

# Курить или жить?

«Табак приносит вред телу,  
разрушает разум,  
отупляет целые нации»

Оноре де Бальзак



*«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.*

# Родина табака



# "Подарок" Христофора Колумба

12 октября 1492 года Х.Колумбом была открыта неведомая доселе земля, которой он дал название Сан-Сальвадор. В числе подарков местные жители поднесли Колумбу сушёные листья растения «петум». Они курили эти подсушенные на солнце листья, свернутые в трубочки. Многие матросы и сам адмирал втянулись в это занятие.





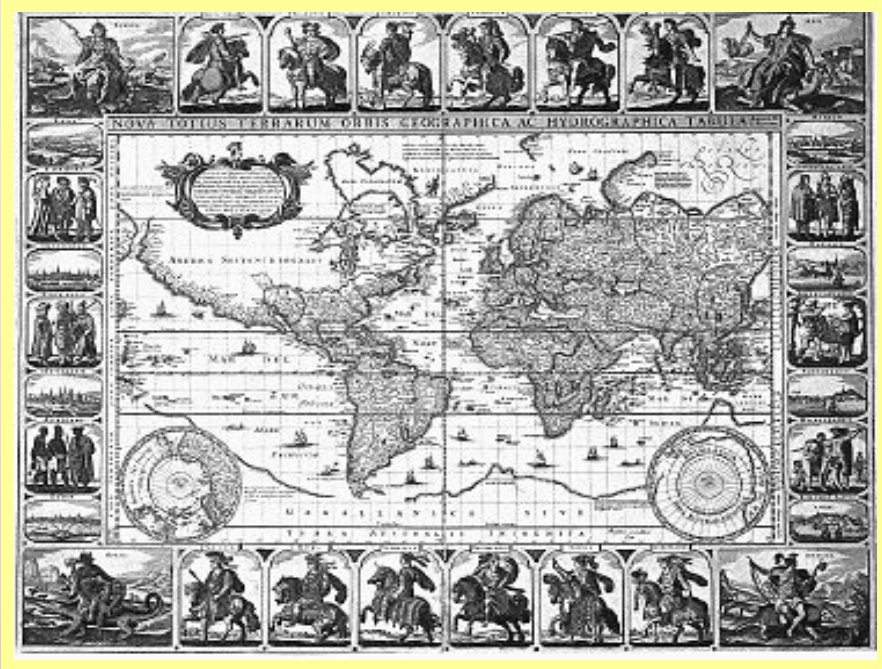
**Христофор Колумб**



**Мореплаватели**

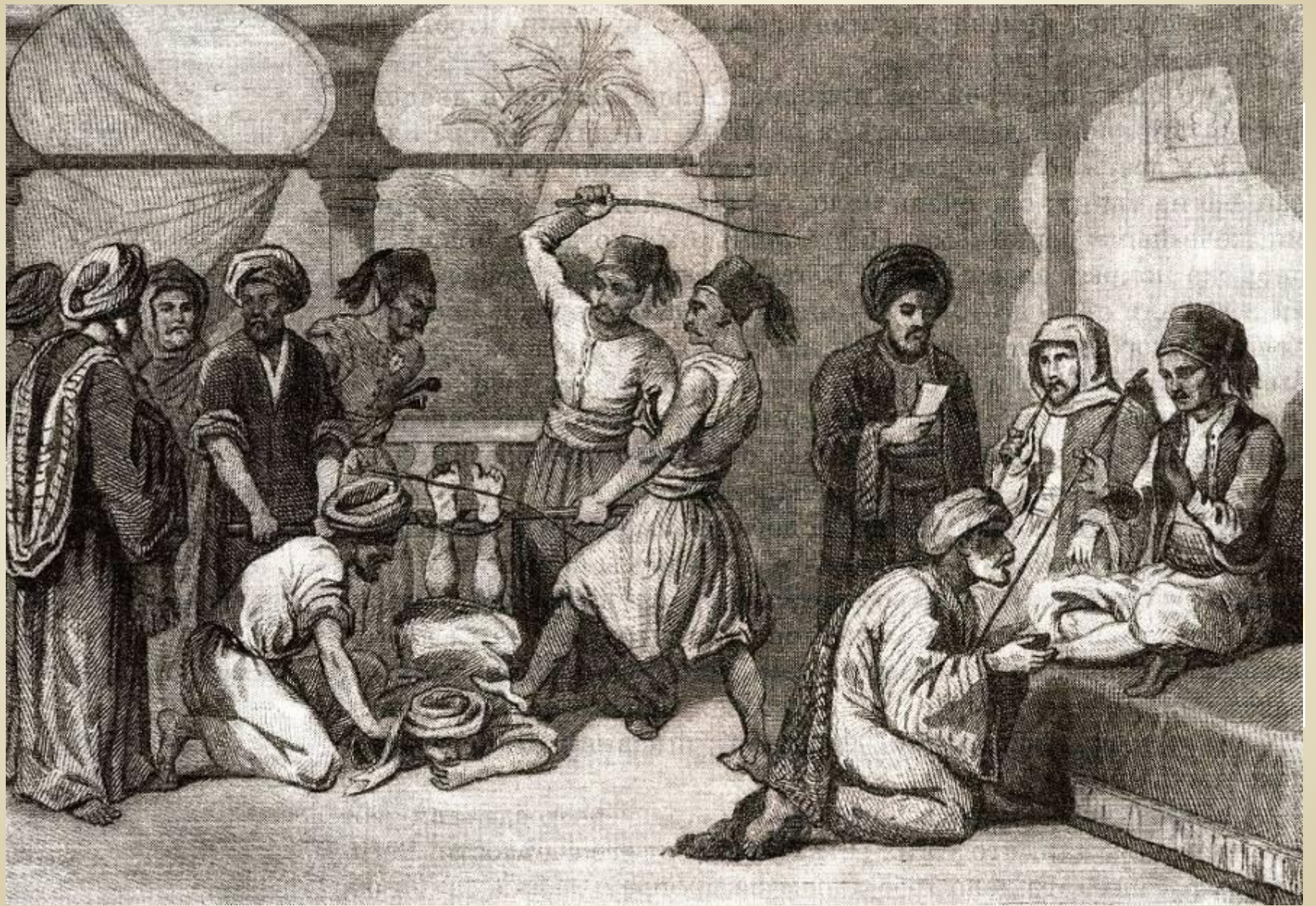
**Век спустя...**

...после открытия Америки табак уже выращивали в Бельгии, Испании, Италии, Швейцарии и Англии. Благодаря расширению торговых связей, табак проник в Сибирь и другие регионы Азии.



**Быстрому распространению табака способствовало, конечно, удивительное его свойство — привычная тяга к курению, с которой было очень трудно совладать человеку. Теперь-то мы знаем о наркотических качествах никотина, но в те далекие времена табаку приписывали необыкновенные действия.**







**Распространению  
табака в Старом Свете  
способствовали  
и уважаемые  
государственные  
деятели: в 1561 году  
посол Франции  
в Лиссабоне Жан Нико  
послал табак своей  
королеве, Екатерине  
Медичи,  
и порекомендовал его  
как прекрасное  
средство от мигрени.**





В России торговля табаком и курение были разрешены в 1697 году в царствование Петра I, который сам стал заядлым курильщиком после посещения Голландии.

Более того, он всячески склонял к курению своих приближенных и разрешил свободный ввоз табака из-за границы, наложив, правда, на него высокую пошлину.

# 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!**

# 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,
- **Рак гортани** (в 6 – 10 раз больше).



# КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА

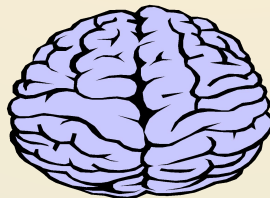
- Снижается количество эритроцитов и гемоглобина;
- **Стенокардия** у курильщиков чаще в 13 раз;
- **Инфаркт** миокарда чаще в 13 раз (особенно у лиц до 40 лет);
- **Острый инфаркт миокарда** ( у курильщиков до 35 лет, у 80% курящих со школьной скамьи).
- Курение способствует возникновению атеросклероза, гипертонической болезни, кровоизлияния в мозг.



# 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 (нервными, рассеянными, ленивыми, грубыми и недисциплинированными).*
- *Развиваются нервные заболевания – невралгии, невриты, плекситы (заболевания нервных узлов – сплетений).*



# 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**.





# 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 )



# Статистика

| <b>Возраст курильщика</b> |                | <b>Количество курильщиков</b> |
