

ОБРЕДЕНЕ КРИПТИМА.

В данной презентации непосредственно хотелось бы выразить и своё отношение к этой вредной привычке. Я равнодушен к сигаретам, у меня нет абсолютно никакого желания курить. Я хочу прожить долгую и счастливую жизнь, что очень сложно сделать курящему человеку. А о чём думают курящие беременные женщины?! Ведь они совершают самое настоящее преступление против своего будущего ребёнка. А подростки выкуривающие по несколько сигарет в день зарывают в землю своё будущее. И такой стереотип как «курить модно» в сегодняшнее время уже не актуален... Сейчас в моде здоровье и здоровый образ жизни, ведь и помимо курения в жизни есть очень много **ИНТЕРЕСНЫХ ЗАНЯТИЙ!!!**

# ФАКТЫ:

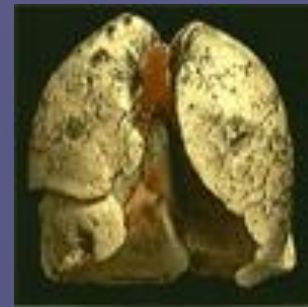
2). Курение, несомненно, оказывает свое пагубное влияние на все системы организма, но описание всех воздействий курения на организм курильщика вылилось бы в отдельный медицинский справочник. Поэтому далее описано только самое важное.

3). Из группы в 1000 человек, начавших курить в подростковом возрасте, 250 человек погибнут от воздействий табака до достижения ими 70-летнего возраста. Эти 250 умерших от курения людей потеряют 10-15 лет жизни. Еще 250 людей умрут от связанных с табаком болезней после семидесяти лет

1). Наибольший вред курение наносит сердечно-сосудистой системе, дыхательной системе и, наконец, является фактором, провоцирующим появления раковых опухолей.

4). Недавние исследования в США показали, что в группе американских мальчиков 15-летнего возраста табак, согласно прогнозам, убьет, прежде чем они достигнут 70 лет, в три раза больше из них, чем наркотики, убийства, самоубийства, СПИД, дорожно-транспортные происшествия и алкоголь, вместе взятые.

**К**урение способно не только спровоцировать рак легких, но и подстегнуть рост уже существующих опухолей. Согласно одной из теорий, никотин из сигаретного дыма может стимулировать деление и размножение раковых клеток в легких.



**В** листьях табака содержится один из самых ядовитых растительных алкалоидов - никотин. Никотин вырабатывается в корнях растения и оттуда поступает в другие части, в том числе и в листья. Разные сорта табака содержат от 0,3 до 7% никотина.



**К**урить во время беременности плохо, просто недопустимо, ведь от этого рождаются слабенькие дети: весят они мало, болеют часто. Об этом знают все. А не так давно ученые доказали, что ребенок, еще в животе матери привыкший к никотину, рискует стать толстым курящим психом...



# Курение и сердечно-сосудистая система.

Доставка кислорода к сердечной мышце резко нарушается из-за блокирования гемоглобина крови окисью углерода из табачного дыма. Это приводит к серьезным поражениям сердца и сосудов.

Курение повышает кровяное давление: кровеносные сосуды сжимаются, вынуждая сердце работать с большей нагрузкой. Как результат, сердце расширяется и повреждается.

Курение способствует увеличению уровня холестерина в крови. В артериях, питающих сердце, откладываются жиры, возникает их закупорка. Как следствие, инфаркт миокарда.

У курильщиков риск инфаркта миокарда в 4-5 раз выше, чем у некурящих. Если при этом у курильщика повышенный уровень холестерина в крови и высокое артериальное давление, риск развития сердечного приступа возрастает в 8 раз.

**ИНФАРКТ МИОКАРДА**, сердечно-сосудистое заболевание, характеризующееся образованием инфаркта в мышце сердца в результате нарушения коронарного кровообращения (атеросклероз, тромбоз, спазм венечных артерий). Основные проявления: длительный приступ острых сжимающих болей в центре или левой половине грудной клетки, ощущение страха, удушья, коллапс, повышение температуры, изменения в крови и на электрокардиограмме. Больной нуждается в экстренной госпитализации.

