



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(ГБПОУ «СОМК»)  
НИЖНЕТАГИЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ

# Жизнь без курения, лучшее решение!

Автор проекта:

Белкина Валерия Николаевна, группа 402Ф  
специальность: лечебное дело

Руководитель: Максимова Александра Дмитриевна

# Курение — это тяжелая зависимость!

Уже давно доказана пагубность влияния курения на организм человека!

Говоря о влиянии курения на организм человека, хочется сразу акцентировать внимание на том, что любые химические вещества, попадающие в наш организм извне, оказывают какое-то действие на человеческие системы органов. Чаще всего это влияние негативное. И если сразу, сию минуту, вы ничего такого не увидели и не почувствовали, это вовсе не значит, что всё прошло бесследно.



# Выкуривая сигарету, человек вдыхает целую таблицу химических веществ:

- Табачный дым
  - бутан
  - никотин
  - уксусная кислота
  - метанол
  - гексамин
  - угарный газ
  - кадмий
  - пары красителей
  - смолы

# Влияние курения на внешность человека

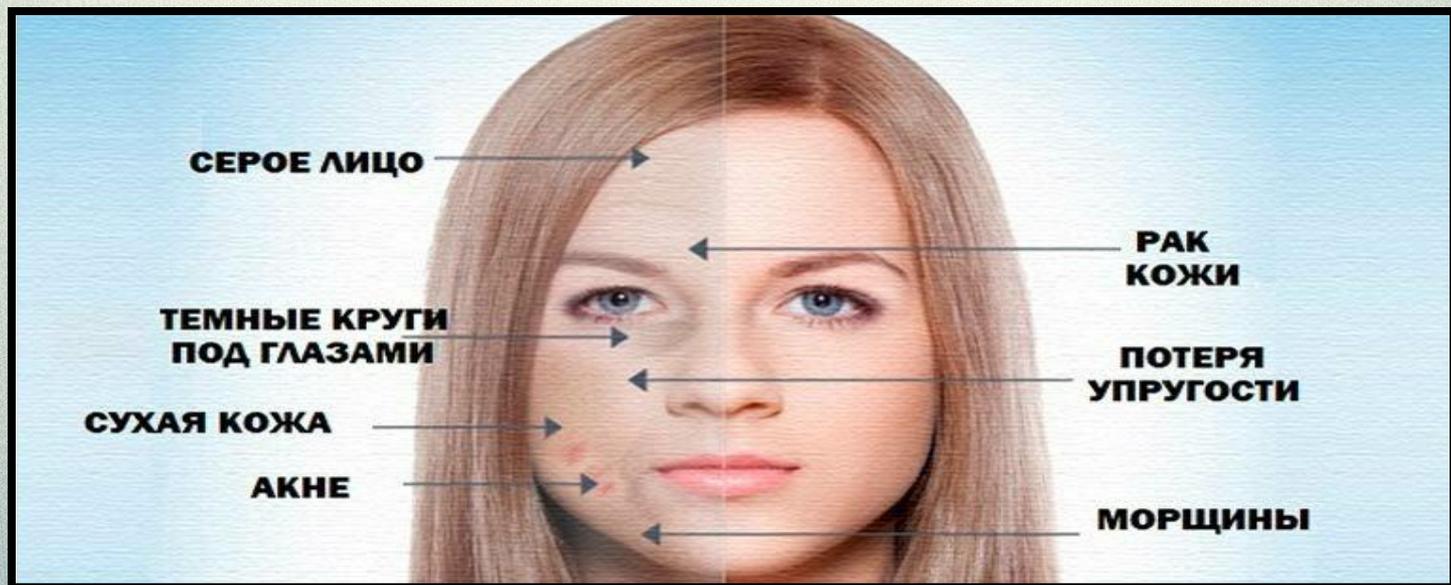
Оценивать вред пагубной привычки начнем с малого — с внешности человека. Современные люди огромную роль отводят внешним данным. Девушки, парни, женщины, мужчины независимо от возраста, социального статуса и мировоззрения хотят выглядеть достойно и привлекательно. Однако быть красивыми — это значит не только быть ухоженными, но ещё и здоровыми!



