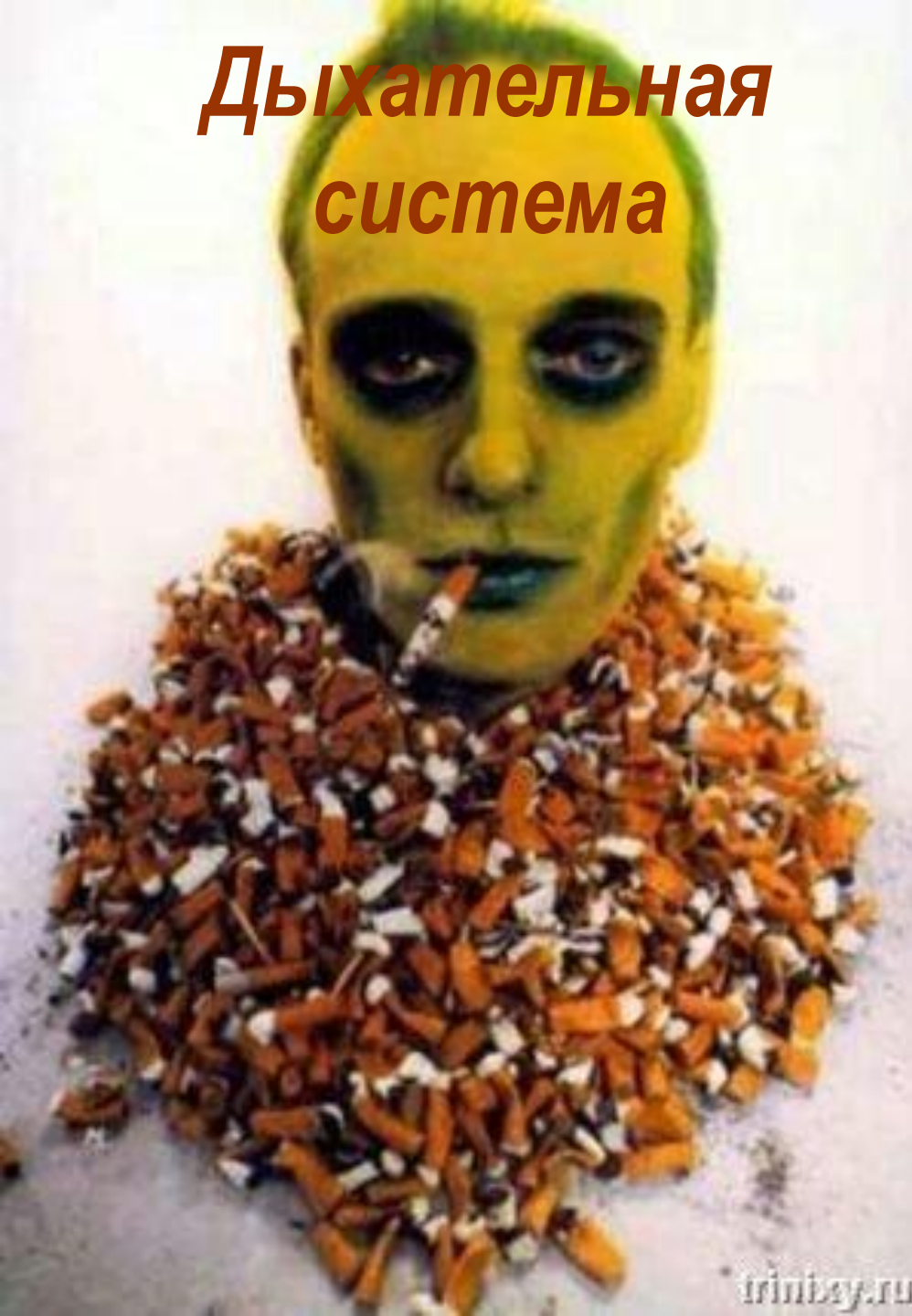
ВЛИЯНИЕ НИКОТИНА НА ЧЕЛОВЕКА

Нервная система

- Никотин в первой короткой фазе расширяет сосуды мозга (создает обманчивое впечатление улучшения умственной деятельности), затем резко сужают их;
- Отравляет клетки мозга (ухудшается память, зрение, умственная работоспособность, появляется бессонница, головные боли);
- Курящие ученики отстают в учебе, становятся нервными, рассеянными, ленивыми, грубыми и недисциплинированными;
- Развиваются нервные заболевания – невралгии, невриты, плекситы (заболевания нервных узлов – сплетений).



