

Алапаевский центр медицинского образования
Нижнетагильский филиал ГБПОУ
«Свердловский областной медицинский колледж»

**«Жить или курить» –
выбирайте сами...**



*Кто сигару поджигает –
Жизнь на годы сокращает,
Окружающим, себе,
Может быть, тебе и мне!*

<http://aida.ucoz.ru>

Исполнитель:

Куриляк Ольга Дмитриевна, 293 МС
группа.

Руководитель:

Борисова Марина Викторовна

Что такое табакокурение?

- Табакокурение — это вид химической зависимости, связанной с вдыханием табачного дыма, который содержит психоактивное вещество — никотин, вызывающий привыкание.
- Многие курильщики считают, что курение **сигареты с фильтром** безопасно, но это не так. Если бы поглотители и фильтры обеспечивали полную защиту от вредных веществ, то они бы поглощали и сам никотин, в таком случае эффект от курения не ощущался бы.
- Вред, наносимый курением любых сигарет **одинаков для всех курильщиков**.
- Помимо самого курильщика страдают и те, кто находится вокруг — так называемые пассивные курильщики.



Что содержит сигарета?



Табачные изделия содержат около 4000 химических соединений, а табачный дым - около 5000 химических соединений, из которых примерно 60 вызывают рак

Какой вред от табакокурения?

Курение табака оказывает негативное влияние практически на все системы и функции организма. Происходят значительные изменения внутренних органов. Наиболее сильно страдают органы сердечно-сосудистой, пищеварительной и дыхательной системы. Ежегодно табак приводит почти к 7 миллионам случаев смерти, из которых более 6 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 890 000 — среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма. Если не будут приняты срочные меры, число ежегодных случаев смерти к 2030 году может превысить 8

Вред курения



- Пачка сигарет в день – это около 500 рентген облучения за год! Температура тлеющей сигареты 700-900 градусов! Легкие курильщика со стажем – черная, гниющая масса. После затяжки никотин попадает в головной мозг через 7 секунд. Никотин вызывает спазм сосудов, отсюда нарушение питания тканей кислородом. Спазм мелких сосудов делает кожу увядающей.
- **Вред курения** еще и в том, что появляется неприятный запах изо рта, желтеют зубы, воспаляется горло, краснеют глаза от постоянного раздражения дыма.



Сигареты и окружающая среда

Курильщики ежегодно выкуривают
в атмосферу:

108 тысяч тонн никотина
720 тонн синильной кислоты
384 тысячи тонн аммиака
600 тысяч тонн дегтя

Общая масса окурков
2500000 тонн в год

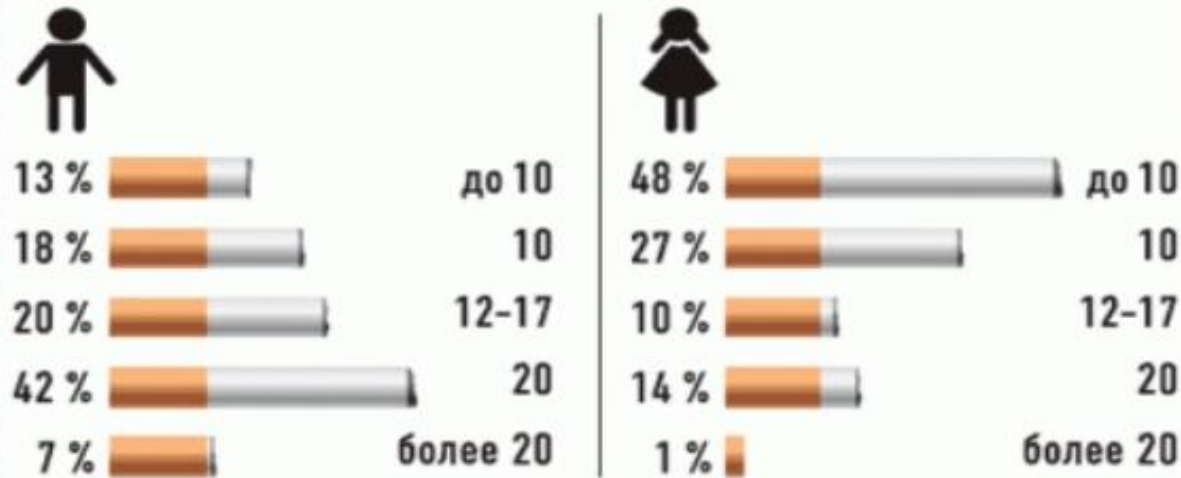


Статистика

Статистика курения по России

- ▶ - На сегодняшний день в России курит почти 40% населения .
Если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то он сокращает себе жизнь на 4,6 года. Если от 10 до 19, то на 5,5 года. И если от 20 до 39 сигарет, то он сокращает себе жизнь на 6,2 года.

