

МБУК «ЦМБС» Вачского муниципального района  
Нижегородской области  
Чулковская сельская библиотека



**Международный день**



**отказа от курения**

# История табакокурения

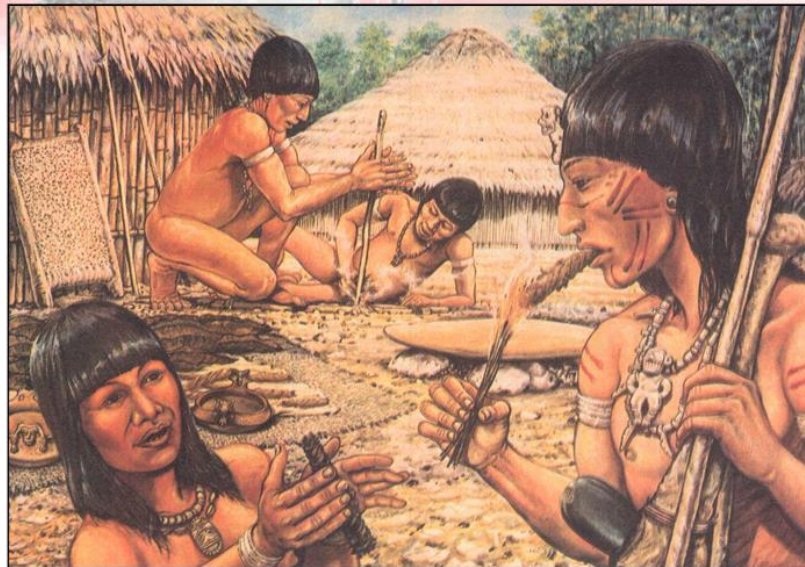


Уже за тысячу лет до нашей эры индейцы попробовали табачные листья. Его не только курили, как это представляют современники, но и жевали .

В Египте при раскопках усыпальницы фараонов были найдены глиняные курительные трубки.

Однако большинство народов узнали о табаке после открытия Америки. В 1492 г. испанцы, прибывшие на Кубу, увидели людей, которые вдыхали дым, образующейся при сжигании листьев растений. Поверив в целебные свойства этого растения, Колумб, и его друзья вывезли семена в Европу. Этим растением оказался табак, названный в честь провинции острова Гаити Тобаго. Семена табака посеяли впервые в Испании.

Быстрому распространению табака способствовало, конечно, удивительное его свойство – привычная тяга к курению, с которой было очень трудно совладать человеку.



# История табакокурения в России



Русские люди познакомились с курением чуть позже западных европейцев. Это произошло во второй половине 16 века во времена Ивана Грозного. Историю появления табака в России начали английские купцы, которые преподнесли двору новую забаву в качестве дара. Но курение не стало популярным, вдобавок табак был недоступен и очень дорог, ведь его практически завозили в страну.



Царь Михаил Федорович поставил табак вне закона. В 1634 году законы значительно ужесточились. За курение и продажу табака полагалась смертная казнь, которая на практике обычно заменялась отрезанием губ или носа и ссылкой на каторгу.

Всё изменилось с приходом к власти Петра I, в феврале 1697 года он отменил запреты и подписал закон о свободной торговле табаком.

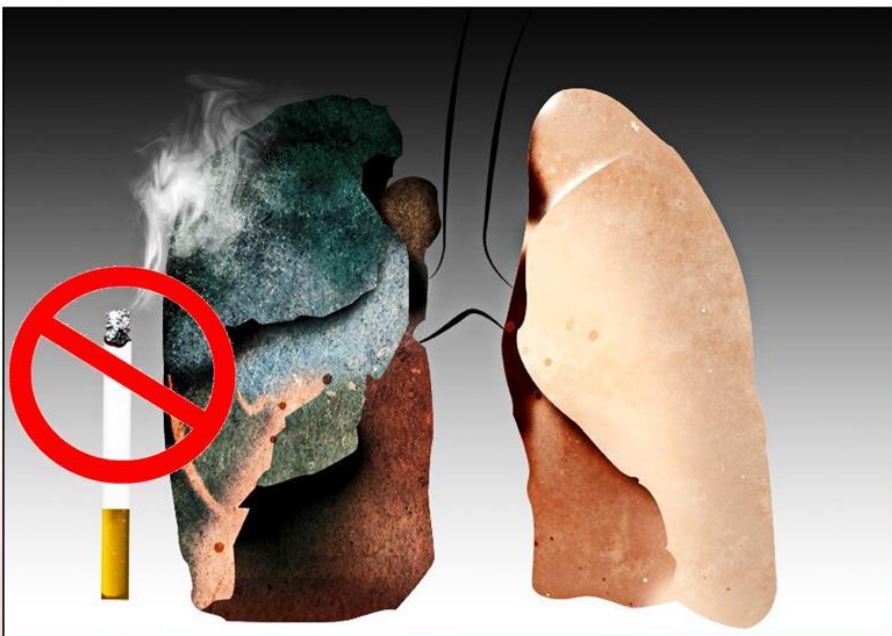
# Что такое никотин?