Дыхательная система



- **Хронические заболевания** дыхательных органов: бронхит, астма, гибель эпителия, усиленное выделение слизи, воспаление голосовых связок;
- **Туберкулез легких** (из 100 случаев заболевания туберкулезом 95% - курильщики);
- **Рак легких** (почти 97% больных раком – курильщики)

Кровеносная система

- Снижается количество эритроцитов и гемоглобина;
- Стенокардия у курильщиков чаще в 13 раз;
- Инфаркт миокарда чаще в 13 раз (особенно у лиц до 40 лет);
- **Острый инфаркт миокарда** (у курильщиков до 35 лет, у 80% курящих со школьной скамьи);
- Курение способствует возникновению атеросклероза, гипертонической болезни, кровоизлияния в мозг.



Сделай себе подарок...

Пищеварительная система

- Развивается кариес;
- Ухудшается аппетит, обоняние, вкус извращается;
- Возникают спазмы желудка, кишечника, кишечная непроходимость (парез) кишечника ведет к смерти;
- Развивается хронический гастрит, колит, язвенная болезнь желудка и 12- перстной кишки (в 10 раз чаще);
- Приводит к циррозу печени;
- Развивается рак полости рта, пищевода, поджелудочной железы.

Завяжи!



Выделительная система

- Развитие **хронических болезней почек и мочевого пузыря**, вплоть до рака мочевого пузыря;

(В моче образуется **бензапирен** – канцерогенное химическое соединение, вызывающее рак. Это вещество обнаруживается и у пассивных курильщиков)

- **Рак почек** (встречается у курильщиков в 5 раз чаще)



Опорно-двигательная система

- Ухудшение кровоснабжения из-за спазма кровеносных сосудов приводит к снижению работоспособности мышц (может привести к самопроизвольной **гангрене** конечностей).
- **Эндартериит** - перемежающаяся хромота, часто требующая **ампутации ног**.

Никотин действует как яд курара, парализующий мышечную систему (страдает каждый 7 курильщик)



Половая система

МУЖЧИНЫ

- Курение начатое в любом возрасте, отрицательно влияет на половую функцию;
- Никотиновая интоксикация в юношеском возрасте - одна из причин будущего **бесплодия**;
- Увеличивается количество уродливых, неполноценных сперматозоидов;
- Угнетает центры эрекции, резко **снижает** влечение мужчин;
- **Лечение импотенции возможно** тогда, когда больной бросит курить.

ЖЕНЩИНЫ

- Самое частое осложнение - **выкидыши** до 36 недель в 2 раза чаще некурящих;
- **Патологии** при родах;
- Выше процент **мертворожденных** детей;
- Чаще других курильщицы **не могут родить** детей;
- **Курящая женщина болеет в 3-4 раза чаще, чем некурящая!**

- Рак матки
- Бесплодие



ВОЗДЕЙСТВИЕ ДРУГИЕ СИСТЕМЫ

- **“Кожа”** – преждевременное старение кожи, сухость, землистый оттенок, бледность, морщины, дряблость. Кожа теряет свою эластичность и свежесть. Женщины-курильщицы в 25 лет выглядят намного старше ровесниц;
- **“Железы внутренней секреции”** – нарушаются нормальные функции всех желез, развивается сахарный диабет;
- **“Обмен веществ”** – снижается, развивается витаминная недостаточность.



КУРЕНИЕ И ЗАРОЖДАЮЩИЙСЯ ОРГАНИЗМ

- Никотин (через плаценту) поступает в **сердце и мозг** еще не родившегося ребенка;
- У курящих матерей чаще бывают **мертворождения, преждевременные роды**;
- Новорожденные имеют **меньше нормы**: размер головы и плечевой пояс, вес на 100 – 300 гр, рост на 2,5 см;
- Наблюдаются **различные пороки развития**, вплоть до уродств.



