

# «Курение, реальность или ИЛЛЮЗИЯ».

«Табак приносит вред телу,  
разрушает разум, отупляет целые нации!»

О'де Бальзак



# Табак

Табак - растение семейства пасленовых. В диком виде табак произрастает в Америке и в Австралии.



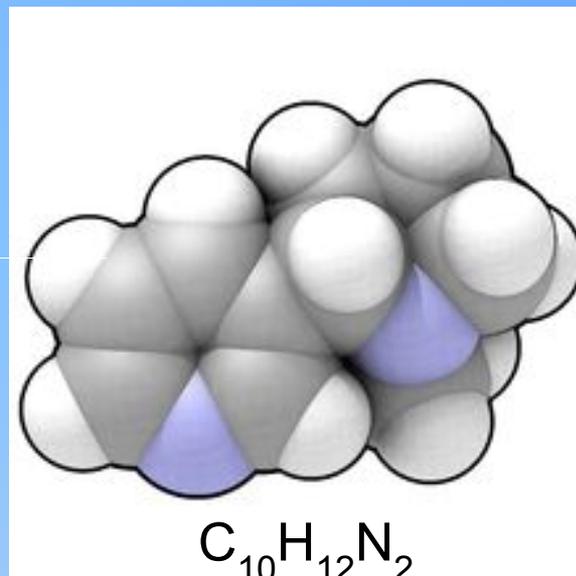
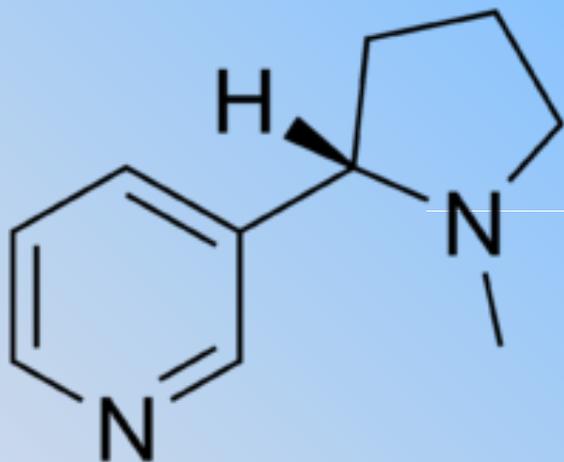


Попав нечаянно вместо желаемой Индии в Америку в 1492 году, Христофор Колумб и его спутники стали первыми курильщиками из европейцев. Завезли табак в Европу как чудодейственное лекарственное средство, успокаивающее, снимающее головную боль и усталость.



В России табак получил широкое распространение благодаря Петру Первому, который довольно быстро понял стратегическую ценность для государственной казны этой пагубной привычки. В 1697 году царь Петр предоставил на шесть лет право исключительной торговли табаком в России английской компании за 20 тыс. фунтов стерлингов. Причем сумма должна была быть уплачена вперед.

# НИКОТИН



В листьях табака содержится один из самых ядовитых растительных алкалоидов - никотин. Никотин вырабатывается в корнях растения и оттуда поступает в другие части, в том числе и в листья. Разные сорта табака содержат от 0,3 до 7% никотина, причем наибольшее его количество - в дешевых сортах табака, наименьшее - в дорогих. При курении табака никотин поступает в организм. Доза никотина в 30-60 мг для человека смертельна, 5-6 мг вызывает острое отравление.

# Последствия курения



**Сердечно-сосудистая система.** После каждой выкуренной сигареты увеличивается число ударов сердца, его минутный объем, повышается диастолическое и систолическое давление крови. Дым от сигарет приводит к сужению сосудов периферических артерий. Развиваются состояния, которые приводят к образованию тромбов. Сокращается объем гемоглобина, доставляющего кислород. Курение также приводит к повышению уровня свободных жирных кислот в плазме и общего содержания холестерина в сыворотке крови. Усиливает риск внезапной смерти.