Многие растения производят никотин и хранят его в своих листьях. Он горький и токсичный в больших дозах. Таким способом они защищаются от животных.

Именно никотин делает курение сигарет таким увлекательным. Психоактивация вызывает приятные ощущения снижения стресса и тревоги, снимая напряжение и беспокойство. Такая реакция вызывает привыкание к сигаретам. По этой причине курильщикам трудно бросить курить.

Никотин в больших дозах способен убить человека. летальная доза для человека — всего 1 грамм.



В сигаретах довольно много никотина, примерно 10-20 мг. Но почему же тогда курильщиков он так быстро «не убивает»? Дело в том, что большая часть никотина уничтожается при горении, после оставшаяся часть задерживается фильтром, а человек уже получает остатки.

Никотин — это лёгкий вид наркотика. Вызывать сильную зависимость. И зависимость эта не слабее кокаиновой или алкогольной.

# Почему люди начинают курить



## Причины курения детей и подростков:

- ♦ Быть как все и не отличаться от большинства.
- ♦ Желание казаться взрослым.
- ♦ Страх и неуверенность. Подросток с сигаретой выглядит более уверенно и раскованно.
- ♦ Пример взрослого.

## Причины курения взрослых:

- ♦ Стрессы, депрессии, нервное истощение.
- ♦ Снижается аппетит и фигура остаётся стройной .
- ♦ Способ кокетства у женщин.
- ♦ Сигарета как ритуал. Некоторые курильщики испытывают эстетическое наслаждение от процесса курения.



*Сделайте ваш выбор, это ваша жизнь!*

# Что вдыхает в себя курильщик?



Многие из этих компонентов известны как яды и токсины.

К примеру, отравление метанолом вызывает поражение зрительного нерва и слепоту, а синильная кислота в зависимости от дозы провоцирует тошноту, поражает центральную нервную систему и вызывает недостаток кислорода.

Понятно, что табачный дым содержит микродозы этих веществ, но если задуматься о том, что все это поступает в организм годами, ежедневно с каждой выкуренной сигаретой, становится понятно, что безвредным табачный дым быть не может.

# Что происходит когда курящий вдыхает табачный дым?



Никотин увеличивает частоту сердечных сокращений, таким образом, повышается сердечное давление. При вдыхании табачного дыма никотин возбуждает мозг, а затем истощает его. Поэтому при никотиновой зависимости люди могут впасть в депрессивное состояние, а при очередной дозе настроение курильщика заметно улучшается.

Пагубное воздействие на здоровье начинается с того момента, как только человек употребил вторую, третью дозу никотина. Хотим мы того или нет, продукты горения начнут повреждать клетки нашего организма уже после первых затяжек. Прежде всего будут страдать органы полости рта, гортань, бронхи и лёгкие. Ущерб может быть физическим (раздражение дыхательных путей, ЛОР заболевания) или психическим (колебания настроения).



**Курение наносит вред без промедления!**

# Пассивное курение



**Пассивное курение** — вдыхание окружающего воздуха с содержащимися в нём продуктами курения табака другими людьми.

Научные исследования показывают, что пассивное курение повышает риск развития заболеваний, наступления инвалидности и смерти человека.

Вторичный табачный дым ведёт к развитию многих заболеваний, включая сердечно-сосудистые заболевания, рак лёгкого и заболевания респираторной системы, аллергий.



*Вдыхая – убиваешь себя, выдыхая – других!*



# Как курение влияет на здоровье?



1. Развитие лёгочных заболеваний. У курильщика развивается бронхит, появляется кашель, учащенное сердцебиение и одышка.

2. Не менее чувствительна к никотину и смолам нервная система. У злостных курильщиков может наблюдаться дрожание пальцев рук, раздраженность и постоянное беспокойство.

3. Сосуды сужаются, и увеличивается риск развития ишемической болезни.

4. Никотин пагубно влияет на процесс усвоения витаминов. Поэтому у курильщиков наблюдается недостаток витамина группы А, В и С.

5. Снижается половая функция у мужчин, а у женщин негативно отражается на детородной функции.

6. Возникновение рака, онкологических заболеваний.

*Сделайте ваш выбор, это ваша жизнь!*

# Как курение влияет на внешность?



- ♦ Кожа может приобретать серый, бледный или желтоватый оттенок.
- ♦ Из-за нарушенного кровообращения у многих курильщиков на щеках появляются сосудистые сеточки.
- ♦ Кожа теряет свою прочность и эластичность.
- ♦ Чёрные круги под глазами.
- ♦ Больше морщин.
- ♦ Плохие волосы и ногти.
- ♦ Появление прыщей, акне.
- ♦ Жёлтые зубы.
- ♦ Неприятный запах изо рта.

