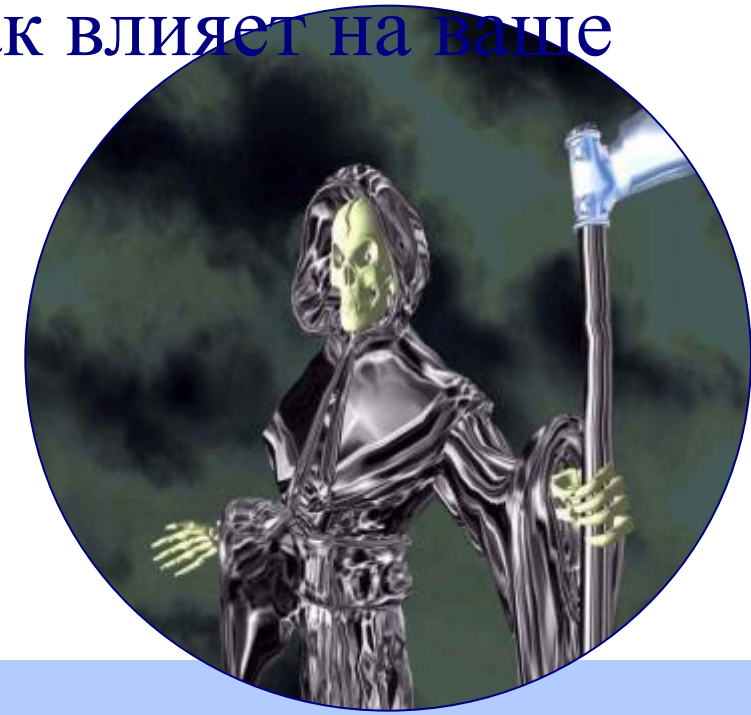
Здоровье - без сигарет

ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ

- От курения умерли миллионы людей по всему свету. Спасайтесь от курения – это самая вредная привычка! Задумайтесь о том, как влияет на ваше здоровье курение!

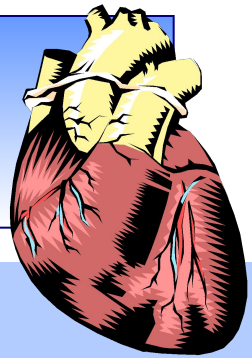


Дыхательная система

- ***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)*

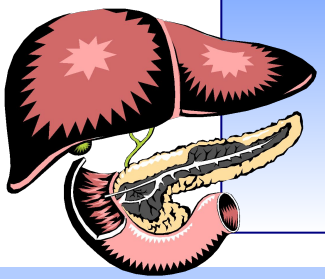
КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА

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



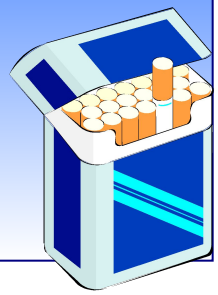
ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- *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 химическоесоединение, 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 спазм кровеносных сосудов приводит к снижению работоспособности мышц (может привести к самопроизвольной **гангрене** конечностей)*
- ***Эндартериит** – перемежающая хромота, часто требующая **ампутации ног***

Никотин действует как яд курара, парализующий мышечную систему (страдает каждый 7 курильщик)

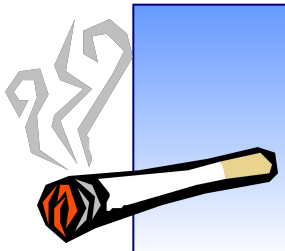
ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ДРУГИЕ СИСТЕМЫ

- *“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.*

ДЕТИ КУРИЛЬЩИКОВ

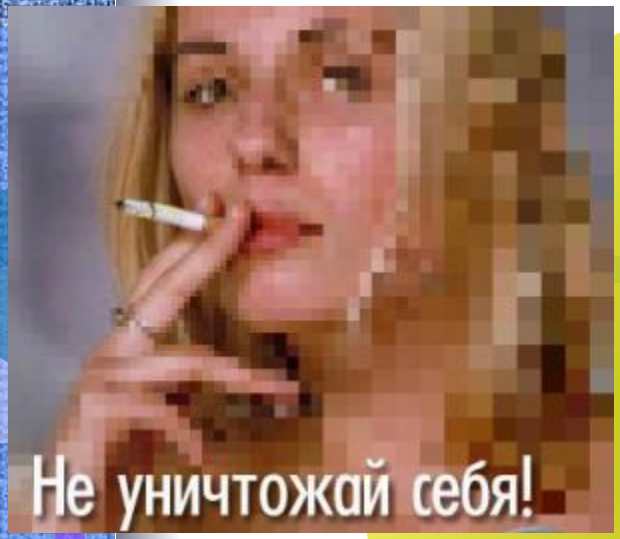
- *Грудное молоко матери-курильщицы может быть причиной **отравления** новорожденного*
- *Описаны случаи «беспричинной» **смерти** грудных детей, находящихся в задымленном помещении*
- *Доказано: дети курящих женщин примерно до 11 лет **отстают в физическом и умственном развитии***
- *У курящих матерей **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, закурив, ты удешевляешь себя, унижаешь свое достоинство, делаясь легкомысленной и более доступной. И только твоя молодость не дает увидеть* ***катастрофу****, тебя ожидающую*



Сломай сигарету,

иначе она сломает тебя!

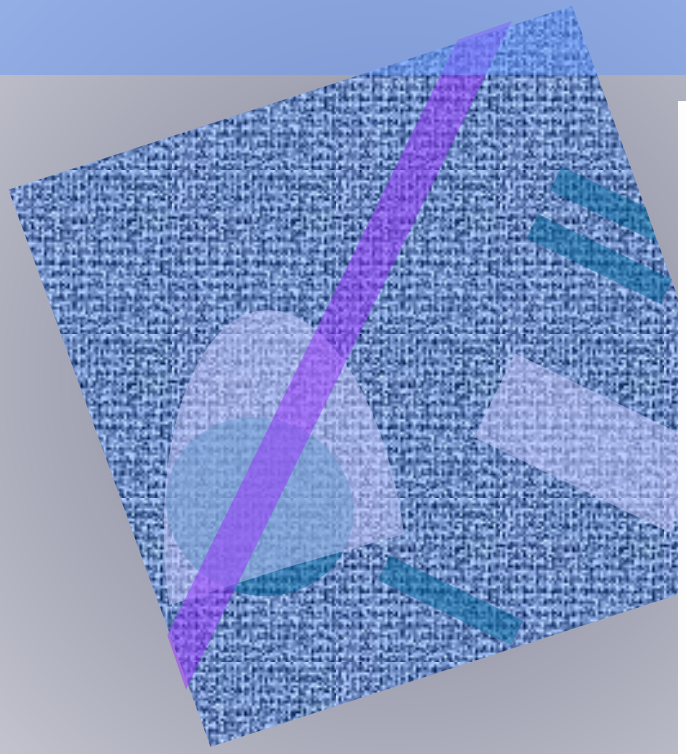
Цитаты о курении

- Болезни происходят частью от образа жизни, частью от воздуха, который мы вводим в себя и которым мы живём. (Гиппократ).
- Не пейте вина, не огорчайте сердце табачищем – и вы проживете столько лет, сколько жил Тициан (99 лет). (И. П. Павлов)

- **

Выводы:

- Курение угнетает нервную систему;
- Курение поражает легкие и сердце;
- Курение обостряет течение всех болезней;
- Курящий человек неприятен окружающим;

- Здоровье, радость жизни и счастье в ваших руках

Спасибо за внимание!