




Курение


www.free.nlung.ru

Passive smoking kills

Free my lungs



*«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

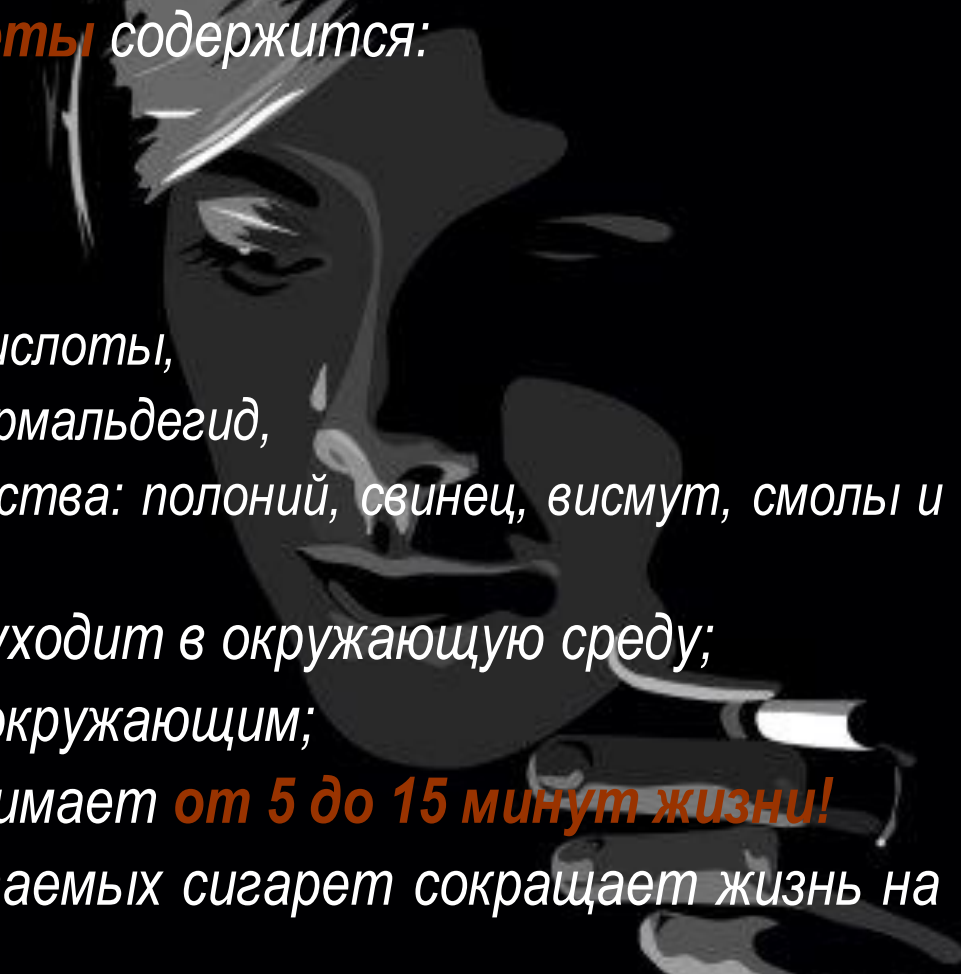


это химическая фабрика, продуцирующая 4000 соединений, в их числе более 40 канцерогенов и 12 кокаканцерогенов



КАНЦЕРОГЕН - ракообразующий,
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

