

Здоровье и курение

***Табак наносит вред телу,
отупляет разум,
разрушает целые нации (О.
Бальзак)***

Знаешь ли ты?

Что в табачном дыме содержится до 4000 различных веществ, оказывающих вредное воздействие на здоровье курильщика и окружающих его людей. Сегодня известны более 25 заболеваний, связанных с длительным употреблением табачных изделий, в т.ч.: хронический бронхит, эмфизема, рак ротовой полости, глотки, гортани., лёгких, пищевода, инфаркты, импотенция, бесплодие. От этих заболеваний в мире ежегодно умирает до 4 млн. человек. Продолжительность жизни курящих людей сокращается на 10-20 лет.

Неприятен и внешний вид курильщика: пропахшие табаком одежда и волосы, пожелтевшие пальцы и зубы, нездоровый цвет лица, ранние морщины.

Помни!

Гораздо легче не начинать курить, чем потом отказаться от этой пагубной «привычки».

Марк Твен писал: «Очень просто бросить курить...Лично я делал это по меньшей мере раз 100...»

Сегодня борьба с курением ведётся во всём мире. Во многих странах курить стало не только не модно, но и не престижно, экономически не выгодно.

Девиз современных молодых
людей: « Творчество и спорт
вместо дыма и сигарет! »



Активное курение



Пассивное курение



При курении образуется два потока

дыма



**Пассивное курение также вредно
для здоровья, как и активное**

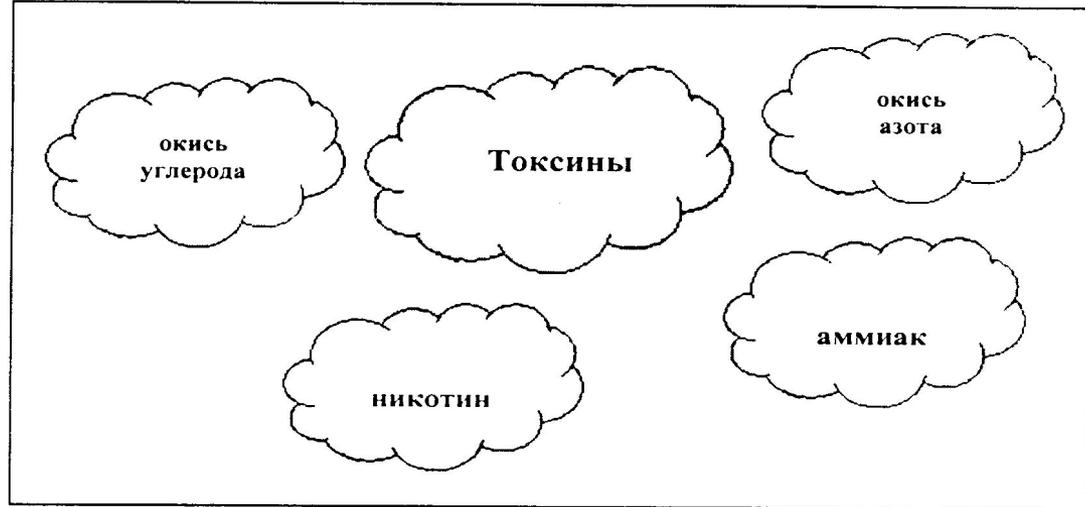
- **токсические (ядовитые) вещества:**

окись углерода

окись азота

аммиак

никотин и др.



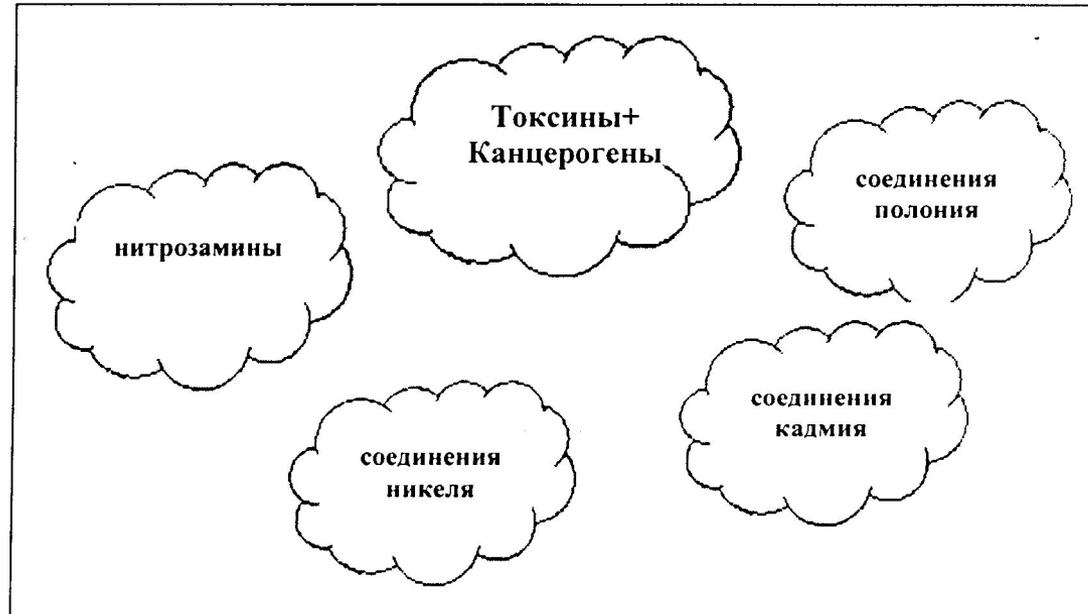
- **канцерогенные (провоцирующие развитие опухолей) вещества**

формальдегид

бензол



- **органоспецифические канцерогенные вещества**



Табачный дым состоит из газообразных и твердых компонентов. Они называются фазы.

