



основан в 1930

С традициями милос  
в век инновации

**Ирбитский ЦМО  
Нижнетагильского филиала  
ГБПОУ «СОМК»**

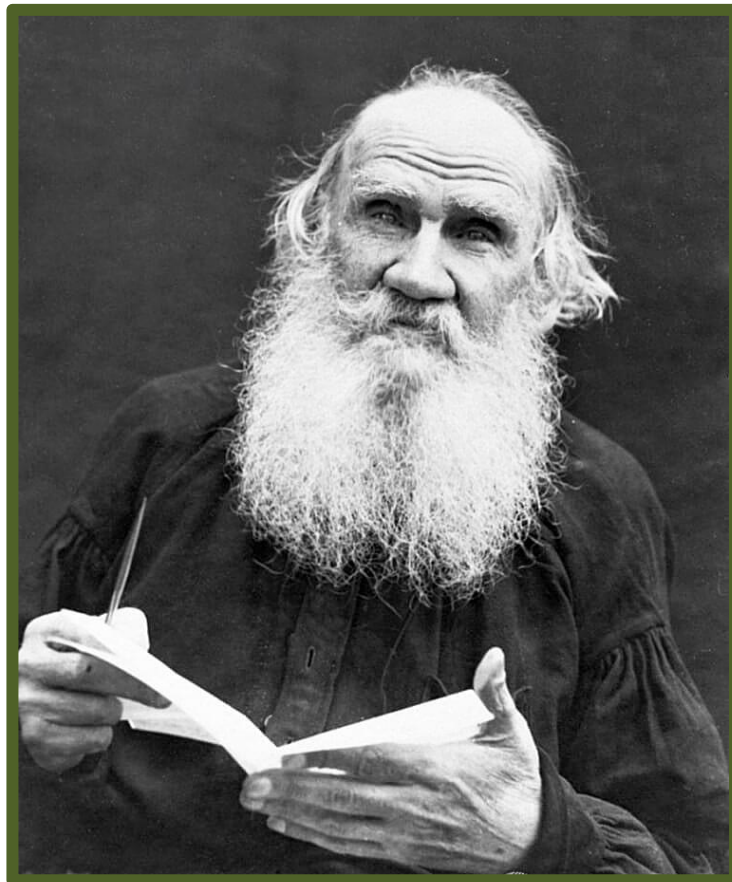
**«КУРЕНИЮ – НЕТ, ЗДОРОВЬЮ – ДА!»**

Ирбит  
2021

Студентки 393МС группы  
Специальность 34.02.01 Сестринское дело  
**Шихалева Диана Владимировна**  
**Шихова Наталья Анатольевна**  
Руководитель: Распутина Наталья Эдуардовна

Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом.

Л. Н. Толстой.



**Курение** – это 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.

**Курение  
делится:**

**Активное** –  
произвольное вдыхание  
воздуха, содержащего  
дыма различных  
препаратов.

**Пассивное** –  
непроизвольное вдыхание  
воздуха, содержащего дым  
различных препаратов.

**Табакокурение** — это вид химической зависимости, связанной с вдыханием табачного дыма, который содержит психоактивное вещество — никотин, вызывающий привыкание.



Все курильщики прекрасно понимают, что своей привычкой создают угрозу для здоровья. Многим приходит в голову перейти на другие виды курения, кроме сигарет, чтобы снизить вред. Но в конечном итоге это не спасает, и лучшим способом сохранить здоровье будет полный отказ от курения.

- Табачные изделия готовятся из высушенных листьев табака, которые содержат белки, углеводы, минеральные соли, клетчатку, ферменты, жирные кислоты и другие.
- Среди них важно отметить две группы веществ, опасных для человека, - никотин и изопреноиды.
- По количественному содержанию в листьях табака и по силе действия на различные органы и системы человека никотин занимает первое место. Он проникает в организм вместе с табачным дымом, в составе которого имеются, кроме никотина, вещества раздражающего действия, в том числе канцерогенные (Бензпирен и Дибензпирен, то есть способствующие возникновению злокачественных опухолей, много углекислого газа - 9 5%(в атмосферном воздухе - 0 046%) и окиси углерода - 5%(в атмосферном воздухе её нет).

**Никотин относится к нервным ядам.**

## **Исследованиями доказано, в чем вред курения.**

В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ:

Никотин, Углекислый газ, Окись углерода, Синильная кислота, Аммиак, Смолистые вещества, Органические кислоты и другие.

1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина.

Курильщика спасает, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно.

Статистические данные говорят: по сравнению с некурящими длительно курящие в 13 раз чаще заболевают Стенокардией, в 12 раз – Инфарктом миокарда, в 10 раз - Язвой желудка. Курильщики составляют 96 - 100% всех больных Раком легких. Каждый седьмой долгое время курящий болен Облитерирующим эндартериитом - тяжким недугом кровеносных сосудов.