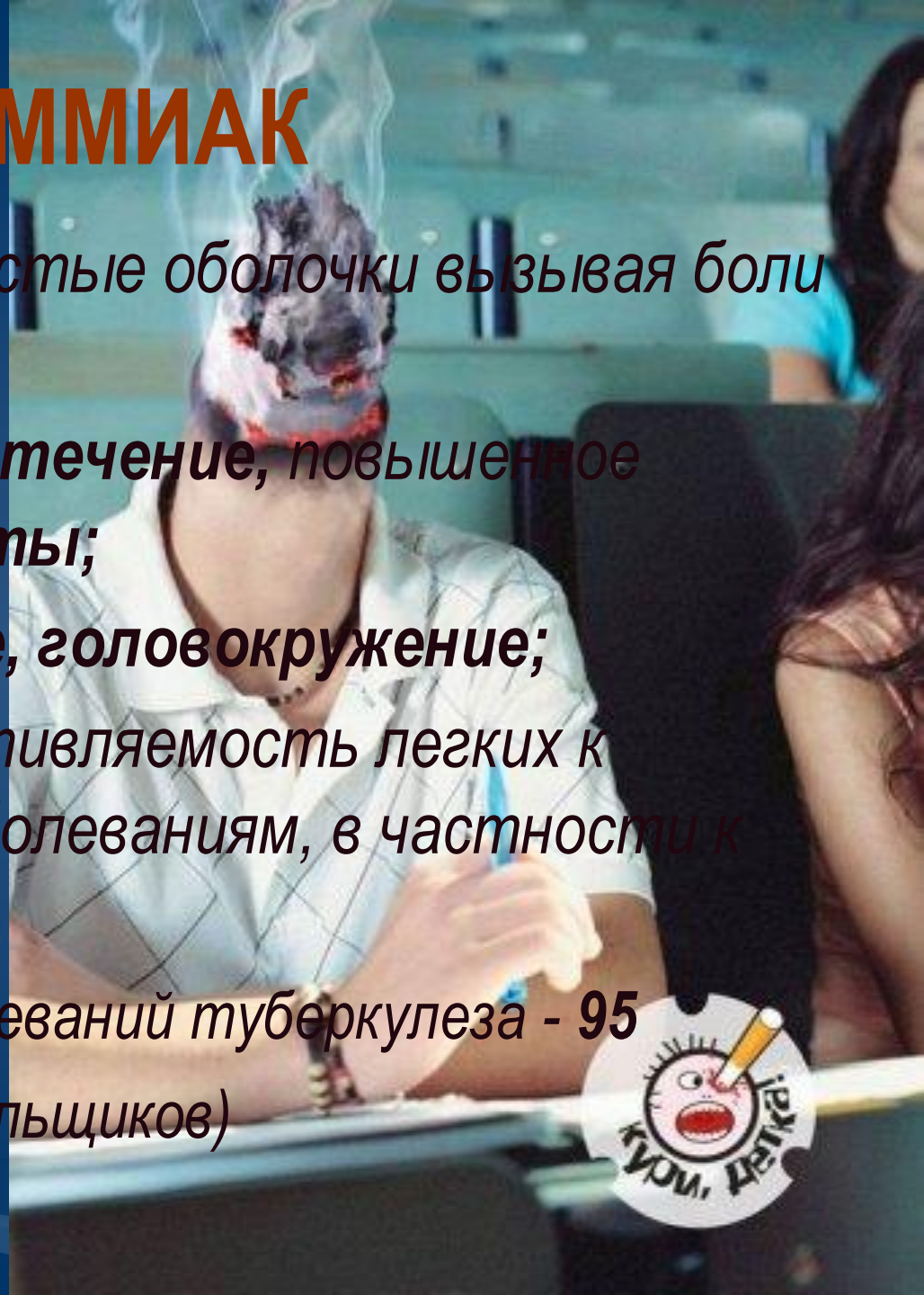
- *Возбуждает центральную нервную систему;*
- *Спазм кровеносных сосудов, ухудшение кровоснабжения клеток мозга;*
- *Повышает артериальное давление крови и увеличивает работу сердца;*
- *В целом создает субъективные ощущения повышения работоспособности.*

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 удушье, 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**.

Com cigarro tudo vira cinza.



Comissão da Saúde
0800 282 5005
NÃO USE A CIGARETA

RJ

SECRETARIA DE SAÚDE

SECRETARIA DE SAÚDE

SECRETARIA DE SAÚDE

SECRETARIA DE SAÚDE

SECRETARIA DE SAÚDE

SECRETARIA DE SAÚDE

SECRETARIA DE SAÚDE

SECRETARIA DE SAÚDE

SECRETARIA DE SAÚDE

SECRETARIA DE SAÚDE

SECRETARIA DE SAÚDE

SECRETARIA DE SAÚDE

SECRETARIA DE SAÚDE



МЕТАНОЛ

- это очень ядовитое вещество, вызывающее тяжелое отравление, слепоту, смерть.