# Курение и дыхательные пути.

Курение табака - основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического обструктивного заболевания легких, пневмонии.

ХОЗЛ - это хронические обструктивные заболевания легких, для которых характерно прогрессирующее сужение и деструкция бронхиального дерева и легочных альвеол. Основной причиной ХОЗЛ является курение. К ХОЗЛ относят два основных заболевания - хронический бронхит и эмфизему. У большинства больных с ХОЗЛ сочетаются оба заболевания.

Приблизительно 90% смертей от ХОЗЛ относятся на счет курения.. Завядающие курилъщики имеют в 30 раз более высокий риск развития ХОЗЛ по сравнению с некурилъщими. Среди причин смерти, связанных с курением, хроническое обструктивное заболевание легких находится на втором месте после сердечно-сосудистых заболеваний, и по оценкам ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения) в 2003 году от этого заболевания погибло 1.3 миллиона человек



# Курение и злокачественные опухоли

Около 30% смертей от раковых заболеваний напрямую связаны с курением. Курение является основной причиной многих видов раковых заболеваний: 1. Рак легких, трахеи и бронхов (85%). 2. Рак гортани (84%). 3. Рак ротовой полости, включая губы и язык (92%). 4. Рак пищевода (78%). 5. Рак поджелудочной железы (29%). 6. Рак мочевого пузыря (47%). 7. Рак почек (48%). Табак и табачный дым содержат более 3000 химических соединений, более 60 из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли.

10% курильщиков заболевают и впоследствии погибают от злокачественных опухолей. Из числа выкуривающих две пачки в день - 15-20%.

Рак легкого. Примерно в 85% случаев рака легкого можно обнаружить связь с курением. Риск рака легкого тем выше, чем больше сигарет выкуривают за день, чем дольше курят, чем больше количество вдыхаемого дыма, а также чем выше содержание смол и никотина в сигаретах.

Около 30% смертей от раковых заболеваний напрямую связаны с курением. Курение является основной причиной многих видов раковых заболеваний: 1. Рак легких, трахеи и бронхов (85%). 2. Рак гортани (84%). 3. Рак ротовой полости, включая губы и язык (92%). 4. Рак пищевода (78%). 5. Рак поджелудочной железы (29%). 6. Рак мочевого пузыря (47%). 7. Рак почек (48%).

# Вот что ждёт заядлого курильщика

Всё это ждёт людей выкуривающих по пачке и более сигарет в день регулярно!



Легкие  
курящего  
человека



Лёгкие курящего...