**Органы дыхания.** В области дыхательных путей большого сечения развивается кашель, активизируется выделение мокроты. Малые дыхательные пути из-за воспаления сужаются. В легких курильщиков можно обнаружить повышенное содержание воспаленных клеток. Приступы астмы возникают чаще, приобретая более тяжелую форму. Возникает склонность к рецидивам респираторных заболеваний.



Рак губы



Рак легкого



Легкое курильщика



Рак гортани



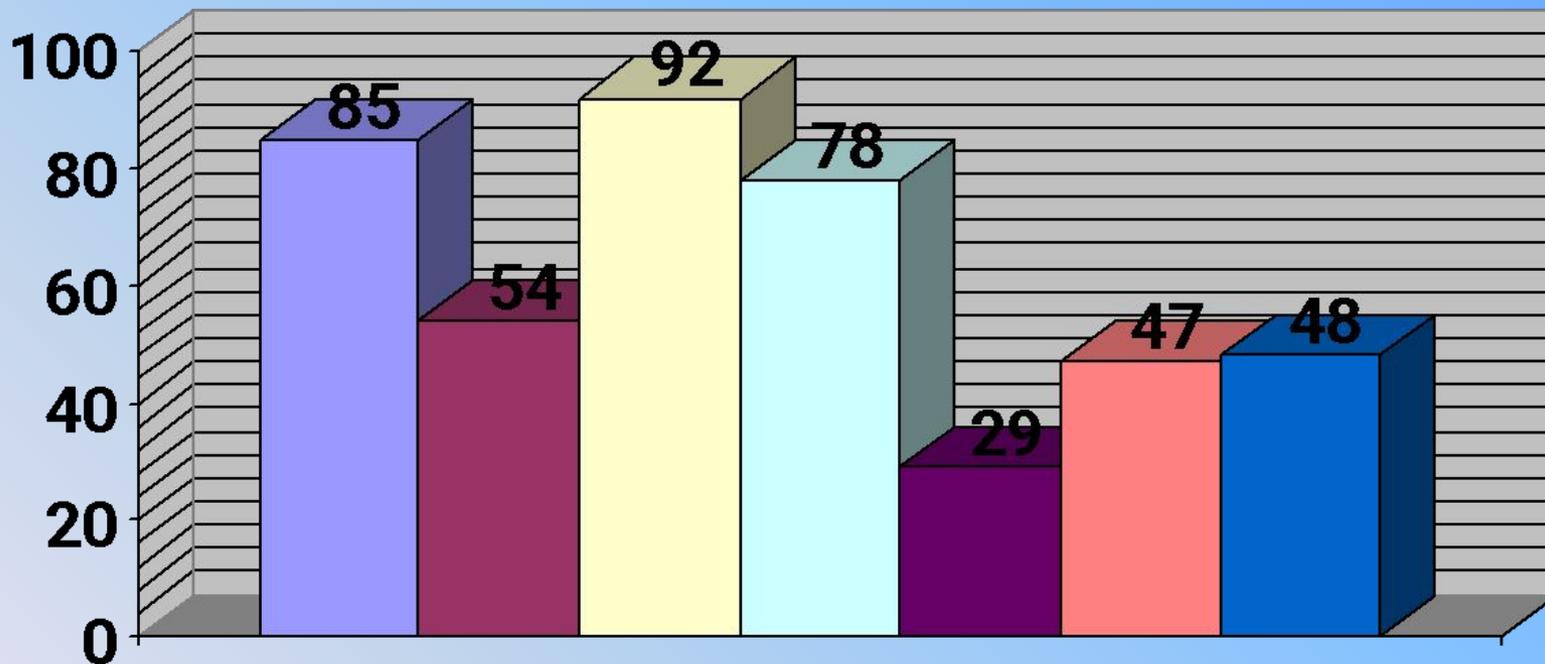
Рак ротовой полости



Рак кожи

**Онкологические заболевания.** Исследования доказывают, что сигаретный дым содержит канцерогены, которые действуют как стимуляторы роста опухолей. Курение называют основной причиной возникновения злокачественных новообразований губ, полости рта и глотки, гортани, пищевода, трахеи, бронхов, легких. Курение в сочетании с алкоголем увеличивает риск возникновения рака пищевода и желудка. Выявлена высокая степень связи между раком мочевого пузыря и курением, еще существуют данные о связи курения и рака молочной железы.