## Вредное влияние курения:

- **Лёгких сигарет.** В них меньше смолы и никотина, но в легких сигаретах очень много нитрозаминов – канцерогенов из табака и это провоцирует частое курение.
- **Сигар.** Курение сигар происходит значительно реже, чем сигарет. Сигара содержит столько же табака и вредоносных компонентов, сколько их содержится в пачке сигарет. А по уровню мутагенности сигарный дым в два раза превышает сигаретный.

## Состав сигареты



• субстанции вызывающие рак

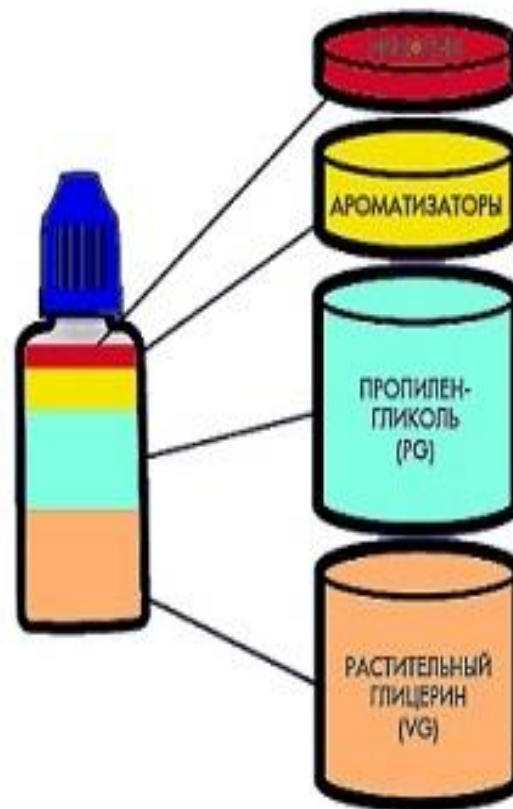
- **Самокруток.** В фасованном табаке содержание вредных добавок больше, чем в сигаретном.
- **Курительной трубки.** Курение трубки не предполагает втягивание дыма в легкие, никотин поступает в организм без этого. Табак, который используется для трубки, по качеству выше, чем сигаретный, нет клея и бумаги. Но все токсические элементы, содержащиеся в сигаретах, имеются и в трубке.





- **Электронных сигарет.** Очень часто электронные сигареты воспринимают как безопасную замену обычным сигаретам. Но после проведенных исследований стало ясно, что в организм курильщиков электронных сигарет попадают те же нитрозамины и токсины, как и при курении обычных. А никотин, содержащийся в паре, является мощным нейротоксином.

## Состав жидкости Э-сигареты



- **Кальяна.** Все увещевания про почти безвредность курения кальяна беспочвенны, его дым содержит очень много токсических элементов и канцерогенных веществ.



- **Вейпа.** Курение вейпа не представляет такую опасность. Однако курительная жидкость содержит вещества, распадающиеся на формальдегид и акролеин. Они плохо сказываются на нервной системе и дыхательных путях. Помимо этого при перегревании мелкие частицы пара оседают в лёгких.

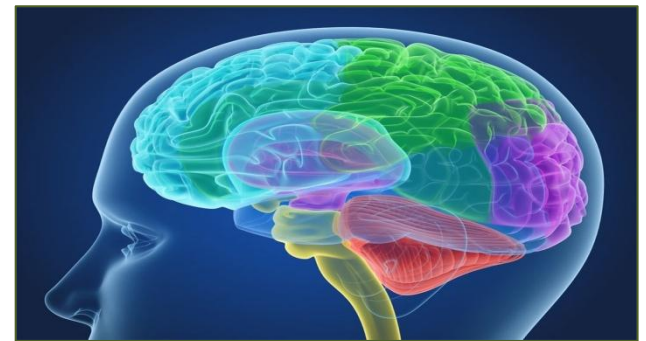
В последние годы ученые уделяют пристальное внимание веществам, вызывающим рак. К ним в первую очередь, относятся бензопирен и радиоактивный изотоп полоний-210. Если курильщик наберет в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачный деготь. В нем особенно много веществ вызывающих рак. Если ухо кролика несколько раз смазать табачным дегтем, то у животного образуется раковая опухоль. Трудно даже перечислить вредные вещества, содержащиеся в табаке, их ведь насчитали

почти 1200!



