

# Почему стоит отказаться от курения?



---

Название команды: "Цена курения"

Участники: Иванова Анна, Сухоросова Анастасия,  
Петрова Катя, Макарова Ирина, Ковалевская Анастасия

# Состав сигарет

- ✓ Никотин (приводит к зависимости от курения)
- ✓ N-Нитрозамины (способны вызывать мутации ДНК)
- ✓ Бензол (приводит к изменениям хромосом в костном мозге, где вырабатываются новые клетки крови, поэтому любое его повреждение может привести к анемии и низкому содержанию других компонентов крови)
- ✓ Ароматические Амины (вызывают рак мочевого пузыря)
- ✓ Формальдегид и Ацетальдегид (вызывают раздражение кожи, глаз, горла, слизистых оболочек и дыхательных путей)

**Скипидар**  
Разбавитель масляных красок.

**Пропиленгликоль**  
Применяется в составе мазей. Спирт, обладающий сильными растворяющими свойствами.

**Бутан**  
Сжиженный газ, самый взрывоопасный вид топлива.

**Кадмий**  
Преимущественно вдыхаемый яд, образуется при переработке пластмасс, резины и пр.

**Аммиак**  
Бесцветный газ с резким запахом, образуется при гниении органических веществ. Его водный раствор называют нашатырным спиртом.

**Бензол**  
Бесцветная жидкость, получаемая из каменноугольных смол или нефти. Применяется для производства красок, взрывчатых веществ, лекарственных препаратов, пластмасс, а также как примесь к моторному топливу.

**Метопрен**  
Инсектицид, влияет на развитие зародыша.

**Бенз(а)пирен**  
Также встречается в каменноугольной смоле. Содержит канцерогены, вызывающие раковые опухоли.

**Мышьяк**  
Сильнодействующий яд, его называют «царь ядов».

**Ацетон**  
Применяется как растворитель и для снятия лака с ногтей.

**Свинец**  
Применяется как присадка к бензину. В первую очередь поражает пищеварительный тракт и центральную нервную систему человека. Соединения свинца очень ядовиты.

