

МБУ СДК им. «Сат Манчакай»

***КУРЕНИЕ ТАБАКА И ЕГО
ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ***

Табак:

Табак— род многолетних и однолетних растений семейства Паслёновые. Содержит никотин, культивируется как стимулятор, частично подавляющий чувство голода, разжижающий кровь, ослабляющий свертываемость крови и приводящий к частичной деминерализации организма. Употребление табака в различных видах и различными способами (курение, жевание, нюхание) вызывает никотиновую зависимость.



А знаете ли вы, что содержится в сигарете?

- В дыме **одной сигареты** весом 1г содержится:
- 6-8 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, стронций, смолы и деготь и др.
- 6-8 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, стронций, смолы и деготь и др.
- Каждая сигарета отнимает **от 5 до 15 минут жизни!**
- **20** ежедневно выкуриваемых сигарет сокращают жизнь на **8** лет.
- В **100** сигаретах приблизительно **70** мл табачной смолы.



Никотин- сильнодействующий яд, яд попадает в организм малыми дозами, от которых тело человека успевает избавиться довольно быстро. Поэтому отравление никотином обычно хроническое (постоянное), а не острое.



Влияние никотина:

Курение приводит к нарушению обмена веществ и недостатку витаминов в организме женщины. Особенно сильно понижаются уровни витамина С и фолиевой кислоты, необходимой для правильного развития нервной системы эмбриона. Курение приводит к нарушению обмена веществ и недостатку витаминов в организме женщины. Особенно сильно понижаются уровни витамина С и фолиевой кислоты, необходимой для правильного развития нервной системы эмбриона. Никотин из сигаретного дыма, как и алкоголь, сужает сосуды в плаценте и ухудшает кровоснабжение плода.



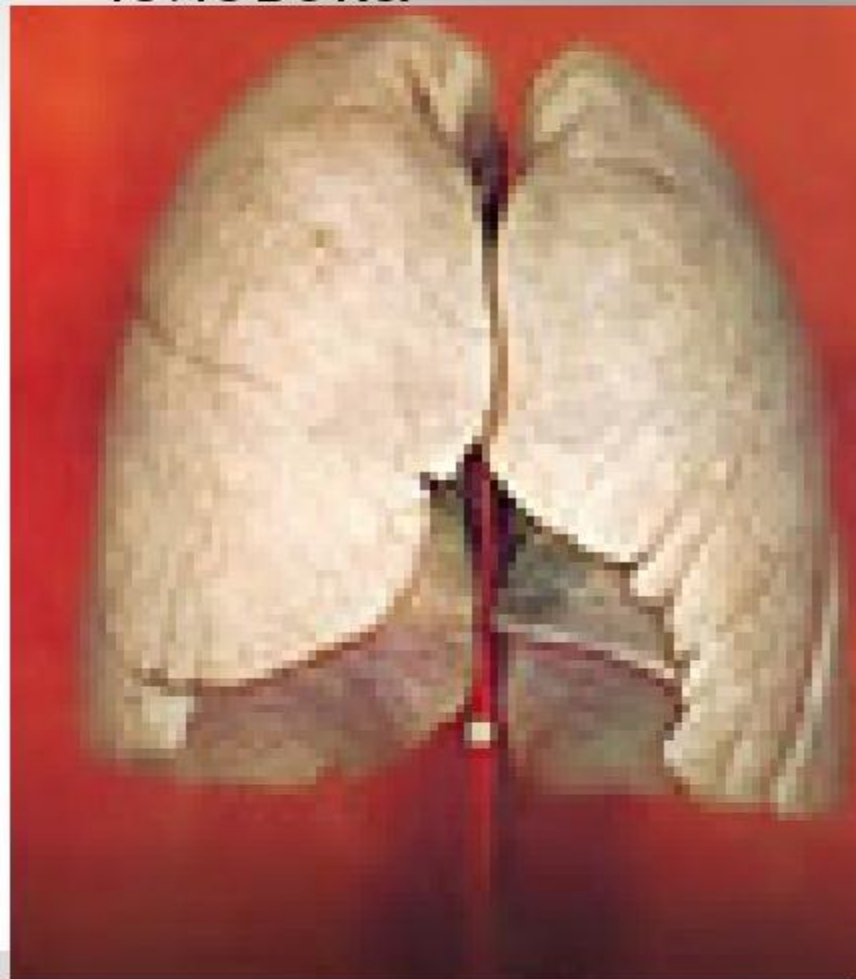


- Лёгкие курильщика



© Ralph Hutchings/Visuals Unlimited/Corbis

- Лёгкие некурящего человека



Воздействие курения на организм человека:

Данные многочисленных медицинских исследований, проведенных в нашей стране и за рубежом, показали, что табачный дым является отрицательным фактором, способствующим возникновению серьезных заболеваний различных органов и их систем.



Курение повышает кровяное давление: кровеносные сосуды сжимаются, вынуждая сердце сокращаться лишние 20 – 25 тысяч раз в сутки, как результат сердце расширяется и повреждается. Курение способствует увеличению уровня холестерина в крови, что приводит к образованию тромбов, а это ведёт к таким заболеваниям как атеросклероз, инфаркт миокарда, облитерирующий эндартериит (гангрена ног).



Влияние табачного дыма на органы пищеварительного тракта:

У курильщика, язык покрывается грязно – серым налётом, зубы желтеют, появляется неприятный запах изо рта, тошнота и изжога. Курение приводит к возникновению гастрита, с возможным переходом в язвенную болезнь. По данным ВОЗ, среди курящих показатель смертности от рака органов полости рта, и пищевода в 4 раза выше, чем в группе некурящих.



Детский организм значительно быстрее привыкает к табакокурению, чем взрослый, вследствие чего у ребенка очень быстро возникает никотиновая зависимость.



Курение и дети! Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно.



Многие утверждают, что в сигарете самое вредное – не никотин, а табачный дым. Это верно, но лишь отчасти. Именно благодаря никотину возникает стойкая зависимость от сигареты, которая держит курильщика на крючке, даже если он осознаёт весь вред и всю пагубность своей привычки.



Что такое пассивное курение:

Пассивное курение — вдыхание окружающего воздуха с содержащимися в нём продуктами курения табака другими людьми в закрытом помещении. Научные исследования показывают, что пассивное курение повышает риск развития заболеваний, наступления инвалидности и смерти человека.



Что такое активное курение:

Курение — пиролизическая ингаляция (вдыхание дыма) препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.



Давайте же откажемся от курения и подарим
долгие годы здоровой жизни себе и своим
будущим детям.

Я ПРОТИВ



КУРЕНИЯ