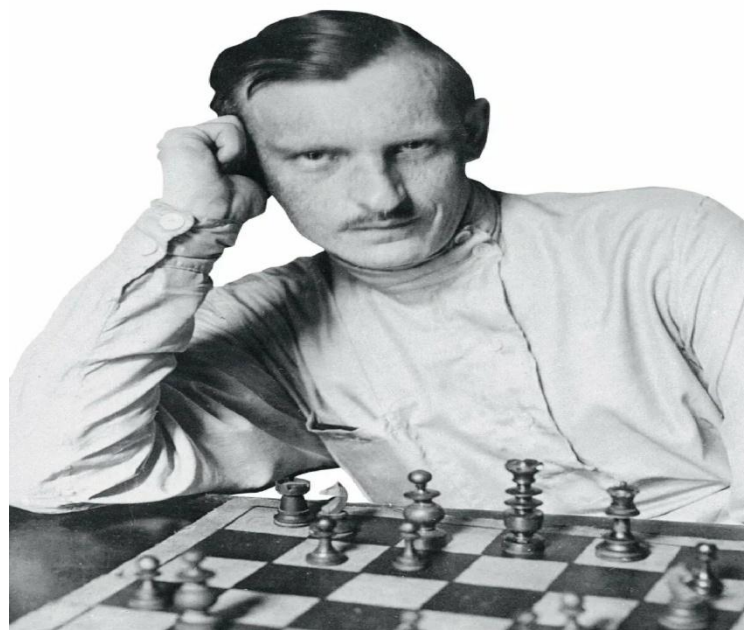
## УМСТВЕННЫЙ ТРУД И КУРЕНИЕ - НЕСОВМЕСТИМЫ!

- Ухудшение памяти, появление стойких головных болей, депрессивных состояний, разного рода неврозов и неврастений, бессонницы – это обычная симптоматика курящего человека.
- Исследования показали, что для осуществления поставленной задачи, на которую уходит в среднем около восьми часов, после выкуривания пачки сигарет необходимо уже не менее, чем на два часа больше.
- Риск возникновения инсульта у курильщика во много раз выше, чем у человека некурящего.



«...никотин ослабляюще действует на память, разрушает нервную систему и ослабляет силу воли - способность, столь необходимую для шахматного мастера. Я могу сказать, что сам получил уверенность выигравши матч за мировое первенство лишь тогда, когда отучился от страсти к табаку».

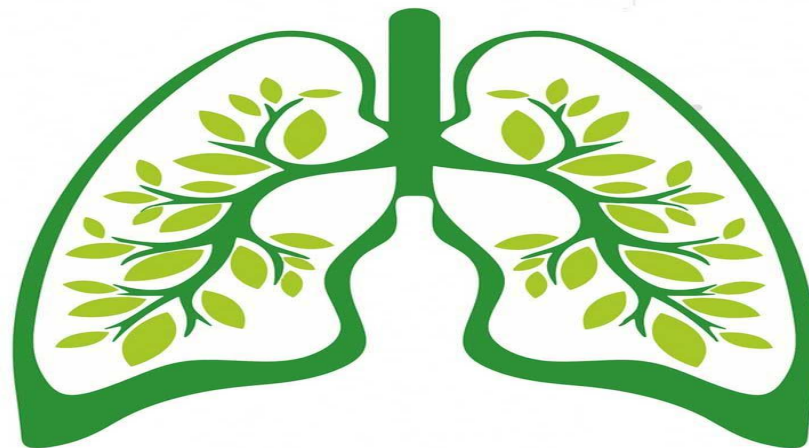
Мнение величайшего шахматиста А. Алехина



## Чем занять себя вместо курения?

Чем интереснее и насыщеннее станет ваша жизнь в период отказа от курения, тем выше шансы, что сигарет в вашей жизни больше никогда не будет. Попробуйте составить список приятных занятий, до которых никак не доходили руки. Это может быть обучение игре на музыкальном инструменте, посещение бассейна или даже просто прогулки и экскурсии. Главное — как можно дольше находиться там, где курить нельзя или некогда, и избегать ситуаций, в которых сигарета может оказаться основным и единственным развлечением.





Не только врачебный долг, но и любовь к  
подрастающему поколению нашей родины  
побуждает нас предостеречь юношей и девушек  
от курения!

**КУРЕНИЕ – ЭТО ЯД!**



основан в 1930

С традициями милос  
в век инновации



**Ирбитский ЦМО  
Нижнетагильского филиала  
ГБПОУ «СОМК»**

**«КУРЕНИЮ – НЕТ, ЗДОРОВЬЮ – ДА!»**

Ирбит  
2021

Студентки 393МС группы  
Специальность 34.02.01 Сестринское дело  
**Шихалева Диана Владимировна**  
**Шихова Наталья Анатольевна**  
Руководитель: Распутина Наталья Эдуардовна