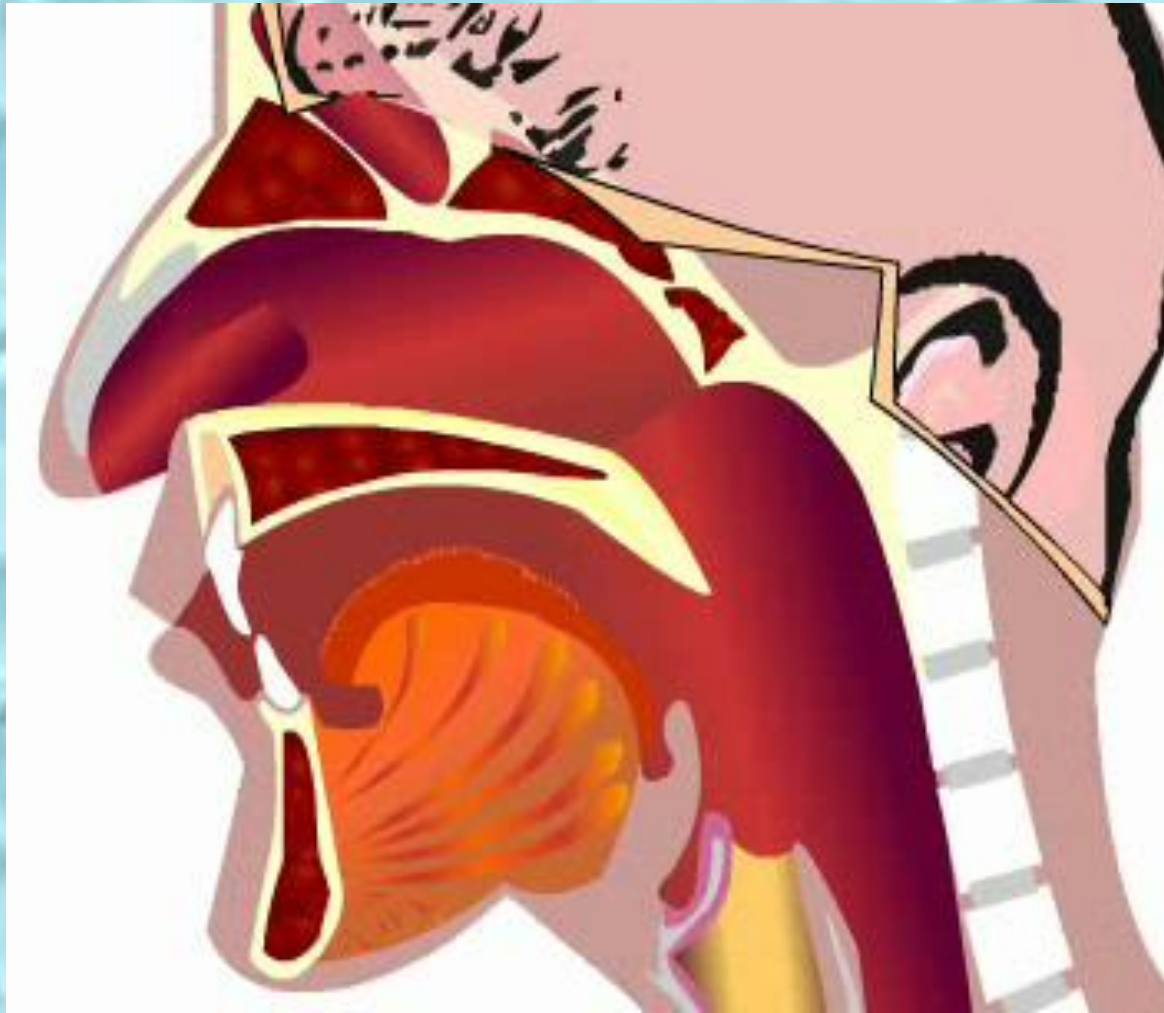






«Фунт профилактики равен пуду лечения»

Н. И. Пирогов



- Ежедневно через наши лёгкие проходит около 12 м^3 воздуха. Вещества, которые в норме присутствуют в воздухе в следовых концентрациях, например, оксид азота, становятся ядами, когда их концентрация превышает допустимые значения.