ДЕТИ КУРИЛЬЩИКОВ

- Грудное молоко матери-курильщицы может быть причиной **отравления** новорожденного;
- Описаны случаи «беспричинной» **смерти** грудных детей, находящихся в задымленном помещении;
- Доказано: дети курящих женщин примерно до 11 лет **отстают в физическом и умственном развитии**;
- У курящих матерей **почти всегда** дети **пробуют курить**. Мать заранее запрограммировала своего ребенка на те же мучения;
- В семье, где курили родители, начинают курить **67%** мальчиков и **78%** девочек;
- Люди, которые в детском возрасте подвергались воздействию табачного дыма, но сами курить не начали, все равно имеют повышенный шанс (**до 60%**) **заболеть раком**;

- Курение мешает успешным занятиям спортом;
- **Ослабление** памяти и **понижение** концентрации внимания;
- **Отстают** в физическом и интеллектуальном развитии от своих сверстников;
- Развивается **неврозоподобный синдром**, выражающийся в постоянной головной боли, усиливающейся при умственной работе, быстрой утомляемости и пониженной работоспособности;
- **Расстройство** сна и аппетита;
- **Нарушение** половой деятельности.



ДЕВУШКАМ

- *От курения станет хриплым твой голос;*
- *Постепенно почернеют, испортятся зубы;*
- *Кожа лица постепенно приобретет землистый цвет;*
- *Резко ухудшаются обоняние, вкусовые качества;*
- *Запах изо рта настолько неприятен, что не удивляйся, если знакомые парни будут тебя избегать;*
- *Ты будешь просыпаться с горечью во рту и головными болями оттого, что всю ночь кашляла;*
- *Курящая девушка представляет собой временную забаву, закурив, ты удешевляешь себя, унижаешь свое достоинство, делаясь легкомысленной и более доступной. И только твоя молодость не дает увидеть **катастрофу**, тебя ожидающую.*

МИФЫ О КУРЕНИИ

Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру?

- *Кругом полно дымящих толстяков;*
- *Притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни;*
- *Худеть с помощью курения – это все равно что привить себе инфекционную болезнь и “таять на глазах” от нее.*



Куревое успокаивает нервы?

- Компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.д.) не расслабляют, а просто “тормозят” важнейшие участки центральной нервной системы;
- Привыкнув к сигарете, человек без нее уже расслабиться не может.

Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения.



ЭТО На морозе сигарета согревает? ВЫСАСЫВАЕТ

- Табачный дым создает кратковременный согревающий эффект (содержащиеся в нем яды сужают сосуды, увеличивают частоту пульса и повышают кровяное давление).

Стоит ли так “греться” чтобы получить взамен как минимум гипертонию?

ИЗ ТЕБЯ
ЖИЗНЬ!



Сигареты с пометкой “легкие” не так вредны, как обычные...

- Постоянно используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что может привести к заболеванию раком не самих легких, а так называемой **легочной периферии** – альвеол и малых бронхов.



Бросить курить, постепенно уменьшая дозу никотина, невозможно?

