

ВГИФК Колледж

Международный день отказа от курения



Выполнили:
студенты 2 курса 2 группы
специальность 49.02.02 «АФК»
Голдак А.Е., Стародубцев Ю.В.
Преподаватель
Лермонтова Л.Ю.

Воронеж 2020 г.

- Ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира отмечается Международный день отказа от курения. Он был установлен Американским онкологическим обществом в 1977 году.

Цель Международного дня отказа от курения

- способствовать снижению распространенности табачной зависимости,
- вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения и врачей всех специальностей,
- профилактика табакокурения,
- информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.



В составе сигаретного табака присутствует более 600 химических соединений, вызывающих рак легких и другие заболевания. Основным компонентом табачных изделий являются никотин и смолы.

Множественные научные исследования доказали, что курение способствует развитию таких заболеваний, как:



- рак гортани, губ, языка, пищевода, легких, желудка и других органов
- эмфизема легких, астма, ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких), бронхит, пневмония
- стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт
- облитерирующий эндартериит или тромбоз нижних конечностей
- аневризма аорты
- гастрит, язвенная болезнь, панкреатит
- катаракта
- остеопороз
- эректильная дисфункция и бесплодие

не в первую очередь газы и яды попадают именно в них. И основная часть всех вредных веществ оседает в легких людей. И вполне логичен факт, что покрытые слоем ядовитых веществ клетки органа попросту начинают атрофироваться. Чем больше человек курит, тем большее количество яда будет оседать на стенках легких, что гарантирует гибель органа в кратчайшие сроки. В результате всего за несколько десятилетий, а иногда и несколько лет, обозначенный орган здорового человека попросту отмирает. Вряд ли стоит упоминать о том, что обладатель поврежденных органов дыхания погибает в тяжелых муках.



Легкие здорового человека

Легкие курильщика

- Сердечно — сосудистые болезни играют ведущую роль в заболеваемости и смертности населения. Причины их роста различны, но одним из важнейших факторов является курение, которое в связи с этим называют фактором риска





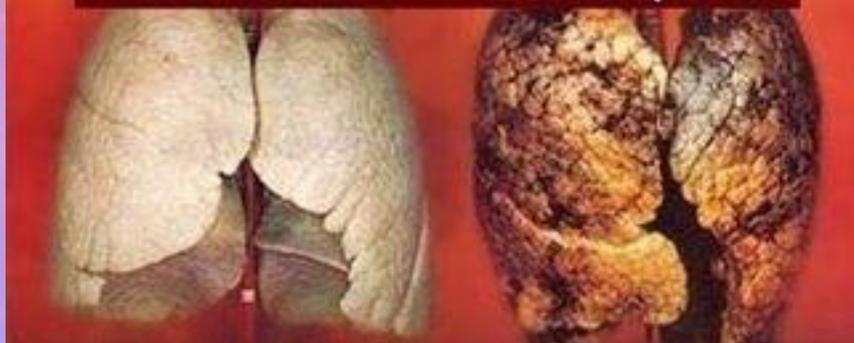
КУРИ, ДЕТКА

твой ребенок будет индивидуальным

Особенно вреден никотин беременным, так как это приводит к рождению слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам - повышается заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни. После выкуренной беременной женщиной сигареты, наступает спазм кровеносных сосудов плаценты, и плод находится в состоянии легкого кислородного голодания несколько минут!



Какие из этих легких тебе больше нравятся?



С приходом новых инноваций в нашу жизнь, пришли как положительные моменты, так и отрицательные. Пришла замена, привычных, сигарет. Наступила эра кальяна и вейпа. "Важно понимать, что говорить о меньшем вреде для дыхательных путей со стороны электронных устройств нельзя. Раздражающее действие тепла и смол аналогично тому, которое происходит при обычном курении", - считает кандидат медицинских наук Алексей Егоров.

Кроме того, особую опасность в вейпах представляют вещества, содержащиеся в жидкостях для курения.

Полипропиленгликоль - обезвоживает организм, оказывая негативное влияние на бронхи и сосудистое русло, что также провоцирует развитие хронической обструктивной болезни легких. Также наблюдаются – боли в горле и легких, закладывание ушей, тошнота, подавленное настроение, чувствительность к звуку и свету, общая слабость, ощущение “ватных” ног. В особо тяжелых случаях человек даже

Курение - не просто вредная привычка, а, согласно Международной классификации болезней, «умственное и поведенческое расстройство, обусловленное использованием психоактивных соединений»



Курение кальяна пагубно сказывается на здоровье курильщика, кроме того, вызывает привыкание. Кальян ничуть не безопаснее, чем сигареты. А по объему вдыхаемого вредного дыма значительно вреднее. Помните об это каждый раз, когда вам захочется вдохнуть ароматного дыма.

Поможет ли вейп бросить курить?

Прежде всего, вейпы сами являются причиной никотиновой зависимости, правда, менее выраженной. К тому же большинство курильщиков даже через год одновременно с электронными сигаретами продолжают курить обычные.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ОРГАНИЗМОМ ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ?

ОРГАНИЗМ
ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ
ОТ ОТРАВЛЕНИЯ
ТОКСИЧНЫМИ ГАЗАМИ

12 ЧАСОВ

НОРМАЛИЗУЕТСЯ
РАБОТА ЛЕГКИХ

1-2 НЕДЕЛИ

УЛУЧШАЕТСЯ ОБОНЯНИЕ,
ПРОПАДАЕТ ХРОНИЧЕСКИЙ
КАШЕЛЬ

1-9 НЕДЕЛЬ



1 ГОД

РИСК ИШЕМИЧЕСКОЙ
БОЛЕЗНИ СЕРДЦА
УМЕНЬШАЕТСЯ В 2 РАЗА

5 ЛЕТ

РИСК "ЗАРАБОТАТЬ" РАК
РТА, ГОРЛА, ПИЩЕВОДА
И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ
СОКРАЩАЕТСЯ В 2 РАЗА

10 ЛЕТ

РИСК УМЕРЕТЬ ОТ РАКА
ЛЕГКИХ СОКРАЩАЕТСЯ
В 2 РАЗА



Почему нужно отказаться от курения?

Потому что это продлит вашу жизнь!

Курение "вырывает" из жизни человека от 19 до 23 лет.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, в мире каждый год от курения преждевременно умирает свыше 5 миллионов человек.

В России каждый год курение уносит жизни 220 тысяч человек.

Отказ от курения в любом возрасте принесёт Вашему организму большую пользу, однако резкое изменение образа жизни, особенно в пожилом возрасте, может оказаться небезобидным. Поэтому бросайте курить под наблюдением врача.

Альтернатива курению есть, да, свежий воздух, и поверьте оно того стоит!



Спасибо за внимание!