Состав воздуха



78,1% N₂

21% O₂

0,9% Ar

Загрязняющие воздух примеси

твёрдые



газообразные



частицы органических веществ





Воздушно-капельные инфекции

Тонзиллит



- **Ангина (острый тонзиллит)** — острое инфекционное заболевание, для которого характерно воспаление лимфоидных образований глоточного кольца, чаще всего — нёбных миндалин (в просторечии «гланды» — расположены по бокам входа в глотку и хорошо видны, если заглянуть в открытый рот).

Лазерная терапия





Грипп

Вирус гриппа устойчив к окружающей среде, и заражение происходит, за счет капель слизи больных, попавших в воздух при кашле или чихании.

Грипп опасен возможными осложнениями со стороны сердечно –сосудистой и нервной систем.



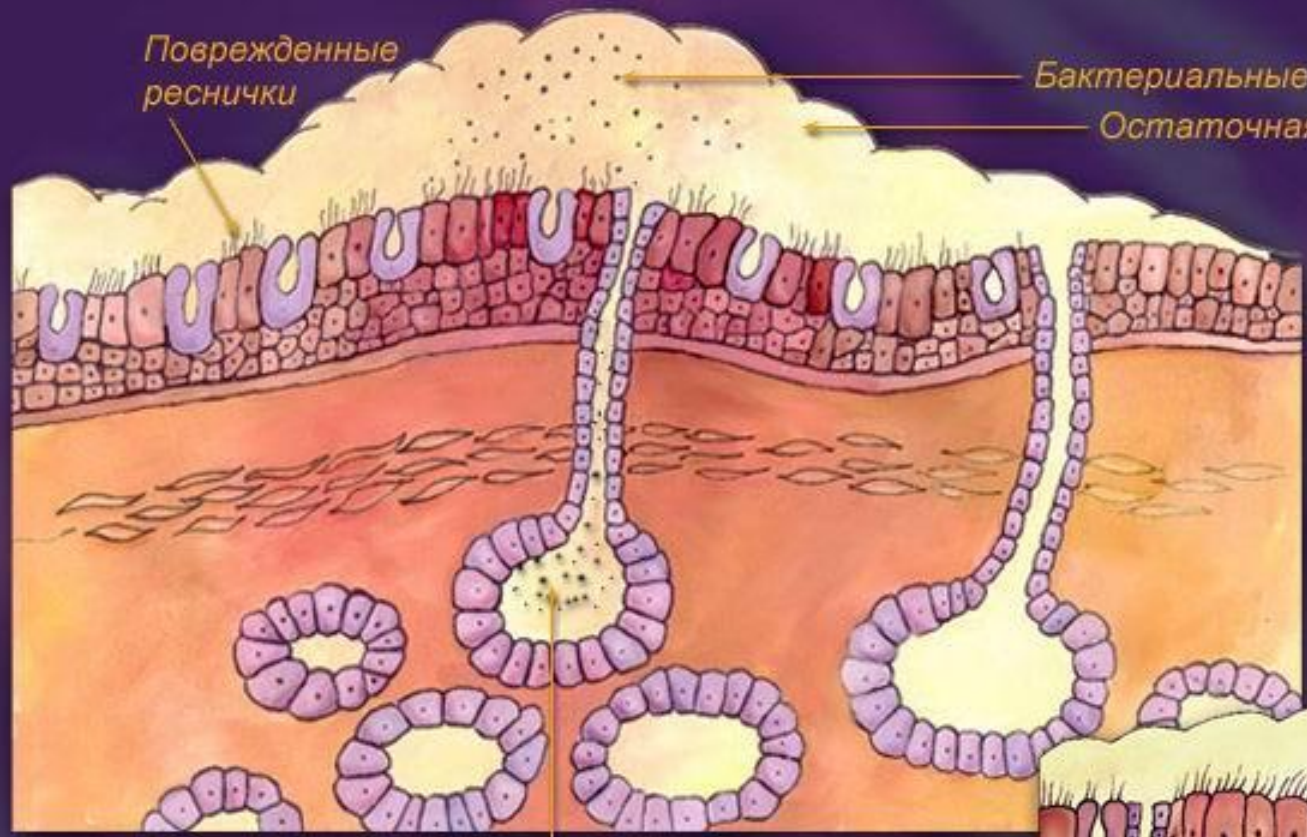
Для профилактики гриппа имеет значение раннее выявление и изоляция больных, ежегодная иммунизация, витаминизация, контроль за физическим развитием детей, закаливание организма

Бронхит



Бронхит - это воспаление бронхов, которое в подавляющем большинстве случаев связан с инфекцией.