# Влияние курения на внешность человека

Результатом курения становятся:

- ❑ дряблая кожа неестественного оттенка;
- ❑ жёлтый налёт на зубах и кончиках пальцев;
- ❑ ломкие тусклые волосы;
- ❑ деформация губ, вызванная постоянным держанием сигареты;
- ❑ соответствующая мимика



# Влияние курения на дыхательную систему

Ежедневно вдыхая дым, в составе которого содержатся смолы, яды, кислоты и прочие добавки, человек ставит под удар органы дыхания. Все вредные вещества оседают в лёгких, предварительно оставив след в бронхах, горле, трахее. Самым минимальным злом можно назвать аллергический кашель — кашель курильщика.

Это глубокий кашель с вязким отделяемым, который мучит человека с утра до поздней ночи. Как правило, кашель курильщика становится хроническим.

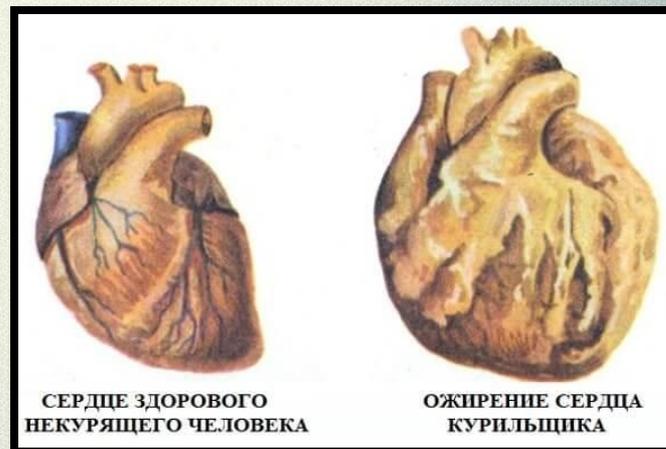
Также у человека в результате такой пагубной привычки развивается одышка. Весьма велики перспективы столкнуться с такими проблемами, как эмфизема лёгких, рак.

# Влияние курения на дыхательную систему



# Влияние курения на сердце и сосуды

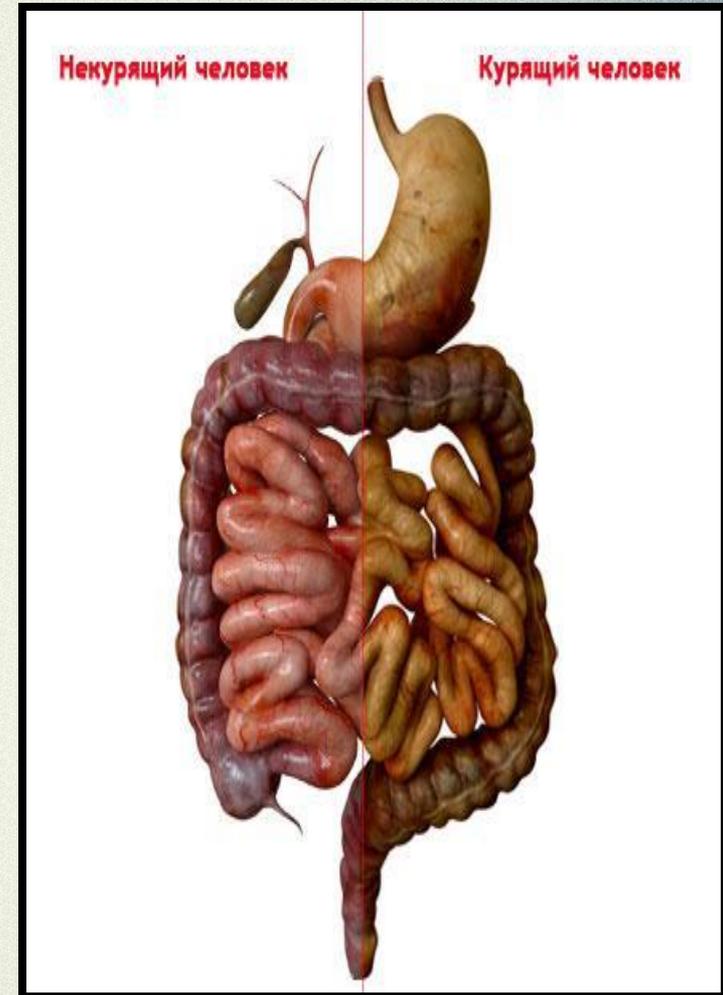
Выкуривая с утра на голодный желудок первую сигарету, можно почувствовать лёгкое головокружение. Это симптом спазма сосудов, к которому приводит попадание в лёгкие некоторых веществ. Подобные «тренировки» для сердца и сосудов не проходят даром. Курильщик рискует получить все известные сердечно-сосудистые заболевания. Это инфаркт, инсульт. Развитие гангрены курильщика напрямую связано с истончением стенок сосудов и спазмовыми процессами в указанной области.