**Формалин**  
Применяется как антисептик и фиксатор препаратов из живой ткани.

**Никотин**  
Психоактивный и вызывающий зависимость природный алкалоид.



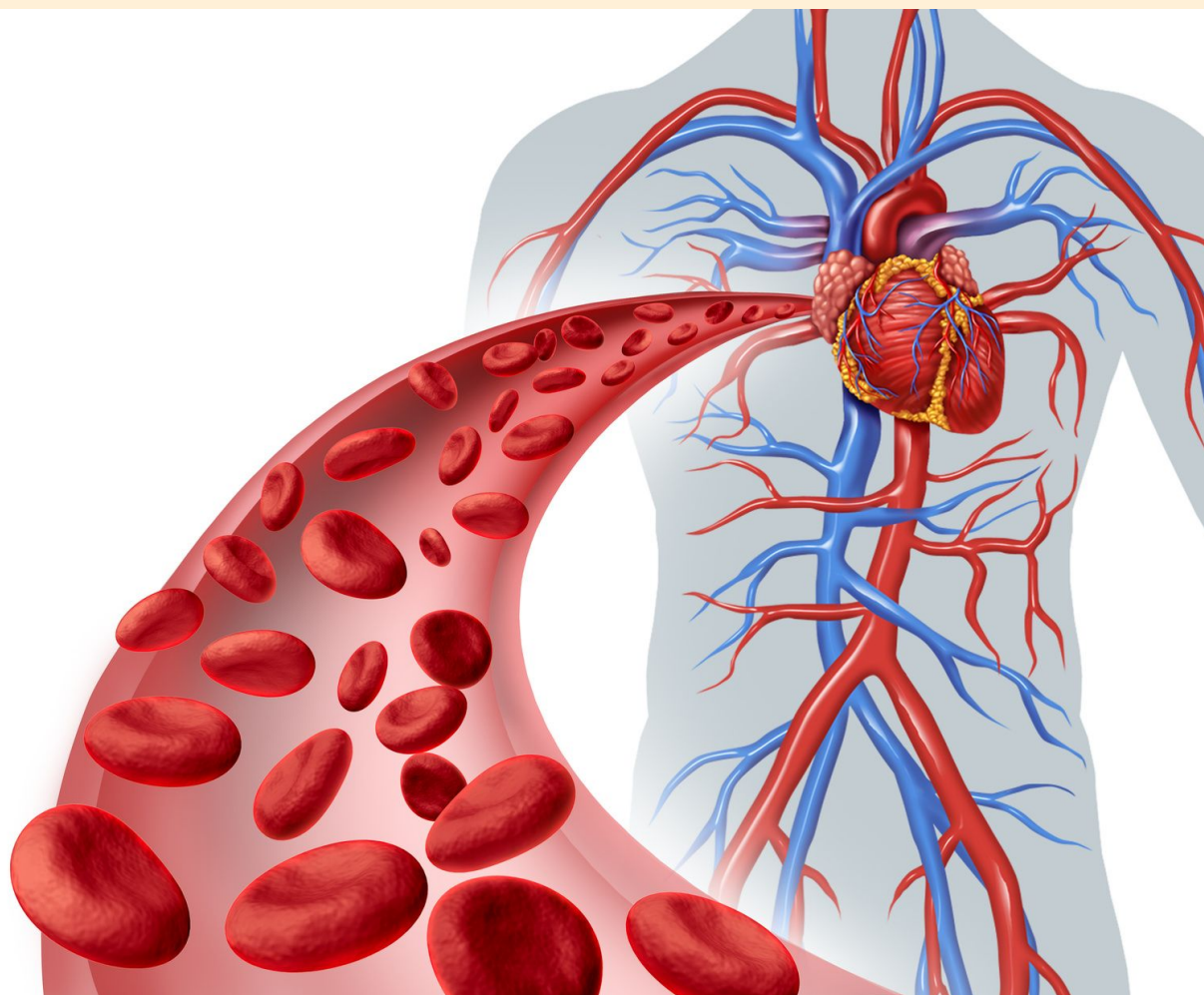


## И это даже не полный список...

---

- ✓ 1,3-бутадиен (представляет высочайший риск сердечных и раковых заболеваний; вызывает деформацию эмбрионов, увеличивает число врожденных дефектов)
- ✓ Акролеин (оказывает раздражающее действие на глаза, кожу и дыхательные пути; вызывает развитие рака легких и сердечные заболевания)
- ✓ Полиароматические углеводороды (могут привести к низкому IQ ребенка и заболеваниям астмы)





## Изменения в органах кровообращения

---

- ✓ Влияние на миокард
- ✓ Развитие тахикардии
- ✓ Спазм сосудов на периферии
- ✓ Стадия расслабления отсутствует постепенное повреждение сосудистой стенки
- ✓ Отложение холестерина и гипертония



# Органы пищеварения

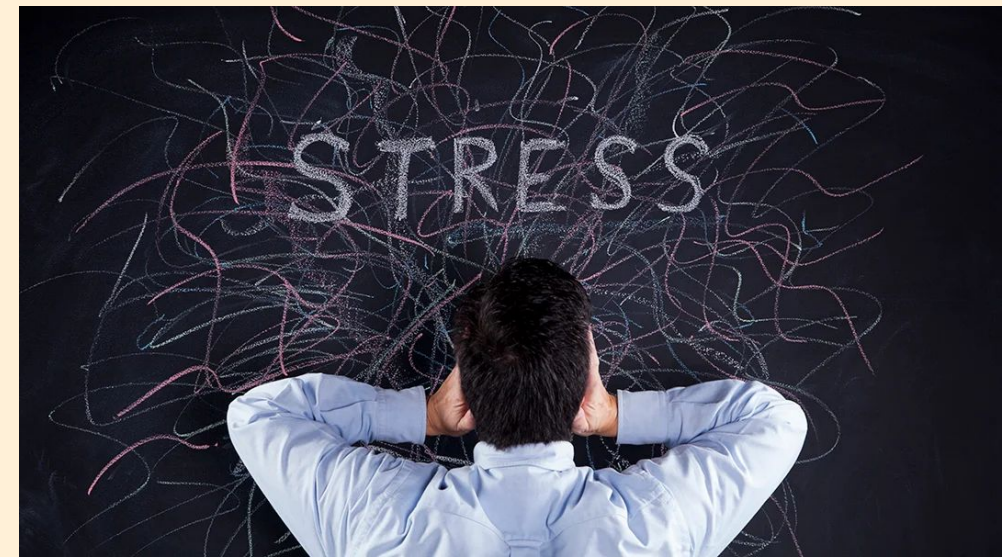
---

- ✓ Раздражение слизистых
- ✓ Зубы желтеют, а их эмаль становится хрупкой, отмечаются заболевания десен, страдает кишечник, а также печень и желчный пузырь
- ✓ переваривание еды замедляется, пребывание пищевого комка в желудке дольше положенного времени провоцирует дополнительное выделение соляной кислоты и ферментов
- ✓ Развивается хронический гастрит, язвенной болезни
- ✓ В кишечнике происходит гибель собственной микрофлоры, ей на смену приходит патогенная
- ✓ Снижение эластичности и отек альвеол

# Центральная и периферическая нервная система

---

- ✓ Раздражительность
- ✓ Апатия
- ✓ Головная и мигреноподобная боль
- ✓ Сонливость
- ✓ Снижение работоспособности и физической активности
- ✓ Ухудшение памяти
- ✓ Усталость даже при незначительной нагрузке



# Половая функция и деторождение

---



- ✓ Многие курильщики начинают потреблять табачные изделия задолго до заключения брака и рождения детей. И это сильно сказывается на способности женщин и мужчин к зачатию.
- ✓ Результатом становится бесплодие. Никотин проникает свободно через все барьеры, поэтому курение во время беременности приводит к таким проблемам у плода:
  1. кислородное голодание мозга
  2. мутации клеток и появление аномалий строения
  3. гибель в утробе матери
  4. мертворождение
  5. преждевременное появление на свет
  6. отставание развития



**эксперимент:**  
**КУРЕНИЕ**





Легкие курящего человека («Музей Здоровья» Санкт-Петербург)

## Улучшения, возникающие при отказе от курения

**Через 20 минут** стабилизуется сердечный ритм и артериальное давление.

**Через 8 часов** в крови вдвое уменьшается уровень никотина и угарного газа, токсичность которого настолько велика, что он блокирует процессы транспортировки кислорода и клеточного дыхания.