Сопровождается кашлем, отделением мокроты и часто повышением температуры.



Поврежденные реснички

Бактериальные клетки

Остаточная слизь

Бронхит

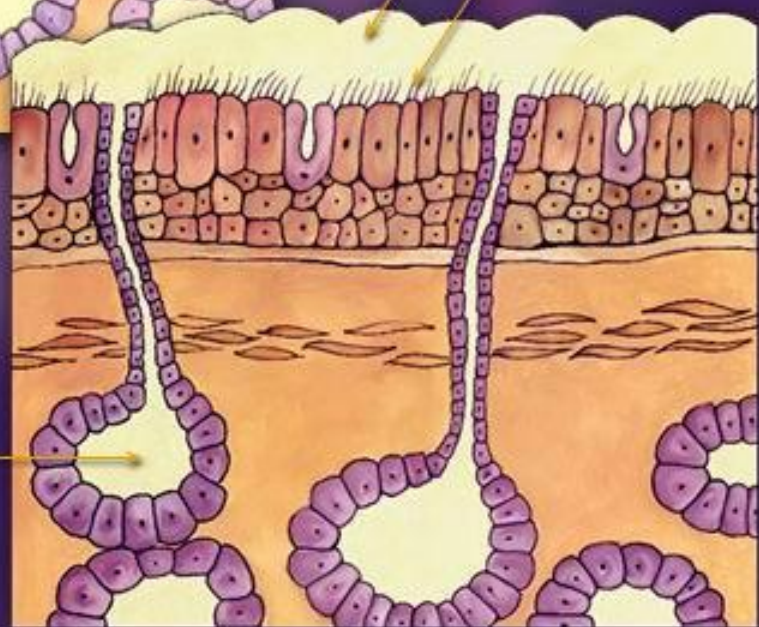
Слой слизи
Реснички

Бронхит

Увеличенные железы, выделяющие слизь

Железы, выделяющие слизь

Нормальные бронхи



Пневмония



Пневмония или воспаление лёгких – острое инфекционное заболевание, при котором поражается участок лёгочной паренхимы. Часто пневмония развивается как осложнение острого бронхита.

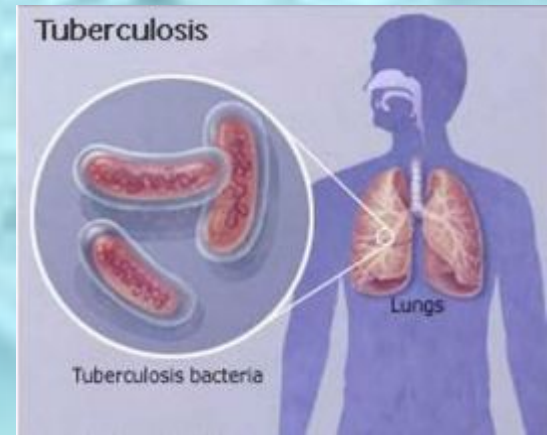
Симптомы пневмонии: высокая температура, кашель, иногда одышка и боль в грудной клетке, а также общая слабость и отсутствие аппетита. Точный диагноз ставится после прохождения рентгена лёгких.



пневмония

Туберкулез

Наиболее опасным инфекционным заболеванием является **туберкулез**, который возникает при поражении человека туберкулезной палочкой



Основные причины распространения туберкулеза – недоедание и антисанитарные условия.



палочка Коха

Профилактикой туберкулеза являются следующие мероприятия:

- повышения жизненного уровня населения;
- регулярное обследование населения и выявление больных туберкулезом на ранних стадиях развития заболевания;
- поддержание чистоты в учебных заведениях, дома и на улице;
- регулярное детское питание в школах;
- озеленение кварталов;
- организация летнего отдыха детей

