

**СКАЖИ
КУРЕНИЮ
НЕТ!**

**Это твои
лучшие
друзья?**





ИСТОРИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ

- Табак - растение семейства пасленовых. В диком виде табак произрастает в Америке и в Австралии. Попав в 1492 году вместо желаемой Индии в Америку, Христофор Колумб и его спутники стали первыми курильщиками из европейцев.
- Они завезли табак в Европу как чудодейственное лекарственное средство, успокаивающее, снимающее головную боль и усталость.



ИСТОРИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ



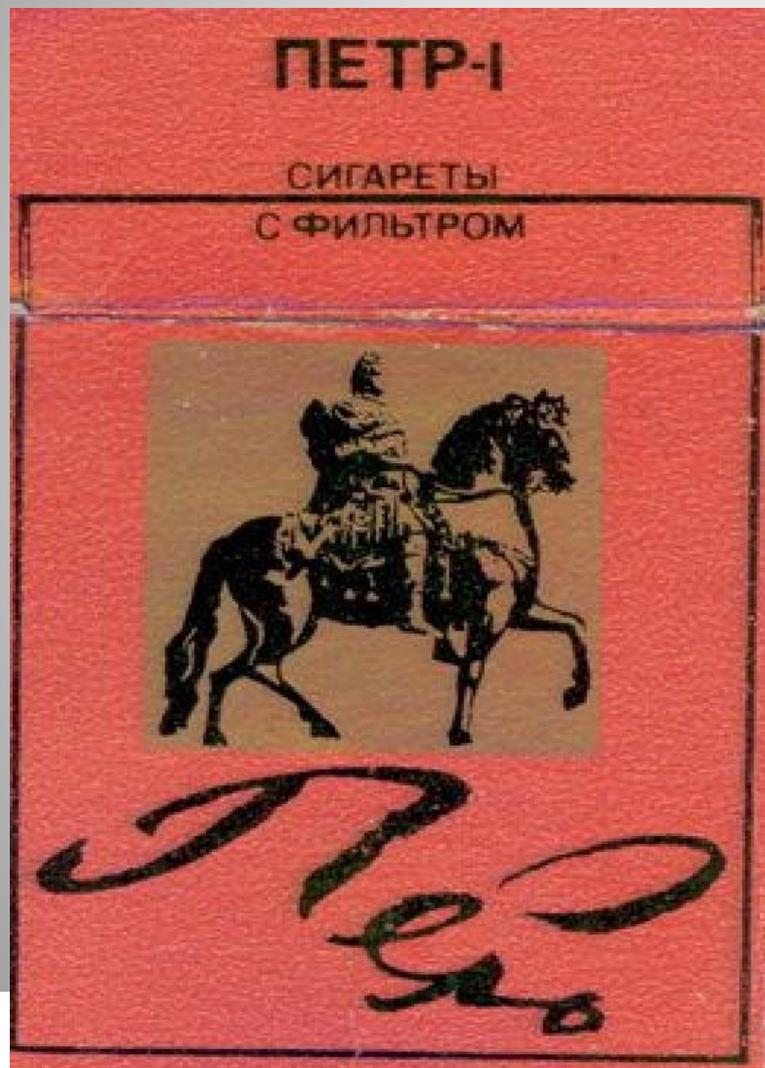
- В начале XVII века табак начали возделывать в Голландии, чуть позже в Англии, потом в Германии.
- В России табак получил широкое распространение благодаря Петру Первому.
- Идея выпускать сигареты возникла у лондонского торговца сигарами и табаком Филиппа Морриса в начале 50-х годов прошлого века, когда он увидел офицера, участника Крымской войны, скручивающего "цигарку".

ИСТОРИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ

- Курение стало особенно популярным с начала XX века, став самым распространенным видом наркомании во всем мире.
- Табачная зависимость - это хроническое заболевание, которое внесено в "Международную статистическую классификацию болезней, травм и причин смерти".