# Влияние курения на желудочно-кишечный тракт

Каждая затяжка сигаретным дымом оказывает влияние на слизистые пищеварительной системы. Вещества оседают и в этой области. Если у человека имеются язвенные заболевания, гастрит, он рискует усилить эти недуги курением и получить развитие осложнений в виде онкологического перерождения патологических клеток в этой области.

Печень, постоянно прогоняя через себя яды, также страдает. Риск развития цирроза у курильщика в разы выше, чем у человека, не страдающего вредной привычкой.



# Влияние курения на развитие онкологии

Рак — заболевание, которое стало настоящей проблемой современности. Очень сложно поддаётся лечению. Развитие онкологических болезней имеет до конца не выявленную природу. Одним из предположительных факторов, усиливающих риски развития рака, медики называют курение. Рак лёгких, трахеи, губы, гортани, молочной железы, желудка и других органов чаще развивается у людей, годами практикующих курение табачных изделий. Опасно и то, что курильщики косвенно подвергают подобным рискам собственных детей, членов семьи и окружающих. Ведь пассивное курение несёт такие же риски получения онкологических проблем, как и у самого курильщика.

# Влияние курения на нервную систему

Человек, страдающий пагубной привычкой, больше подвержен стрессу. Вялость, апатия, отсутствие сил — такие состояния может отмечать у себя курильщик ещё с утра. После выкуренной сигареты человек может ощутить внезапное чувство тревоги, паническую атаку или резкую подавленность настроения. Всё это неслучайно.



Курение — это зависимость, вызванная влиянием веществ на мозговые центры организма. Во время поглощения ядовитого дыма под удар попадают клетки мозга и нервный столб. Последствия такого воздействия могут быть весьма и весьма печальными

# Влияние курения на иммунную систему

Человеческий иммунитет — до конца не разгаданная тайна. Стрессовое воздействие на организм несёт риски развития не поддающихся объяснению аутоиммунных заболеваний (ИЗСД — сахарный диабет, аутоиммунный артрит, онкология и т. д.). Каждый раз, выкуривая сигарету, человек не может быть уверен, что это не подорвёт его иммунитет и не даст начало развитию серьёзных заболеваний, справиться с которыми не под силу порой даже именитыми медикам мирового уровня.



# Вывод!

Можно ли найти оправдание пагубной привычке? Есть ли шанс заменить вредные сигареты на что-то приносящее тот же эффект, но менее вредоносное для человеческого организма? Это вряд ли! Нет ни одного подлинного плюса в курении. Чем бы вы ни пытались оправдать или заменить табакокурение (электронные сигареты и.т.д), суть остаётся прежней.

**Курение - это зависимость и только в ВАШИХ  
силах это изменить!**

**Жить без курения, лучшее решение!**

**Этим вы сохраняете жизнь себе и  
окружающим людям!**

**Курение или  
здоровье — вам  
выбирать!**

лозунг Всемирной организации здравоохранения



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(ГБПОУ «СОМК»)  
НИЖНЕТАГИЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ

# Жизнь без курения, лучшее решение!

Автор проекта:

Белкина Валерия Николаевна, группа 402Ф  
специальность: лечебное дело

Руководитель: Максимова Александра Дмитриевна