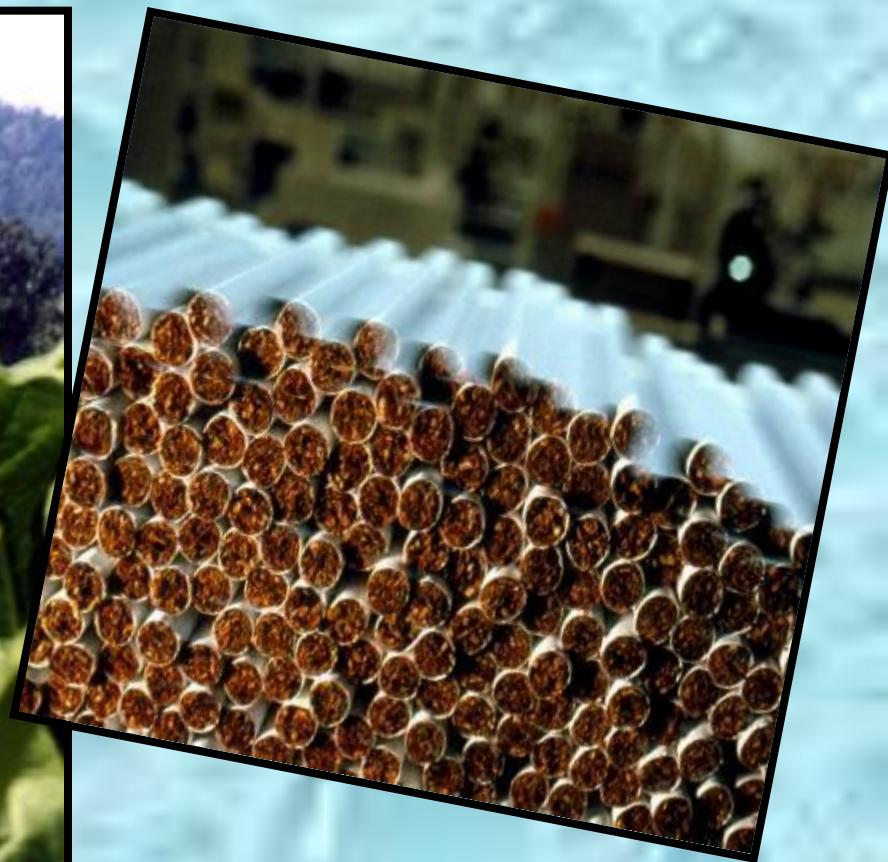
Астма



Бронхиальная астма - достаточно распространённое заболевание в наши дни. Это аллергическое заболевание, которое может быть вызвано различными аллергенами (пылью, пылью, шерстью, пухом, лекарствами и др.). Проявляется заболевание приступами удушья в результате спазма бронхиол. Бронхиальная астма может протекать легко с редкими приступами или тяжело с частыми приступами. Бронхиальная астма часто сопровождается сухим кашлем и затруднённым выдохом. Больным не обойтись без специальных бронхорасширяющих препаратов. Их отсутствие может привести к смертельному исходу.

Болезни, вызванные курением





*Колумб Америку открыл,
Великий был моряк.
Но плохо тем, что приучил
Он всех курить табак.
От трубки мира у костра,
Раскуренной с вождём,
Привычка вредная пошла
В масштабе мировом.*

Курение в России



- В Россию табак завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск. Царь Михаил Федорович вел жестокую борьбу с курильщиками: уличая 1 раз в курении – 60 ударов палок по стопам; 2 раза – резали нос, уши, ссылали в дальние города.



Курение при Петре I



Но Петр I стал внедрять табакокурение: по его мнению, это способствовало принципам западной цивилизации. Считалось, что табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов, стимулирует и успокаивает. Табачные листья использовались как лечебное вещество (в виде настоек, капель, пилюль, экстрактов), они часто вызывали тяжелые отравления, нередко кончавшиеся смертью. Это заставило правительство вести борьбу с курением.

А что касается Петра I, то славный царь простудился, заболел и вследствие слабости прокуренных легких умер до срока.