**Через 24 часа** необходимого для обменных процессов кислорода становится больше, улучшается цвет лица.

**Через 3 дня** улучшается функция дыхания.

# А что дальше..?

---

## А дальше...

**Через 7 дней** дыхательная система активно очищается от слизи, загрязненной токсичными смолами.

**Через 2 месяца** появляется тонус и активность, так как улучшается кровообращение в сосудах и капиллярах.

Уменьшается сеточка морщин на лице, проходит воспаление кожи (становится более гладкой и упругой).

**Через 3-9 месяцев** функция легких улучшается на 10 %, восстанавливается эпителий бронхов и легких.

**Через 1 год** полностью пропадет одышка, на 50 % уменьшается риск развития коронарного синдрома.

**Через 2 года** риск сердечного приступа и инсульта значительно снижается.

**Через 5 лет** риск рака ротовой полости, горла, пищевода, мочевого пузыря, а также рака шейки матки снижается более чем в два раза.

**Через 10 лет** риск рака легких снижается более чем в половину.

**Через 15 лет** риск развития сердечно-сосудистых заболеваний у курильщиков такой же, как и у тех, кто никогда не курил.

# Стоит ли оно того..?

1. Присутствует около 7360 различных соединений. Из них 70 имеют канцерогенное влияние на организм человека.
2. Вред никотина при попадании внутрь организма человека проявляется нарушениями во всех органах и тканях.
3. Курение сигарет вызывает сильную зависимость.
4. Табачный дым содержит около 4000 известных химических веществ; по крайней мере 250 из них заведомо вредны для здоровья и более 50 вызывают у людей рак.
5. Курящие люди тратят внушительное количество денег на сигареты (в России курит 34% населения, а всего за год было продано 13 миллиардов пачек). Средний российский курильщик покупает примерно 260 пачек сигарет — и тратит 26 000 Р — за год. Этих денег хватит на покупку двухнедельного тура на Кипр по горячей путевке.



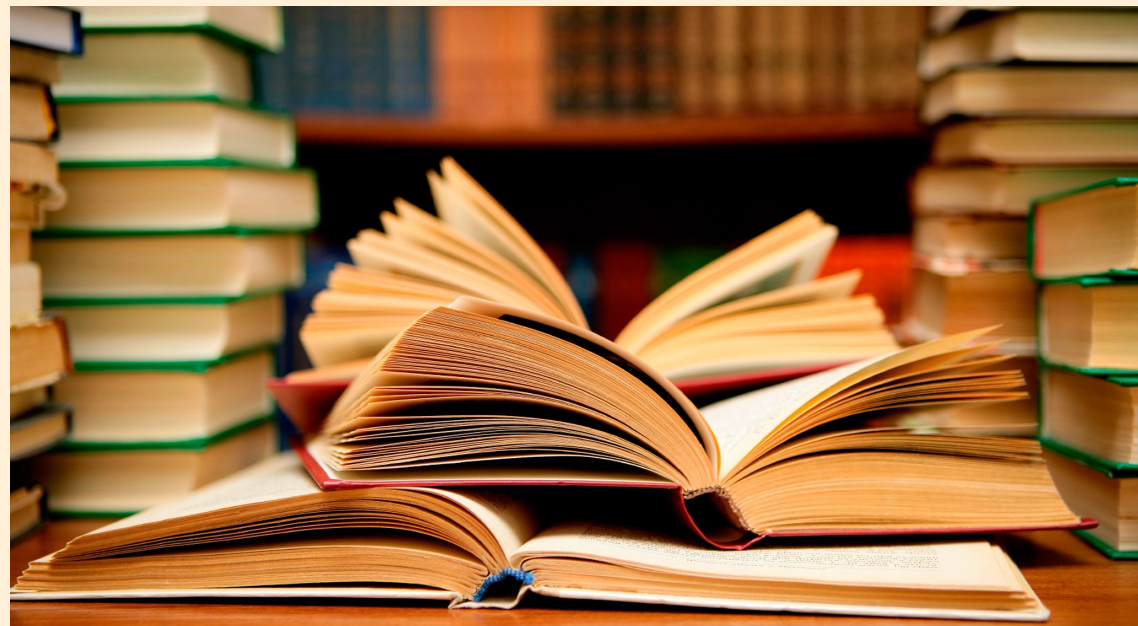
# А что выберешь ты?



**«Курение превращение деньги в дым, а здоровье в пепел»**

# Список литературы

1. Иван Гайворонский «Анатомия здорового и нездорового образа жизни». Санкт-петербург: СпецЛит, 2013.
2. Сайт Всемирной организации здравоохранения: <https://www.who.int/ru>
3. Статья из газеты «Коммерсантъ»: <https://www.kommersant.ru/doc/4066994>



**Спасибо за  
внимание!!**