# Курение является основной причиной многих видов раковых заболеваний:



■ Рак легких, трахеи и бронхов

■ Рак гортани

■ Рак ротовой полости, включая губы и язык

■ Рак пищевода

■ Рак поджелудочной железы

■ Рак мочевого пузыря

■ Рак почек



Курящая беременная женщина подвергает себя риску выкидыша, рождению ребенка с низкой массой тела или рождению мертвого ребенка.

# Пассивное курение

- Пассивное (или вторичное) курение означает вдыхание дыма, исходящего от чьей-нибудь сигареты или другого курительного табака. 4000 химических веществ, найденных в сигаретном дыме, попадают не только в легкие курильщика, но и в легкие находящихся рядом людей. Таким образом, заболеваниям, вызванным этими химическими веществами, подвержены не только курильщики, но и другие люди, которые вдыхают дым. В то время как табачная индустрия пытается отстаивать мнение, что все еще не существует доказательств, что пассивное или вторичное курение вызывает заболевания, данные исследований достаточно ясны. Уровни заболеваемости раком легких, сердечно-сосудистыми и другими заболеваниями гораздо выше у пассивных курильщиков, чем у тех, кто не подвержен табачному дыму.
- Многим людям, не потребляющим табак, невозможно избежать чужого дыма – дома, в общественном транспорте, на работе и в других общественных местах. Дети, чьи легкие менее развиты и потому более восприимчивы к заболеваниям, страдают больше всех других, но табачный дым вреден людям всех возрастов. Вред колеблется от чувства дискомфорта до провоцирования приступов астмы, серьезных заболеваний и смерти.

# Статистика

1. Каждая сигарета сокращает жизнь на 12 минут.
2. У курящих рак легких возникает в 20 раз чаще, чем у других.
3. У баскетболиста точность попадания в кольцо ухудшается на 12%.
4. 2мг никотина убивает человека.
5. У людей, выкуривающих 38 пачек сигарет в месяц- поражается 1 артерия мозга.
6. Из 100 случаев заболеваний туберкулезом- 85 у курильщиков.
7. Курящий человек живет на 12 лет меньше, чем не курящий.
8. У курящих после преодоления 100м пульс достигает 180 ударов, а у не курящего 120.
9. Ежегодно в мире от болезней связанных с курением умирает 2,5 млн. человек.
10. Когда альпинисты преодолевали перевал, с одним случился обморок. Он был единственным курящим в группе.
11. Если поместить мышей в банку и периодически наполнять их табачным дымом- у 90% развивается рак легких.
12. Сердце курильщиков сокращается в сутки лишних 20-25 тыс. раз
13. Вероятность приобрести инфаркт миокарда у курильщиков в 10-12 раз выше, чем у не курящих, а смертность в 5 раз чаще.
14. Массовое курение способствует возникновению, развитию и ухудшению течения ряда заболеваний почти у 1/3 населения Земли и уменьшает среднюю продолжительность жизни человека.
15. Головная боль, головокружение, сердцебиение, разбитость- вот частые жалобы некурящих, которым приходится находиться в прокуренных помещениях.
16. 100 выкуренных сигарет равняются году работы с токсичными веществами.

После того, как вы бросите курить:  
Уже через месяц значительно  
очистится дыхание и перестанет  
беспокоить хронический кашель.  
Высыпаться станете легче.  
Повысится работоспособность.  
Общий тонус значительно  
возрастет.

**МЫ НЕ КУРИМ!**



**БРОСАЙ КУРИТЬ!**

**(495) 988-19-41**

**[www.stoptabak.ru](http://www.stoptabak.ru)**

**Здоровье, радость жизни и счастье в  
ваших руках**

***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!***

***БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!***