СКОЛЬКО СИГАРЕТ В ДЕНЬ ВЫКУРИВАЮТ РОССИЯНЕ



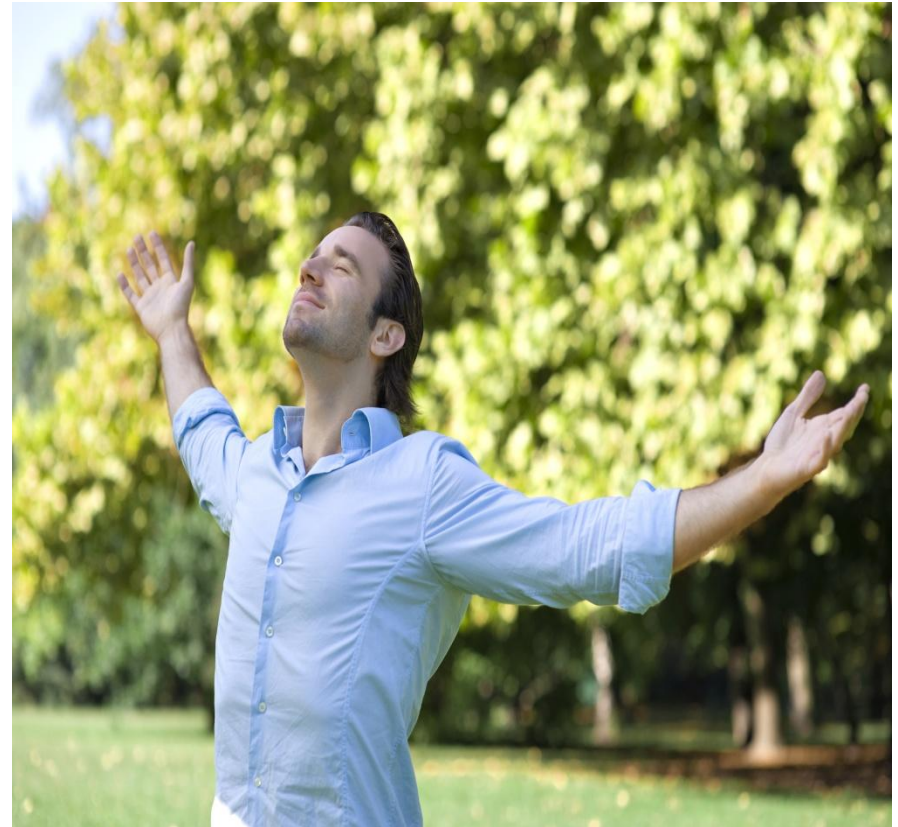
Что будет если бросить курить сейчас?

Через 20 минут – пульс и давление приблизится к норме, улучшится кровообращение ног и рук.

Через 8 часов – уровень никотина и угарного газа в крови уменьшатся вдвое, уровень кислорода придет в норму.

Через 24 часа – организм очистится от угарного газа, а легкие от слизи.

Через 48 часов – никотина в организме больше нет, восстанавливается обоняние и полнота вкусовых ощущений.



Как бросить курить сейчас?

1. Назначить дату, не тянуть с решением.
2. Сломать и выбросить все зажигалки и сигареты.
3. Избегать мест курения.
4. Пить много воды.
5. Рассасывать мятные леденцы.
6. Заняться интересным делом.
7. Откладывать деньги, которые обычно тратил на сигареты.
8. Не говорить об этом всем, а решительно ПРЕКРАТИТЬ.



Профилактика курения

- Профилактика табакокурения среди населения заключается в следующем:
- в повышении цен на сигареты
- в соблюдении возрастных ограничений продажи сигарет
- в популяризации информации о вреде курения среди подростков, которую они получают в основном по телевидению, со стендов объявлений, во время публичных мероприятий, из сообщений в газетах, журналах, в интернете, по радио, в кинотеатрах.

- Самое лучшее средство профилактики курения – это никогда не начинать курить!



- Займитесь спортом, ходите в походы, общайтесь с друзьями.



Я 

КУРЕНИЯ