Вред курения



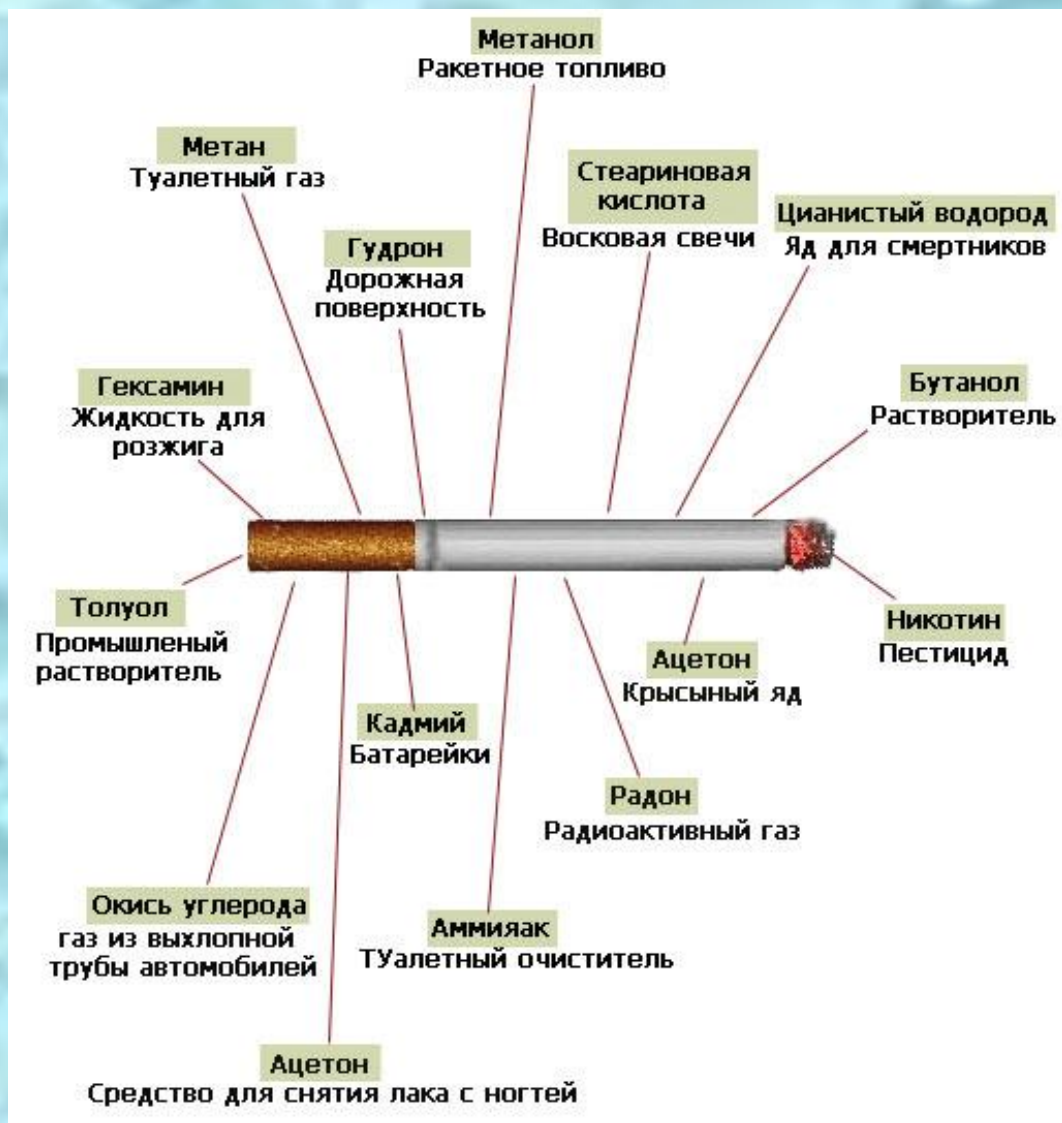
*“Табак приносит вред телу,
разрушает разум, отупляет
целые нации”*
О. Де’Бальзак.



Впервые связь между курением табака и некоторых заболеваний органов дыхания была доказана в 1950 году. Табачный дым содержит ядовитые вещества, являющиеся канцерогенными для организма. Всего около 400 веществ губительных для организма человека содержится в табаке.

Самым вредным из них является **никотин**. Он имеет сложное строение и обладает сильным отравляющим действием.

Вещества сигареты



Цифры... цифры..

Одна сигарета содержит:

6 мкг **никотин**
1,6 мкг **аммиак**
0,03 мкг **синильная кислота**
25 мкг **угарный газ**

МАТЕМАТИКИ ПОДСЧИТАЛИ



- ...что каждый из нас выкуривает за год 1,55 кг табака.
- если я не курю, то тот, кто рядом, выкуривает 3,1 кг; а если и он не курит, то тот, следующий, выкуривает 4,5 кг, а то и 6 кг табака.
- каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 мин.
- каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. За год – это 2,5 млн человек.
- подсчитано, что население земного шара за год выкуривает 12 миллиардов папирос и сигарет! Поистине астрономические цифры.
- общая масса окурков - 2 520 000 тонн

А ЧТО ГОВОРЯТ БИОЛОГИ?



Всем известна поговорка “Капля никотина убивает лошадь”. А люди курят, и их не убивает никотин. Доказано, что одной капли никотина хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей, до полутонны каждая. А как же человек? В каждой отдельной сигарете никотина не смертельная доза, но если одновременно выкурить 100 сигарет – смертельный исход неизбежен. Чем же тогда погубна сигарета?