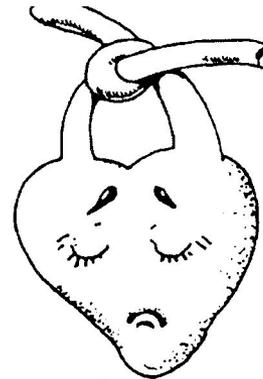
Существует две фазы табачного дыма:

1. газообразная
2. твердая



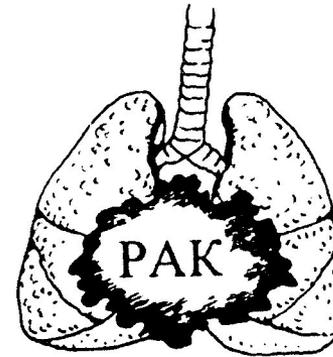
ГАЗООБРАЗНАЯ ФАЗА табачного дыма
содержит никотин, который поражает сосуды.

*Результат: поражаются сосуды сердца, мозга,
печени, желудка, вследствие чего нарушается
функция каждого из названных органов.*



ТВЕРДАЯ ФАЗА табачного дыма содержит смолы,
которые воздействует на все органы.

*Возможный результат: онкологические заболевания, в
том числе и рак легких.*



**Что может произойти в результате
длительного курения:**

*испортятся зубы, кожа, потускнеют волосы, появится
неприятный запах изо рта, разовьются различные
заболевания сердца, желудка, легких (например,
одышка), возникнут проблемы в сексуальной жизни.*

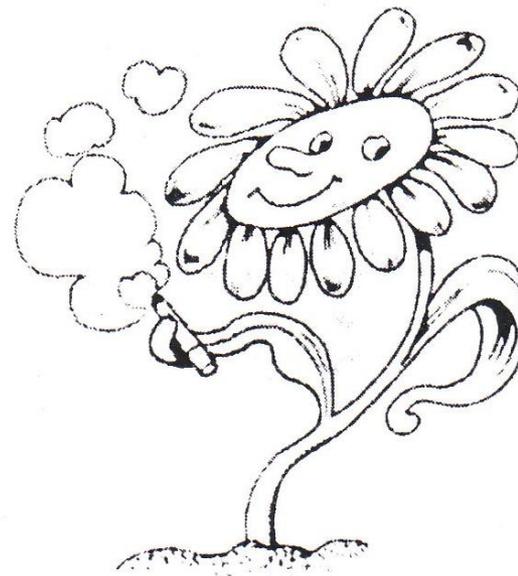


Привыкание к табачному дыму происходит следующим образом.

ПЕРВАЯ СТАДИЯ-

начало становления табачной зависимости связано

- со стремлением получить удовольствие и снять неприятные переживания
- с любопытством
- с неумением сказать «нет»



ВТОРАЯ СТАДИЯ-

установление табачной зависимости характеризуется:

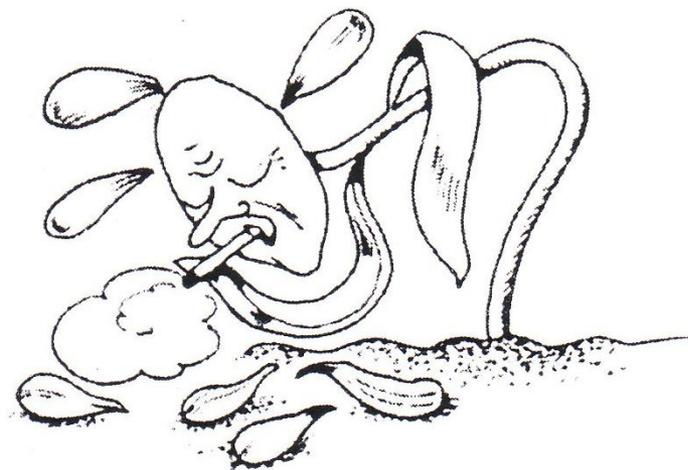
- поиском разумных оправданий курению
- проявлением симптомов заболеваний (кашель, одышка), связанных с курением (бронхит и др.)
- расстройством сна, настроения



ТРЕТЬЯ СТАДИЯ-

стойкая табачная зависимость

- сильно выраженная тяга к курению
- интенсивное курение
- (через равные промежутки времени)
- курение утром натощак



Преимущества некурения перед курением табака



Влияние курения на здоровье

