

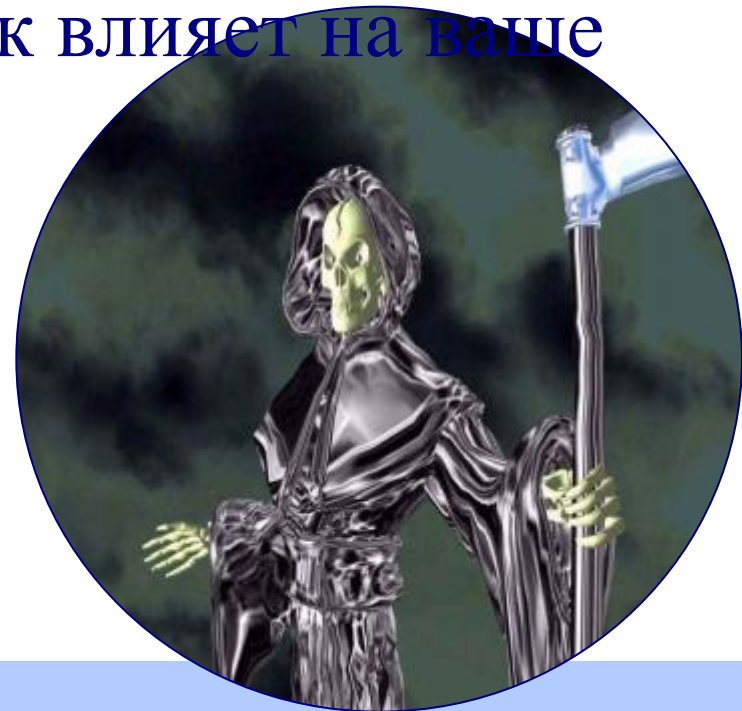
Здоровье - без сигарет



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!



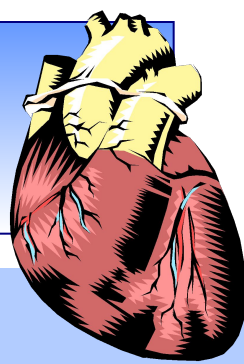
Дыхательная система

- **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)



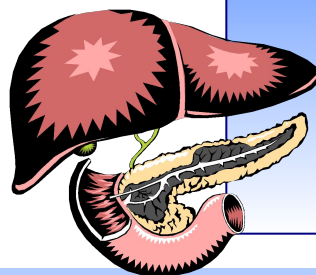
КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА

- *Снижается количество эритроцитов и гемоглобина*
- **Стенокардия** у курильщиков чаще в 13 раз
- **Инфаркт** миокарда чаще в 13 раз (особенно у лиц до 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*



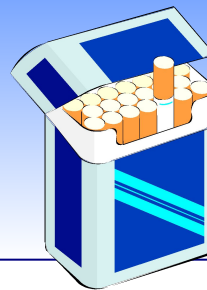
ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- 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 спазм 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)



ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ДРУГИЕ СИСТЕМЫ

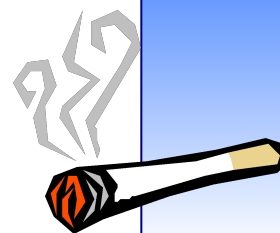
- *“Кожа”* – преждевременное старение кожи, сухость, землистый оттенок, бледность, морщины, дряблость. Кожа теряет свою эластичность и свежесть. Женщины-курильщицы в 25 лет выглядят намного старше ровесниц.
- *“Железы внутренней секреции”* – нарушаются нормальные функции всех желез, развивается сахарный диабет.
- *“Обмен веществ”* – снижается, развивается витаминная недостаточность.



ДЕТИ КУРИЛЬЩИКОВ

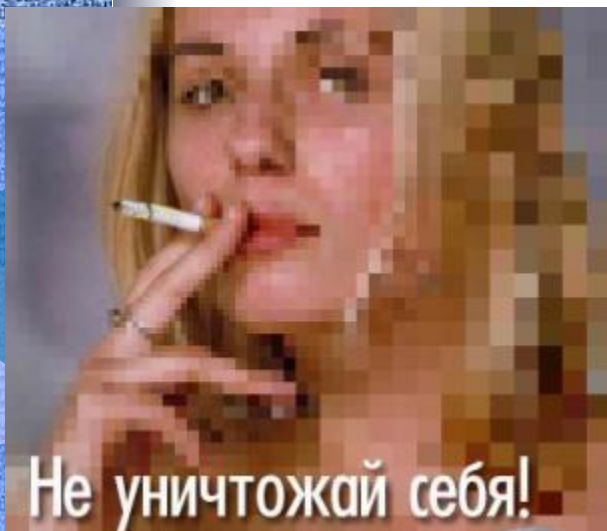
- Грудное молоко матери-курильщицы может быть причиной **отравления** новорожденного
- Описаны случаи «беспричинной» **смерти** грудных детей, находящихся в задымленном помещении
- Доказано: дети курящих женщин примерно до 11 лет **отстают в физическом и умственном развитии**
- У курящих матерей **почти 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*



Не уничтожай себя!

Сломай сигарету,

иначе она сломает тебя!



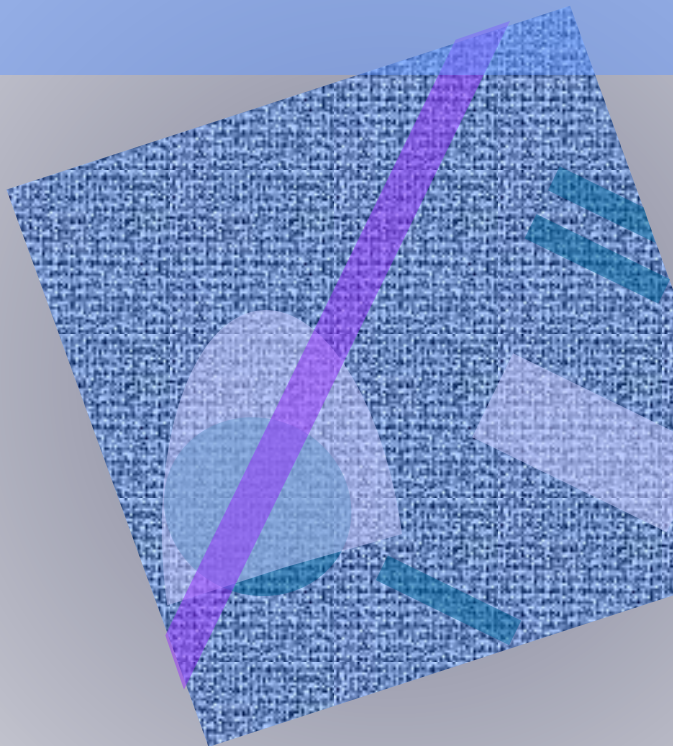
Цитаты о курении

- 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!



Так
как долго
ТЫ
сможешь
прожить?