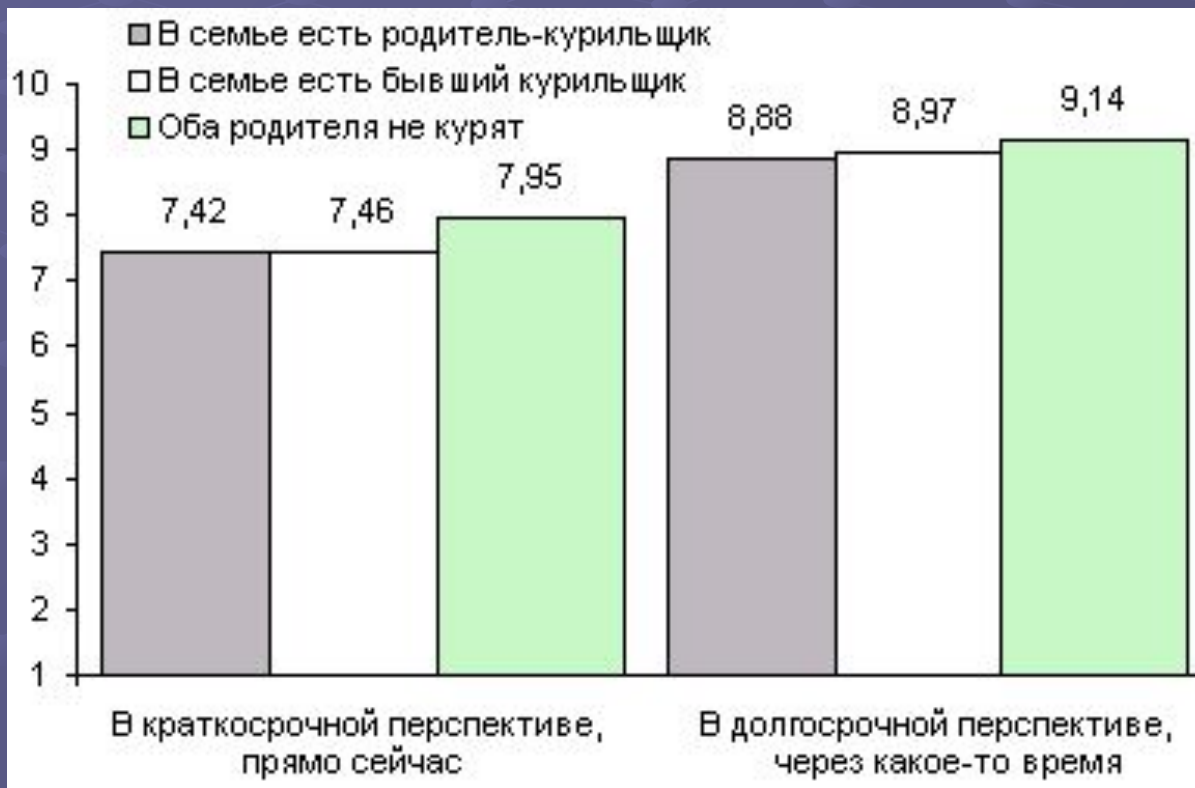
и некурящего



Зубы  
курящего  
человека



# Статистика:



# А теперь о хороших новостях.

После того, как вы бросите курить:



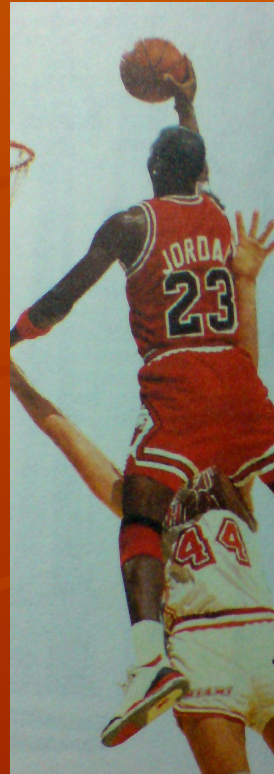
Уже через месяц  
значительно очистится  
дыхание и перестанет  
беспокоить хронический  
кашель. Высыпаться  
станете легче. Повысится  
работоспособность.  
Общий тонус значительно  
возрастет.

Через 1 год на  
50% снизится  
риск развития  
коронарной  
болезни.

Через 3-6 месяцев  
легкие освободятся от  
вредных продуктов  
горения табака  
(смолы, табачная  
пыль и т.д.).

