

**Пристрастие,**

**уносящее**

**жизнь**

*«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 - ракообразывающий,*

*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...***

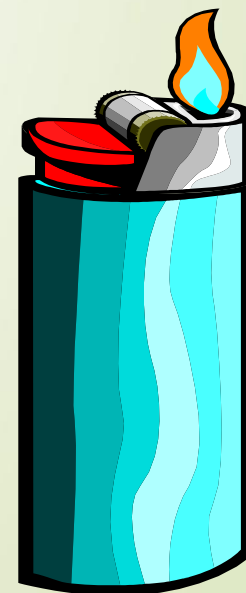
# АММИАК

- Раздражает слизистые оболочки вызывая боли в желудке.
- Происходит **слезотечение**, повышенное отделение **мокроты**.
- Вызывает **удушьё, 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.**



## 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.

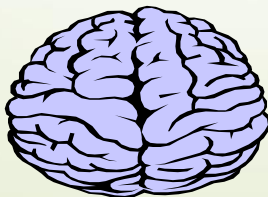
# РАДИОАКТИВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

- *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).

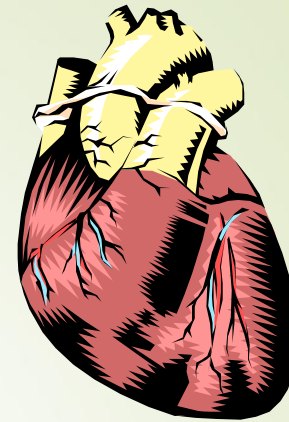


## Дыхательная система

- ▶ **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,
- ▶ **Рак гортани** (в 6 – 10 раз больше).

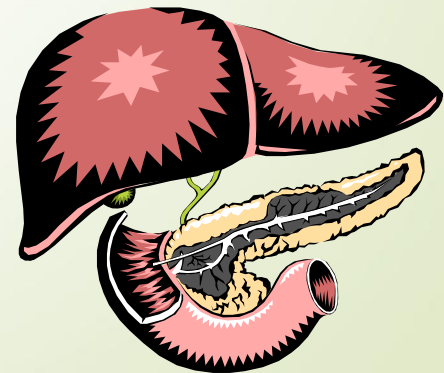
# КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА

- ➔ 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.



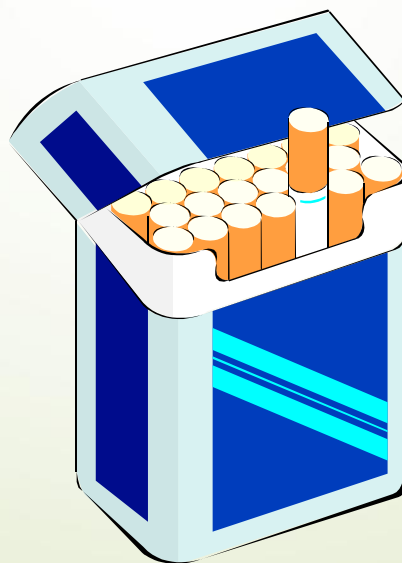
# ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- 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.**