История табака



- Курение табака возникло в глубокой древности...
- В Европу табак попал из Америки. Он был завезен Христофором Колумбом в Испанию.
- Вскоре табак из Испании попал во Францию, куда в качестве подарка королеве Марии Медичи его привез посол Жан Нико.
- Постепенно курение стало путешествовать по Европе и дошло до России.
- Первоначально активного распространения в России не получило.
- И только при Петре I появились первые табачные фабрики. Курение распространилось по всей стране.

Никотин – яд растительного происхождения.

Смертельные дозы никотина:

$\frac{1}{4}$ капли никотина убивает кролика,

$\frac{1}{2}$ капли – собаку,

капля никотина смертельна для 3 лошадей.

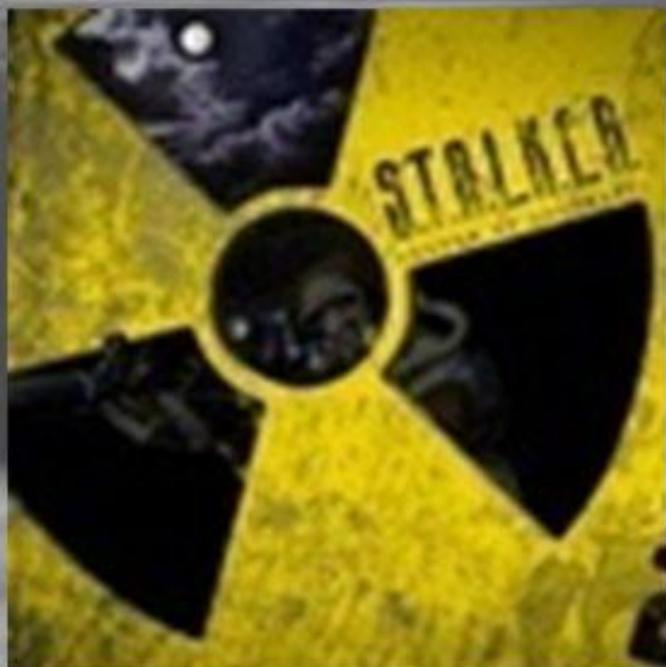
Для человека смертельная доза - от 50 до 100 мг (2-3 капли) одномоментного поступления в организм (20-25 сигарет).

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

- Основным действующим началом табака является **НИКОТИН**. Его содержание в листьях табака колеблется обычно от 1 до 1.5%, но в некоторых сортах достигает 6-8%. В одной сигарете массой 1 г содержится обычно 10-15 мг никотина, а в сигаре массой 10 г до 150 мг этого вещества. В чистом виде никотин представляет собой прозрачную маслянистую жидкость со жгучим вкусом.
- В фильтре сигареты скапливается такое количество никотина, которого достаточно, чтобы убить мышь.



ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



- Еще недавно никотин считали самым токсическим веществом табачного дыма, но в результате более точных исследований установлено, что по токсичности **радиоактивные изотопы табачного дыма** превышают **НИКОТИН**.
- **Человек, выкуривающий пачку сигарет в день, получает дозу радиации, в 3,5 раза большую, чем биологически допустимая.**

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

- **Окись углерода (угарный газ)** является весьма токсичным компонентом табачного дыма.
- Вступая в связь с гемоглобином, окись углерода образует соединение карбоксигемоглобин. Он препятствует нормальной доставке кислорода к органам и тканям, в результате чего развивается хроническое кислородное голодание.
- **Особенно вредное влияние оказывает окись углерода на организм беременной женщины, зародыш и плод.**