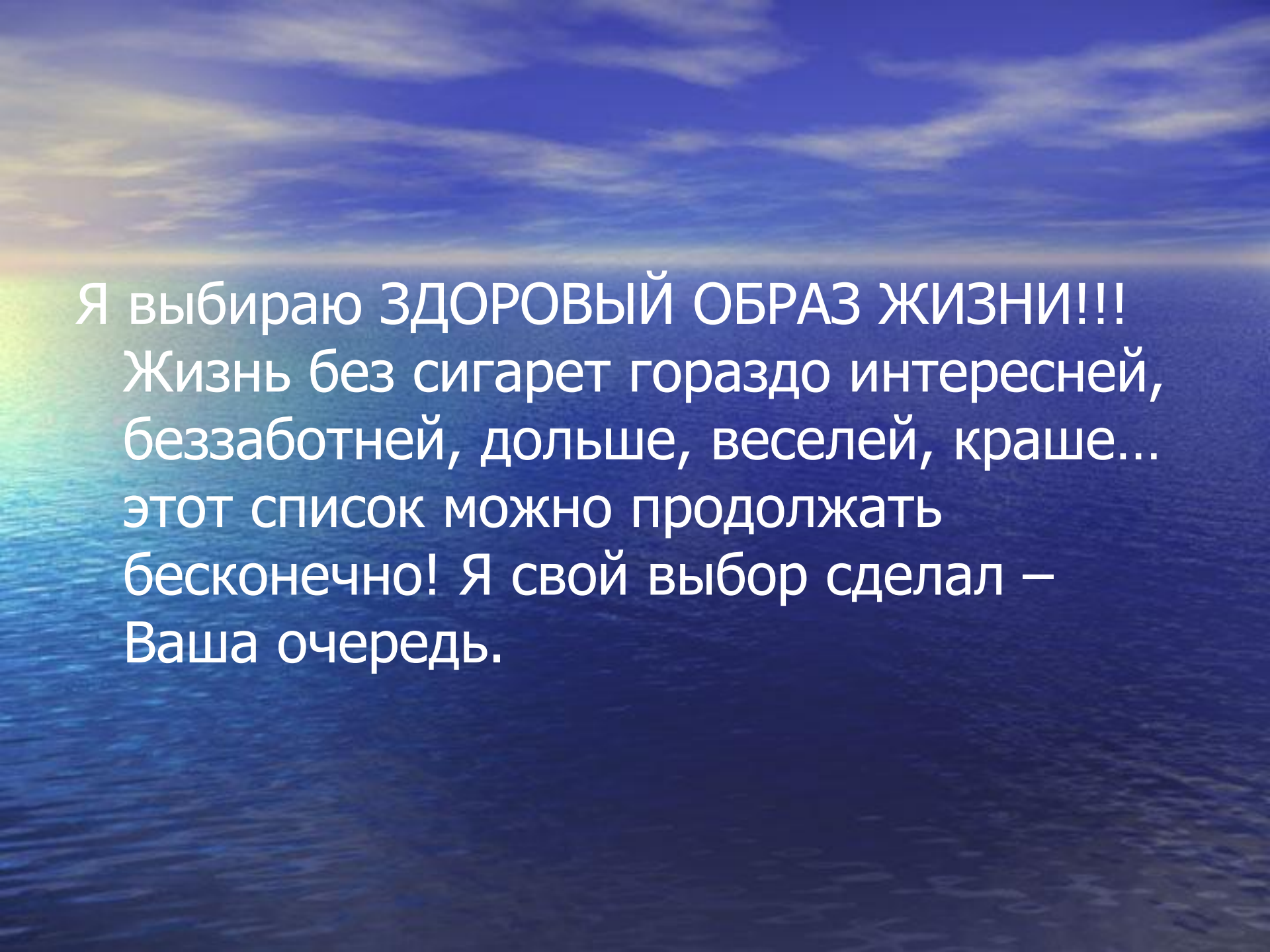
Через 5 лет  
значительно снизится  
вероятность  
заболеть раком  
легких.

Помимо курения существует множество других интересных занятий, которые не только приносят больше удовольствия, но и полезны для здоровья!



# Такие как:

1. Баскетбол, футбол, волейбол...
2. Водные виды спорта.
3. Лыжи, санки, сноуборд.
4. Походы в лес.
5. Или просто выйти и пройтись по городу...



Я выбираю ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!!!  
Жизнь без сигарет гораздо интересней,  
беззаботней, дольше, веселей, краше...  
этот список можно продолжать  
бесконечно! Я свой выбор сделал –  
Ваша очередь.