**БРОСАЙ  
КУРИТЬ**



## Лицо курильщика

### Эффект за короткий срок

- Ломкие волосы
- В среднем, больше прыщей и пятен
- Выше риск угревой сыпи
- Бледнее кожа из-за ухудшенного кровоснабжения
- Желтые зубы (от никотина и смол)



### Эффект за долгий срок

- Обычно быстрее начинается облысение, волосы теряют цвет
- Ниже тонус век (усталые глаза)
- Провисание кожи щек ведет к тому, что опускаются уголки рта (печальный вид)
- Больше морщинок у рта, контуры губ «старят» лицо
- В пять раз больше морщин
- Выше риск потери зубов

# Курение во время беременности



Под удар попадают все жизненные процессы, органы и системы ребёнка:

- ✦ масса плода – вес снижается примерно на 200 г и существует прямая зависимость между массой плода и количеством выкуренных матерью сигарет;
- ✦ лёгкие плода – из-за недоразвития плода к моменту родов у него могут не сформироваться полностью лёгкие, а в дальнейшем такие дети часто страдают заболеваниями органов дыхания и имеют большую предрасположенность к бронхиальной астме;
- ✦ сердце плода – у детей курящих матерей риск развития врождённых патологий сердца на 20-70% выше;
- ✦ головной мозг плода – в будущем у таких детей чаще наблюдаются поведенческие проблемы, сложности с обучением, у них низкий IQ, могут наблюдаться врождённые дефекты головного мозга;
- ✦ репродуктивные органы – у мальчиков недостаточно развиваются яички, возможно атипичное расположение мочеиспускательного канала, повышается риск будущего бесплодия;
- ✦ иммунитет плода – резкое снижение иммунитета приводит к риску большей восприимчивости к инфекционным и аллергическим заболеваниям;
- ✦ уродства плода – врождённые аномалии и уродства значительно чаще развиваются у плода курящей матери (заячья губа, волчья пасть, конская стопа и др.).



# Вред от других курительных приспособлений



В настоящее время в связи с усиленной борьбой с курением и повсеместной пропагандой отказа от этой навязчивой привычки, многие курильщики стали переходить на электронные сигареты, курительные смеси, вейпы, кальяны и другое.

Вредны ли все эти новые аналоги, альтернативы курения? Для того чтобы понять, наносит ли вред организму то или иное курительное приспособление, достаточно лишь посмотреть на состав каждого из них. И можно смело утверждать, что курение или вдыхание пара само по себе вред и лучше всего не начинать.

Не навреди себе сам – золотая истина, следуя которой можно сохранить здоровье не только



*Курить – здоровью вредить!*

# Статистика курения



- ♦ Согласно последней статистике, современные ребята выкуривают свою первую сигарету в возрасте 10-12 лет.
- ♦ в мире насчитывается более миллиарда курильщиков, в России их несколько десятков миллионов;
- ♦ ежегодно от причин, вызванных никотиновой зависимостью, умирает примерно 5 миллионов человек, к 2030 году эта цифра может вырасти до 10 миллионов;
- ♦ по мнению статистиков, в ближайшие десятилетия табак унесет жизни 20 миллионов россиян;
- ♦ существует более сотни способов бросить курить, но чаще причиной отказаться от пагубной привычки становится смертельно опасная болезнь, которая настигла курильщика;
- ♦ 60% людей, бросивших курить, были удивлены, насколько легко им это далось.



*Не все курильщики болеют раком лёгких,  
но все больные раком лёгких - курильщики!*

# 31 мая - Всемирный день без табака



31 мая во всех странах мира, в том числе в России, проводят День без табака.

История праздника началась в 1988 г. В Соединенных Штатах Америки специалисты-онкологи, наблюдая сильный рост смертности от рака лёгких, стали предлагать заядлым курильщикам хотя бы на один день убрать пагубную привычку из своей жизни. По их предположениям, это послужило бы первым шагом в войне с курением. Идея стала распространяться стремительно в средствах массовой информации.

Замысел получил положительный исход. Поэтому в 1988 г. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) решила обозначить 31 мая днем без табака. Эта дата важна для всех тех, кто борется с курением и хочет бросить пагубную привычку, и тем, кто ведёт осознанный здоровый образ жизни.



В этот день устраивают пробежки, спортивные состязания, которые помогают отвлечься от курения и начать здоровый образ жизни.

Составляют календари самочувствия, чтобы наблюдать, какие проходят изменения в организме после отказа от табака. Читают лекции, просвещая людей всех возрастов. В этот день можно посетить больницу, чтобы увидеть, как люди страдают от раковых болезней, спровоцированных курением.



**Скажи курению - НЕТ!**



**Спасибо за внимание!**