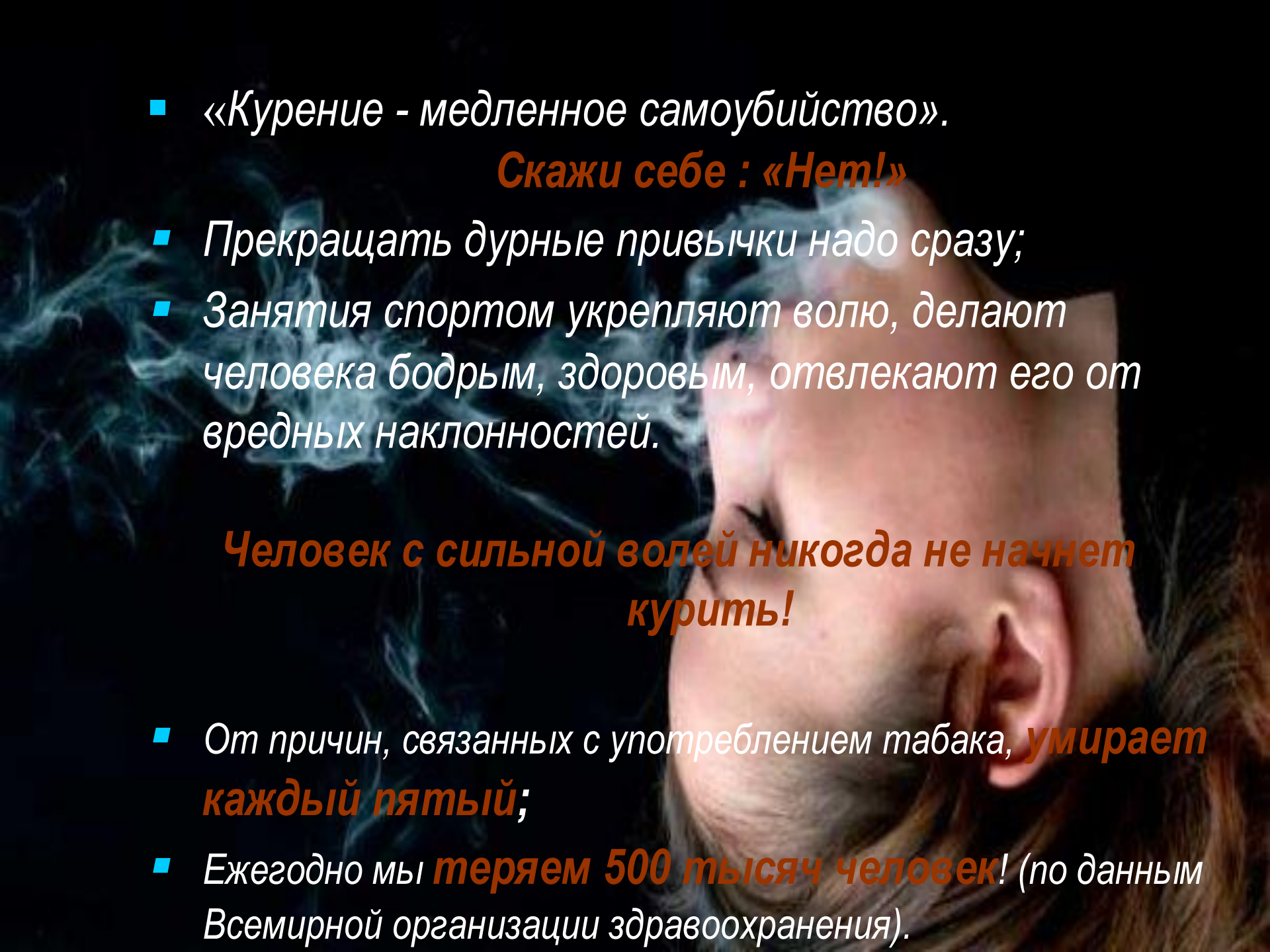
СЛОЖНО... но можно

- **Вместо того чтобы выкуривать не 10, а 5 сигарет в день, лучше пройти заместительную никотинотерапию**
(в первое время после отказа от курения в организм вводят определенную дозу никотина, снижая выраженность синдрома отмены).



ВЫВОДЫ:

- Болезни, возникающие только от курения не существует;
- **НО...** продукты курения и в первую очередь никотин, ведут к развитию серьезных и разнообразных заболеваний (тяжелые бронхиты, эмфизема, туберкулез, рак легких, атеросклероз, эндартериит, гипертония, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, рак желудка и другие);
- Организм курильщика изнашивается и стареет значительно раньше, чем организм некурящего;

- 
- «Курение - медленное самоубийство».

Скажи себе : «Нет!»

- Прекращать дурные привычки надо сразу;
- Занятия спортом укрепляют волю, делают человека бодрым, здоровым, отвлекают его от вредных наклонностей.

Человек с сильной волей никогда не начнет курить!

- От причин, связанных с употреблением табака, **умирает каждый пятый**;
- Ежегодно мы **теряем 500 тысяч человек!** (по данным Всемирной организации здравоохранения).