# 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)

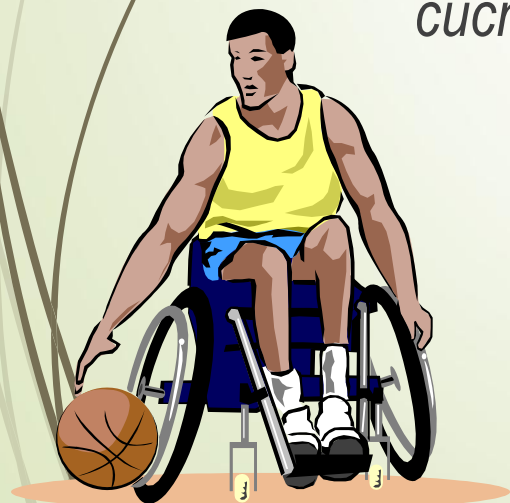




# ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- 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**.*



# 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 некурящие!**



# 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

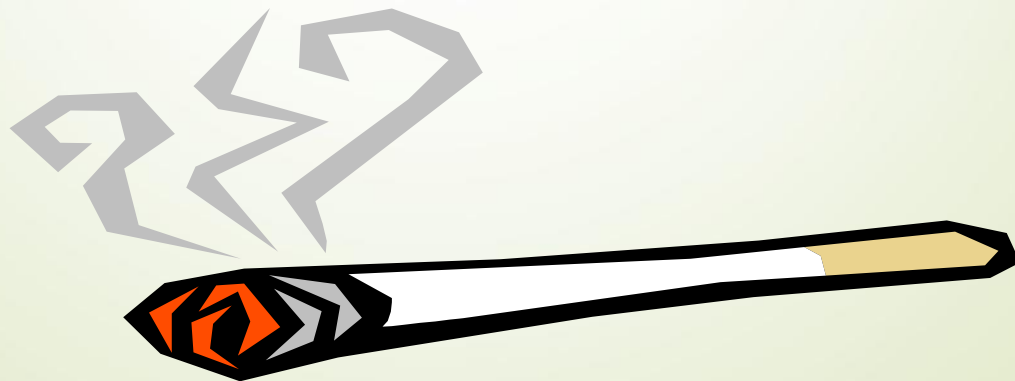


- ➔ Никотин (через плаценту) поступает в **сердце и мозг** еще не родившегося ребенка.
- ➔ У курящих матерей чаще бывают **мертворождения, преждевременные роды.**
- ➔ Новорожденные имеют **меньше нормы**: размер головы и плечевой пояс, вес на 100 – 300 гр, рост на 2,5 см.
- ➔ Наблюдаются **различные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



# 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, закулив, 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?*

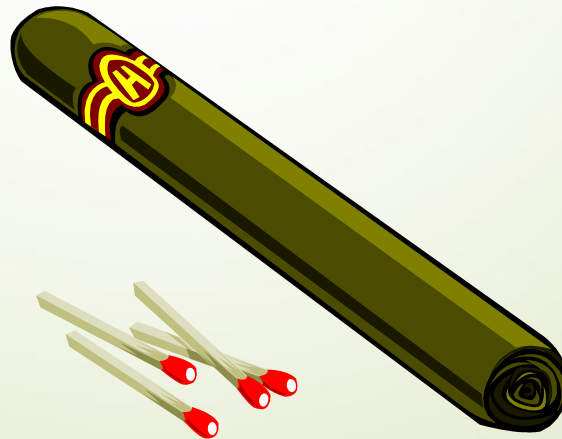
- *Кругом полно дымящих толстяков.*
- *Притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни.*
- *Худеть с помощью курения – это все равно что привить себе инфекционную болезнь и “таять на глазах” от нее.*



## Куриво 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.**



## На морозе сигарета согревает?

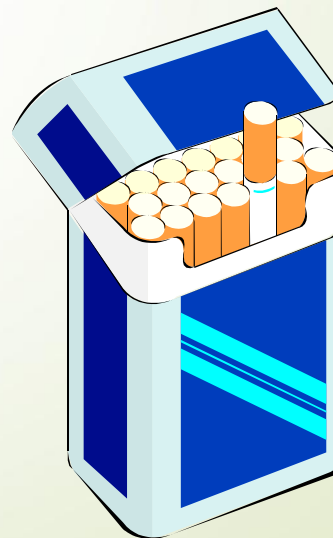
- ▶ Табачный дым создает кратковременный согревающий эффект (содержащиеся в нем яды сужают сосуды, увеличивают частоту пульса и повышают кровяное давление).