В ее химическом составе: аммиак, оксид углерода, канцерогенные углеводороды (рак), радиоактивный элемент полоний 20, табачный деготь, мышьяк, калий. Фильтры не помогают (лишь на 20% задерживаются вещества)

МЕДИКИ СЧИТАЮТ

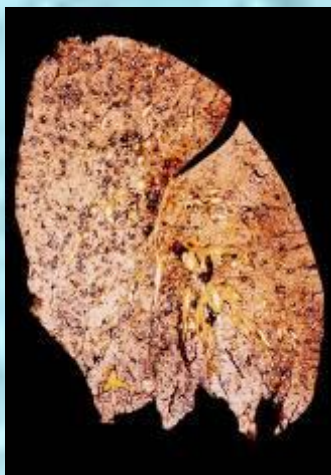


- ... курение чумой XX века.
- В России курит 40 миллионов человек: 63% мужчин (что почти в 2 раза больше, чем, например, в США или Великобритании) и 15% женщин. Ежедневно количество курящих в России увеличивается на 1,5-2%. Около 40% смертей мужчин от ишемической болезни сердца связаны с курением. Курение разрушает легкие. Злостные курильщики, как правило, при снимке легких имеют затемнения. Что это – туберкулез или рак легких – решать медикам! В медицине известен случай, когда при вскрытии трупа скальпель заскрежетал о камень, то оказалось, что в легких скопилось около 1,5 кг угля. Курил этот человек около 25 лет и умер от рака легких.

Рак легких

Рак легких чаще встречается у курящих людей.

Как образуются опухоли? В слизистой оболочке дыхательных путей содержатся бокаловидные клетки, вырабатывающие слизь, в которых оседают частицы пыли, табачного дыма. Вместе с ресничным дыхательным эпителием эта слизь предохраняет лёгкие от сильного загрязнения. Многолетнее курение табака приводит к разрушению эпителия дыхательных путей. Эпителиальные клетки теряют реснички и становятся гладкими. Клетки, лежащие под ними начинают размножаться, чтобы восполнить поверхностный слой. В процессе такого быстрого деления часть клеток мутирует и становится злокачественными. Так начинается рост опухоли.



Флюорография



Флюорография – рентгеновское изображение грудной клетки, заснятое на фотопленку.

Флюорографию должен проходить каждый человек хотя бы раз в два года, а если он по работе или учебе сталкивается с большим количеством людей, то и чаще.



ПОЧЕМУ НУЖНО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ



Потому что это продлит Вашу жизнь! Курение вырывает из жизни человека от 19 до 23 лет. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, ежегодно от курения преждевременно умирает свыше 5 миллионов человек в мире. В России каждый год курение уносит жизни 220 тысяч человек

КАК ВЕДЕТСЯ БОРЬБА С КУРЕНИЕМ В ДРУГИХ СТРАНАХ?

- Во многих странах мира (США, странах Европейского союза и др.) действуют национальные программы по борьбе с курением. Их реализация позволила в 1,5-2 раза снизить распространенность курения. Из 192 стран-членов Организации Объединенных Наций 170 подписали Рамочную конвенцию по борьбе с курением.
- **В Англии** – 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.
- **Япония, г.Ваки** – решение: 3 дня в месяц без курения.
- **Франция** – после антитабачной кампании число курильщиков сократилось более, чем на 2 млн.человек.

РЕКОМЕНДАЦИИ, КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

- **ЛУЧШЕ ВООБЩЕ НЕ НАЧИНАТЬ КУРИТЬ.**
- Назначьте день отказа от сигарет.
- Избавьтесь от всех сигарет, зажигалок.
- Расскажите своим родным, близким, друзьям, что Вы решили бросить курить, попросите их о поддержке. Убедите их не курить при вас и не оставлять окурков.
- Посоветуйтесь с врачом.
- Постарайтесь отвлечь себя от позывов покурить (прогуляйтесь, займитесь чем-нибудь, хотя бы положите в рот леденец).
- Расслабляйтесь! Чтобы уменьшить стресс, примите горячую ванну, займитесь гимнастикой, почитайте книжку.
- Пейте больше соков и воды.
- Сосчитайте, сколько денег удалось сэкономить, отказавшись от сигарет. Купите себе подарок на эти деньги.