|---------------------------|----------------|-------------------------------|
| <b>15 – 19 лет</b>        | <b>Юноши</b>   | <b>67,7 %</b>                 |
|                           | <b>Девушки</b> | <b>67 %</b>                   |
| <b>20 – 30 лет</b>        | <b>Юноши</b>   | <b>75 %</b>                   |
|                           | <b>Девушки</b> | <b>64 %</b>                   |
| <b>Старше 30 лет</b>      | <b>Мужчины</b> | <b>Около 70 %</b>             |
|                           | <b>Женщины</b> | <b>Более 30 %</b>             |

## Распределение смертных случаев, связанных с курением, по основным причинам в России

| Причина смерти                       | Мужчины   |                 | Женщины   |                 |
|--------------------------------------|-----------|-----------------|-----------|-----------------|
|                                      | 35-69 лет | 75 лет и старше | 35-69 лет | 75 лет и старше |
| Злокачественные опухоли              | <b>43</b> | <b>36</b>       | <b>2</b>  | <b>5</b>        |
| Рак легкого                          | <b>89</b> | <b>90</b>       | <b>10</b> | <b>15</b>       |
| Сердечно -<br>Сосудистые заболевания | <b>25</b> | <b>10</b>       | <b>3</b>  | <b>5</b>        |
| Болезни легких                       | <b>60</b> | <b>61</b>       | <b>12</b> | <b>20</b>       |
| Другие причины                       | <b>1</b>  | <b>7</b>        | <b>10</b> | <b>15</b>       |

# ПОЛОВАЯ СИСТЕМА

## МУЖЧИНЫ

- *Курение начатое в любом возрасте, отрицательно влияет на половую функцию.*
- *Никотиновая интоксикация в юношеском возрасте - одна из причин будущего **бесплодия**.*



# 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 некурящие!**



# 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 - заложники никотина

**Самый большой  
вред курение  
наносит детям  
при  
внутриутробном  
развитии.**







**Большинство  
детей, рожденных  
курильщицами,  
появляются  
на свет  
с низким весом,  
часто болеют,  
развиваются  
медленнее, чем  
их сверстники,  
чаще умирают  
в детстве.**

# 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**.

# Расщелина лица



# "Волчья пасть"



# "Заячья губа"



# Памятка

## Мои аргументы против курения

1. Курение приводит к неизлечимым болезням.
2. Курение разрушает организм.
3. Курение снижает физическую активность.
4. Курение портит цвет кожи.
5. Никотин забирает свободу.
6. Человек становится его рабом.



- Брось сигарету! Табачный дым  
Полон химических ядов!
- Брось сигарету – тебе говорим!  
Себя отравлять не надо!



Хочешь жить —  
бросай курить!