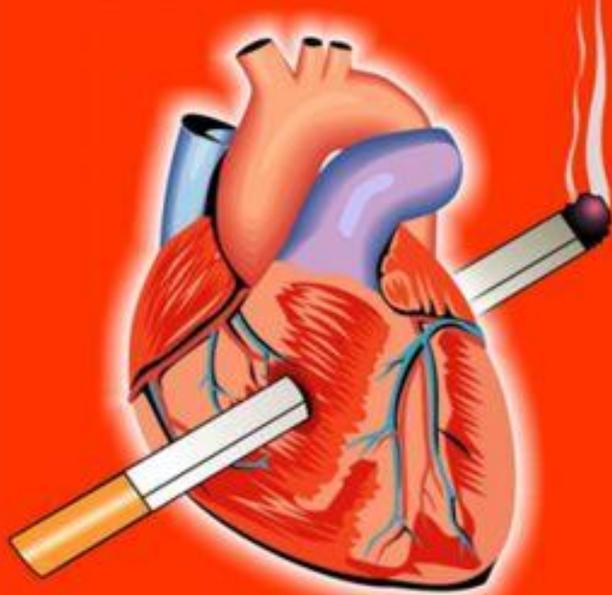


В мире в среднем
каждые шесть секунд умирает один человек
от заболеваний, связанных с курением табака.

Если тенденции нарастания распространенности курения не будут снижаться, то по прогнозам к 2020 году ежегодно преждевременно будут умирать 10 млн. человек, а к 2030 году курение табака станет одним из самых сильных факторов, приводящих к преждевременной смерти.

ВРЕДНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ

**НЕ прокури своё
ЗДОРОВЬЕ!**



- После каждой выкуренной сигареты повышается давление крови, увеличивается число ударов **сердца** и его минутный объем.
- Сигаретный дым вызывает сужение **сосудов периферических артерий**.
- Курение способствует развитию состояний, приводящих к образованию тромбов, сокращения периода жизни тромбоцитов и времени свертывания **крови**.
- Курение усиливает риск наступления внезапной смерти и развития атеросклеротического заболевания периферических сосудов, что, в свою очередь, повышает риск омертвления ткани и ампутации **конечностей** у таких пациентов.

ВРЕДНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ

- Как и любое наркотическое вещество никотин разрушает клетки **мозга!**
- У хронического курильщика уменьшаются интеллектуальные способности, страдают память и внимание.





SMOKING KILLS

Issued in Public Health Safety by the New Zealand Health Association



Между тем, каждая выкуренная сигарета укорачивает жизнь на 2 минуты.



Статистика ВОЗ

- Смертность от рака легкого у курильщиков в 20 раз выше, чем у некурящих
- курильщики в 13 раз чаще страдают стенокардией и в 10 раз чаще язвой желудка
- В России 52,1% всех раковых заболеваний у мужчин и 5,2% у женщин связано с табакокурением
- В связи с увеличением потребления табачных изделий заболеваемость раком легких в стране за последние 10 лет выросла на 63%
- 20-30% случаев смерти от ишемической болезни сердца и 10-15% заболеваний сосудов головного мозга также непосредственно связаны с курением
- в возрастном интервале 35-69 лет 42% всех случаев смерти мужчин связано с табаком.





ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ



**Пассивное курение
неприемлемо!**

- **Пассивным курением** называют состояние, когда некурящие вынуждены дышать табачным дымом от курящих.
- **Курильщик** наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих. С этим мы постоянно сталкиваемся на улицах и в помещениях, в ресторанах, ночных клубах, автомобилях, поездах и т.д.

Курение и спорт – несовместимы!

Спорт и крепкое здоровье взаимосвязаны. Людям физического труда и спортсменам, особенно, нельзя курить, т.к. через 10-15 минут после курения мышечная активность снижается на 15 %.



- **МОГИЛЬЩИК,
САМ,**
- **КУРИЛЬЩИК,**
- **СЕБЕ**

- **МОГИЛУ,**
- **ВЕРЗИЛУ,**
- **ТАБАК,**
- **И,**
- **СВЕДЕТ,**
- **В**

- ДЛІА,
- ТАБАК,
- ДУРАКОВ,
- ЗАБАВА

● **ВРЕДИТЕЛЬ,
ЗДОРОВЬЮ,
КУРИТЬ**

● МУДРОСТЬ,
ТАБАК,
УДАЛЯЕТСЯ,
ПОЯВЛЯЕТСЯ,
КОГДА

**ПОПРОЩАЙСЯ,
ПОЗДОРОВАВШИСЬ,
С УМОМ,
С СИГАРЕТОЙ**