ФОРМАЛЬДЕГИД

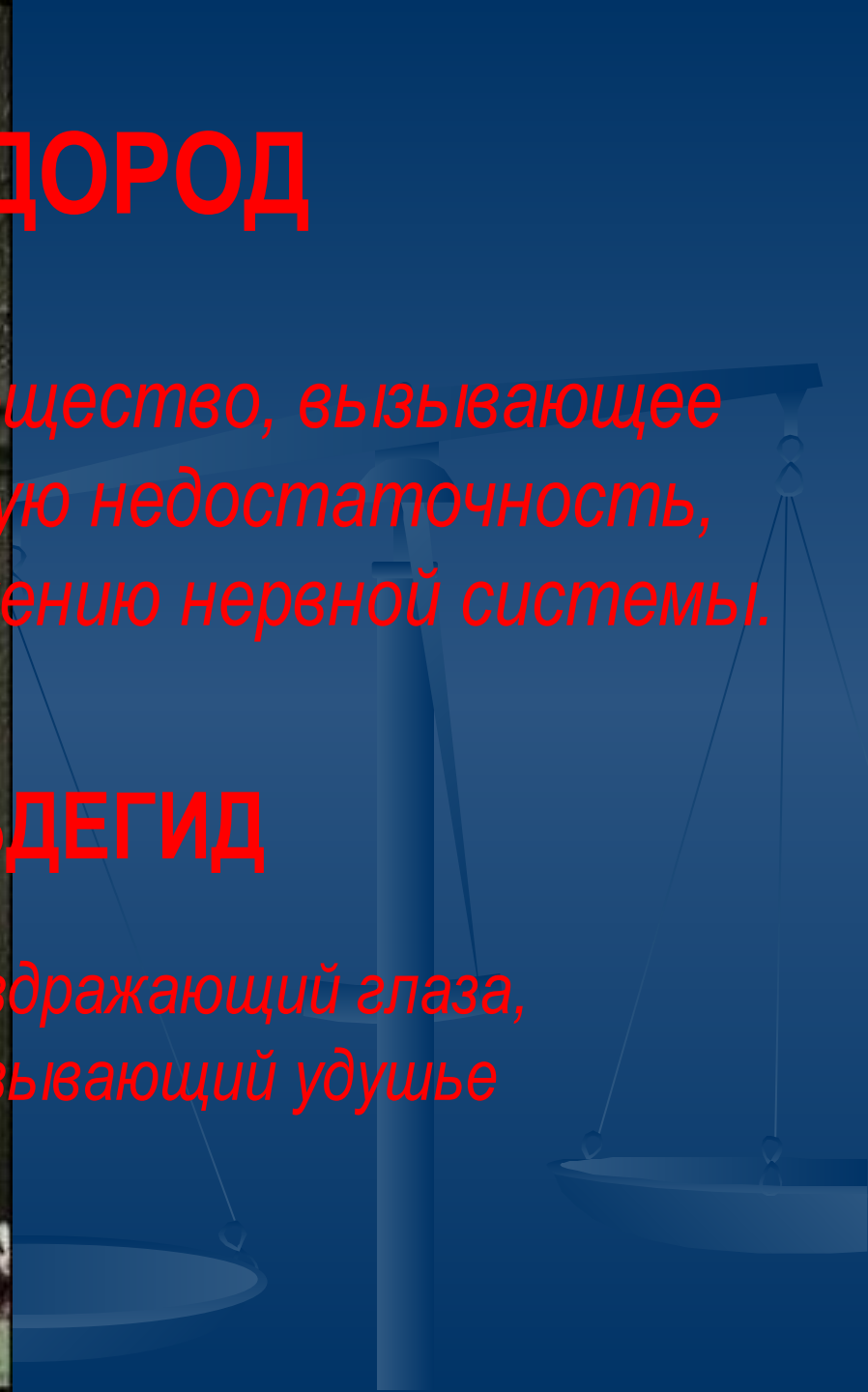
- это ядовитое вещество, вызывающее боль в груди, кашель, бронхит, конъюнктивит, сильные отеки кожи...