**Стоит ли так «греться»,  
чтобы получить взамен как минимум гипертонию?**



## **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, возникающей 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.)*
- *Память, умственные способности у курильщика резко снижаются, что ведет к отставанию в развитии от своих не курящих сверстников*
- *Организм курильщика изнашивается и стареет значительно раньше, чем организм некурящего.*

*«Курение - медленное самоубийство».*

**Скажи себе: «Нет!»**

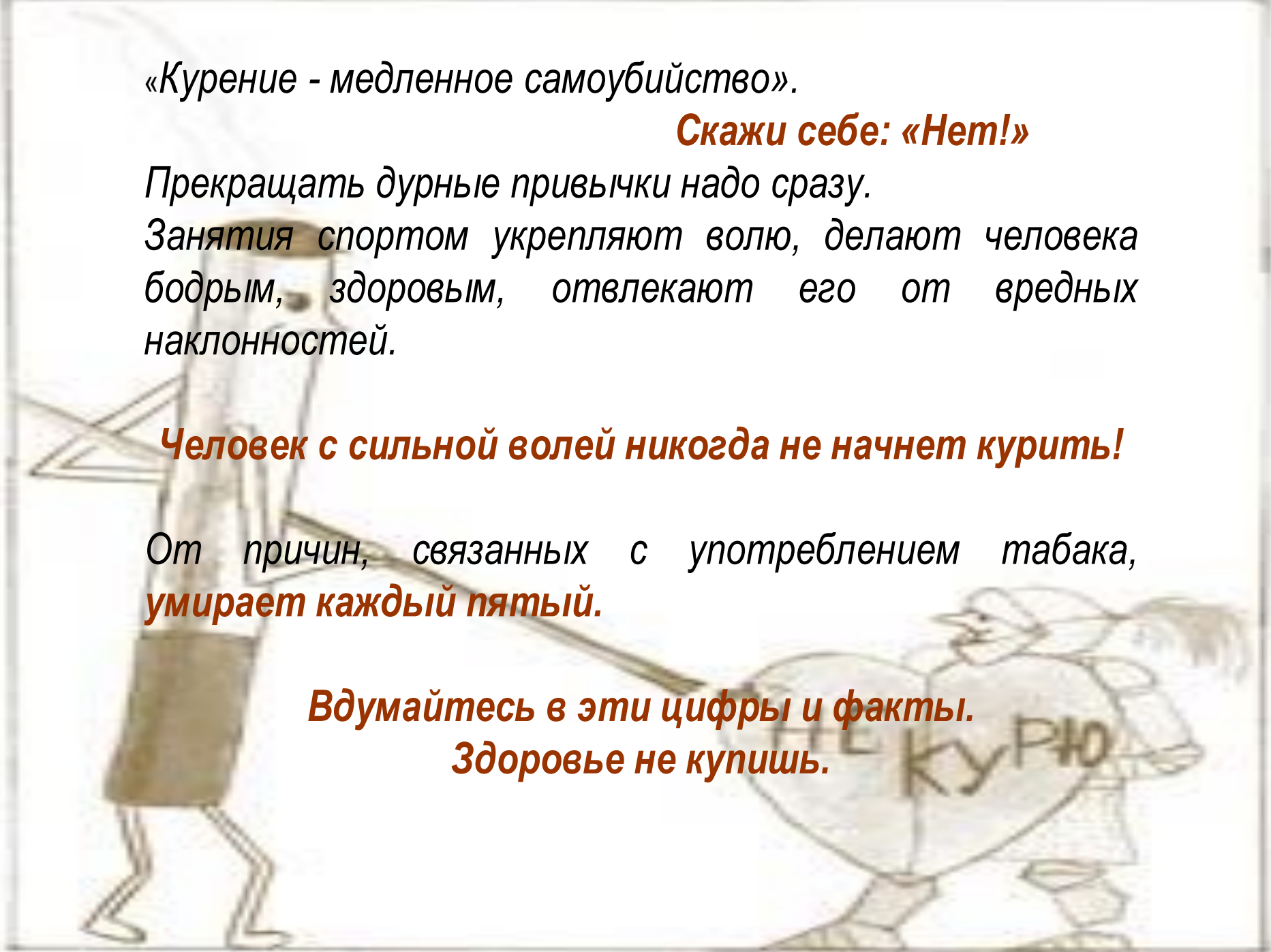
*Прекращать дурные привычки надо сразу.*

*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.***

**Вдумайтесь в эти цифры и факты.  
Здоровье не купишь.**



- Брось сигарету! Табачный дым

Полон химических ядов!

- Брось сигарету – тебе говорим!

Себя отравлять не надо!

