

# *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**

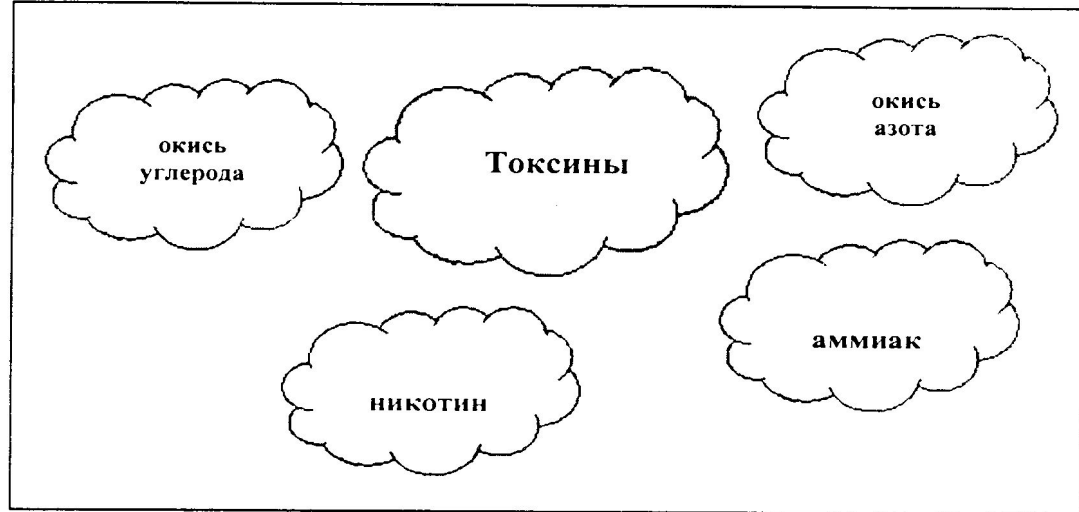
- **токсические (ядовитые) вещества:**

*окись углерода*

*окись азота*

*аммиак*

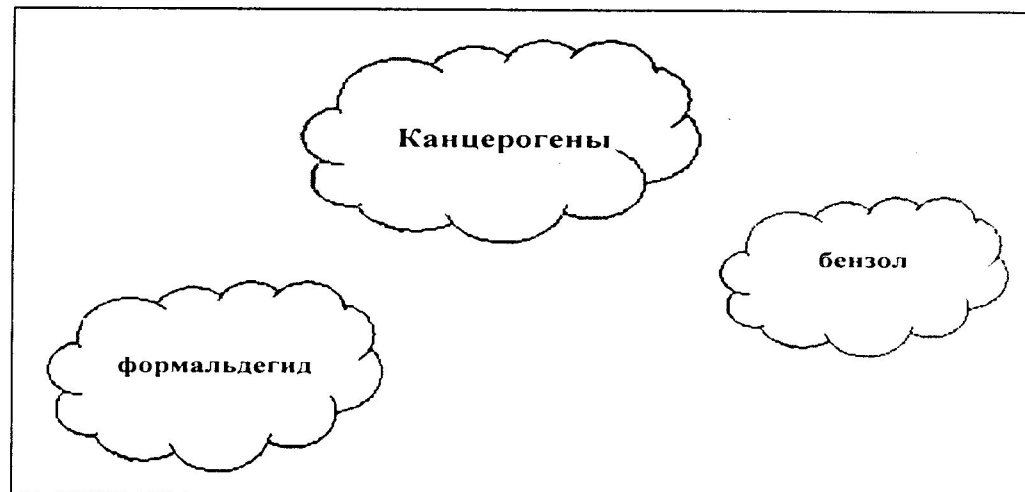
*никотин и др.*



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

*формальдегид*

*бензол*



- **органоспецифические канцерогенные вещества**



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

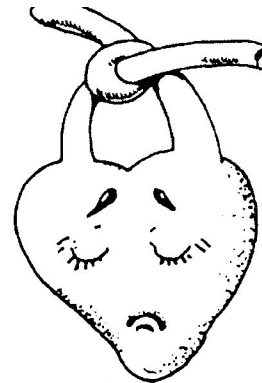
Существует две фазы табачного дыма:

1. газообразная
2. твердая



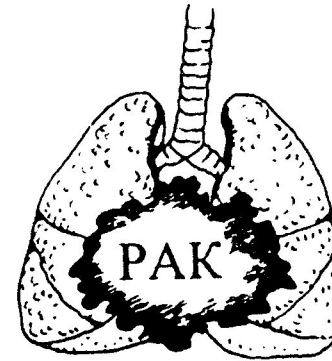
ГАЗООБРАЗНАЯ ФАЗА табачного дыма  
содержит никотин, который поражает сосуды.

*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.*



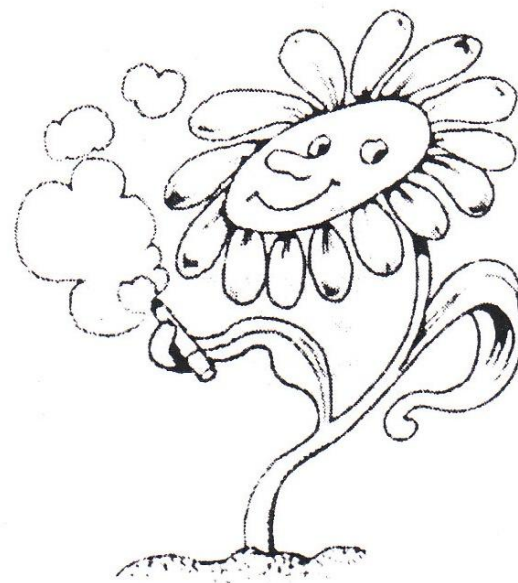


Привыкание к табачному дыму происходит следующим образом.

**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:

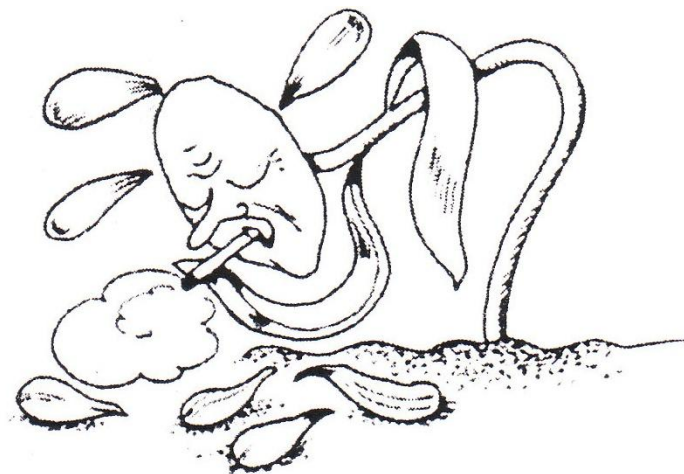
- поиском разумных оправданий курению
- проявлением симптомов заболеваний (кашель, одышка), связанных с курением (бронхит и др.)
- расстройством сна, настроения



## **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