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.*

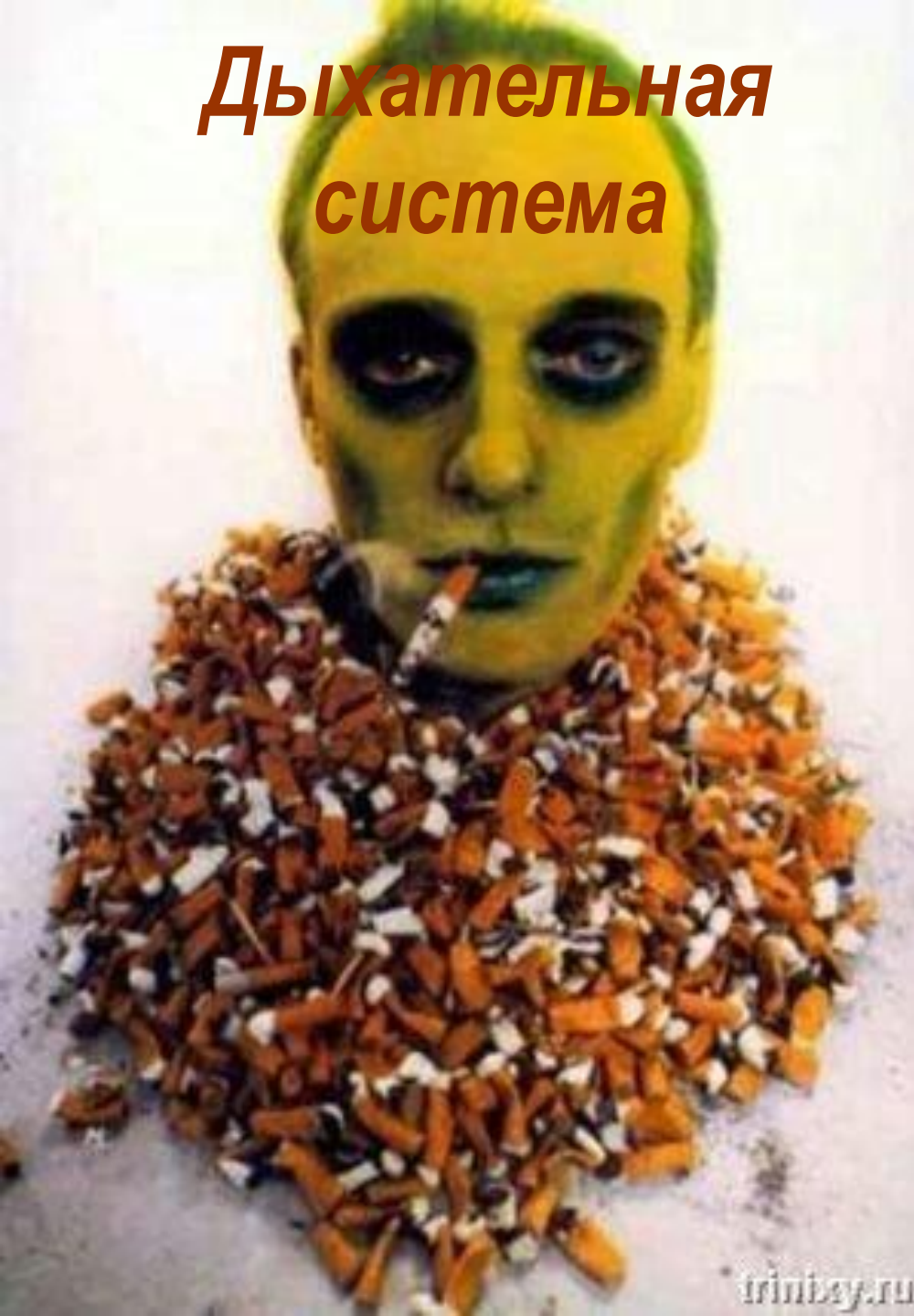
ВЛИЯНИЕ НИКОТИНА НА ЧЕЛОВЕКА

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)

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.

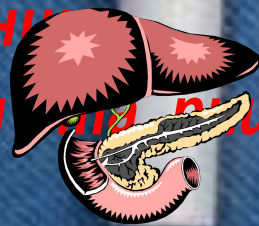


Сделай себе подарок...

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.

Завяжи!



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**;
- Увеличивается количество уродливых, неполноценных сперматозоидов;
- Угнетает центры эрекции, резко **снижает** влечение мужчин;
- **Лечение импотенции возможно** тогда, когда больной бросит курить.

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 некурящая!**

- Рак матки
- Бесплодие



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;
- **Нарушение** половой деятельности.



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.*



Куревое 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.



ЭТО На морозе сигарета согревает? ВЫСАСЫВАЕТ

- 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?

ИЗ ТЕБЯ

ЖИЗНЬ!

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, возникающие 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);*
- *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 склонностей.

Человек с сильной волей никогда не начнет курить!

- От причин, связанных с употреблением табака, **умирает каждый пятый**;
- Ежегодно мы **теряем 500 тысяч человек!** (по данным Всемирной организации здравоохранения).