

КУРИТЬ, ИЛИ ЖИТЬ?

«Курильщик впускает в свои уста врага,
который похищает мозг»

(английская народная поговорка)

СТРАШНАЯ СТАТИСТИКА

- из каждых 100 человек, умерших от хронических заболеваний легких, 75 курили;
- из каждых 100 человек, умерших от ишемической болезни сердца, 25 курили;
- из каждых 100 человек, начавших курить, заядлыми курильщиками становятся 80;
- если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет;
- выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязненность которого в 580-1100 раз превышает санитарные нормы;
- 4000 химических веществ, содержащихся в табачном дыме, наносят непоправимый вред здоровью не только курящих, но и тех кто находится рядом. Пассивное курение еще опаснее.

ЧТО ТАКОЕ КУРЕНИЕ?

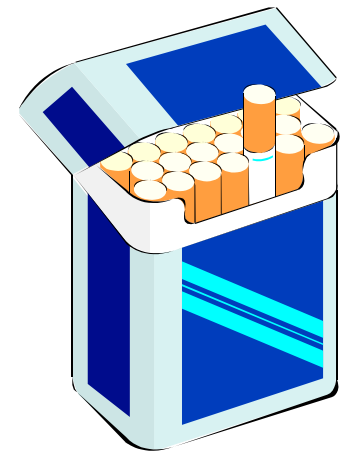
Курение табака (никотинизм) – вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака и оказывающая отрицательное влияние на здоровье курильщика и окружающих людей.



ЧТО СОДЕРЖИТСЯ В СИГАРЕТЕ?

В дыме одной сигареты содержится:

- 6 мг никотина,
- 1,6 мг аммиака,
- 25 мг угарного газа,
- 0,03 мг синильной кислоты,
- 0,5 мг пиридина, формальдегид,
- радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут, смолы и др.

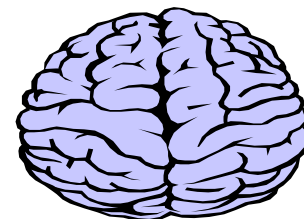


НИКОТИН:

- Возбуждает центральную нервную систему.
- Вызывает спазм кровеносных сосудов, ухудшает кровоснабжение клеток мозга.

ПОСЛЕДСТВИЯ:

- ухудшается память, зрение, умственная работоспособность, появляется бессонница, головные боли;
- курящие ученики отстают в учебе, становятся нервными, рассеянными, ленивыми, грубыми и недисциплинированными.

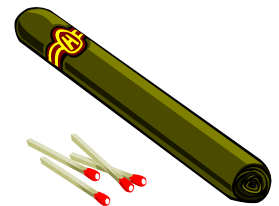


АММИАК:

- Раздражает слизистые оболочки.
- Снижается сопротивляемость легких к инфекционным заболеваниям.

ПОСЛЕДСТВИЯ:

- повышенное отделение мокроты;
- вызывает удушье, головокружение, боли в желудке;
- снижается сопротивляемость к туберкулезу (из **100 случаев** заболеваний туберкулеза - **95** приходится на курильщиков).



СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА

- Легко проникает в кровь, снижает способность клеток воспринимать кислород.

ПОСЛЕДСТВИЯ:

- разрушает нервные клетки;
- при большой дозе проявляется отравление: за сильнейшим возбуждением ЦНС наступает паралич, останавливается дыхание а, затем и сердце.



МЕТАНОЛ

это очень ядовитое вещество, вызывающее тяжелое отравление, слепоту, смерть.

ФОРМАЛЬДЕГИД

это ядовитое вещество, вызывающее боль в груди, кашель, бронхит, конъюнктивит.

РАДИОАКТИВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

- Изотопы полония являются первопричиной рака легких (человек, выкуривающий в день пачку сигарет, получает дозу облучения в 3,5 раза больше дозы, принятой международным соглашением по защите от радиации).
- Радиоактивный свинец и висмут: вызывает расстройство сна и аппетита; нарушение деятельности желудка и кишечника; отставание в физическом развитии.



ВЛИЯНИЕ НИКОТИНА НА ЧЕЛОВЕКА

НЕРВНАЯ СИСТЕМА

- Отравляет клетки мозга (ухудшается память, зрение, умственная работоспособность, появляется бессонница, головные боли).
- Развиваются нервные заболевания – невралгии, невриты, плекситы (заболевания нервных узлов – сплетений).

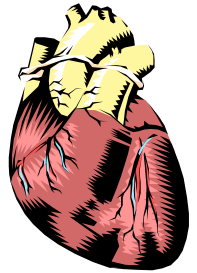


ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- Вызывает хронические заболевания дыхательных органов (бронхит, астма, усиленное выделение слизи, воспаление голосовых связок).
- Приводит к туберкулезу легких (из 100 случаев заболевания туберкулезом 95% - курильщики).
- Может привести к развитию рака легких (почти 97% больных раком – курильщики), раку гортани (в 6 – 10 раз больше).

КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА

- Снижается количество эритроцитов и гемоглобина.
- Инфаркт миокарда чаще в 13 раз (особенно у лиц до 40 лет).
- Курение способствует возникновению атеросклероза, гипертонической болезни, кровоизлиянию в мозг.



ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- Развивается кариес.
- Ухудшается аппетит, обоняние.
- Возникают спазмы желудка, кишечника, кишечная непроходимость (парез) кишечника ведет к смерти.
- Развивается хронический гастрит, колит, язвенная болезнь желудка и 12- перстной кишки (в 10 раз чаще).
- Развивается рак полости рта, пищевода, поджелудочной железы.



ВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- Развитие хронических болезней почек и мочевого пузыря, вплоть до рака мочевого пузыря (в моче образуется бензапирен – канцерогенное химическое соединение, вызывающее рак, это вещество обнаруживается и у пассивных курильщиков)

ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- Ухудшение кровоснабжения из-за спазма кровеносных сосудов приводит к снижению работоспособности мышц .

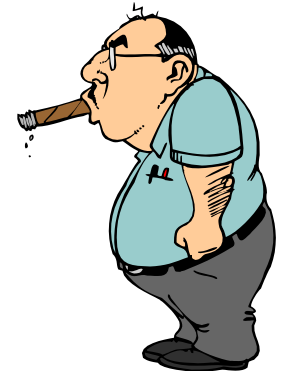


КОЖА – преждевременное старение кожи, сухость, землистый оттенок, бледность, морщины, дряблость. Кожа теряет свою эластичность и свежесть. Женщины-курильщицы в 25 лет выглядят намного старше ровесниц.

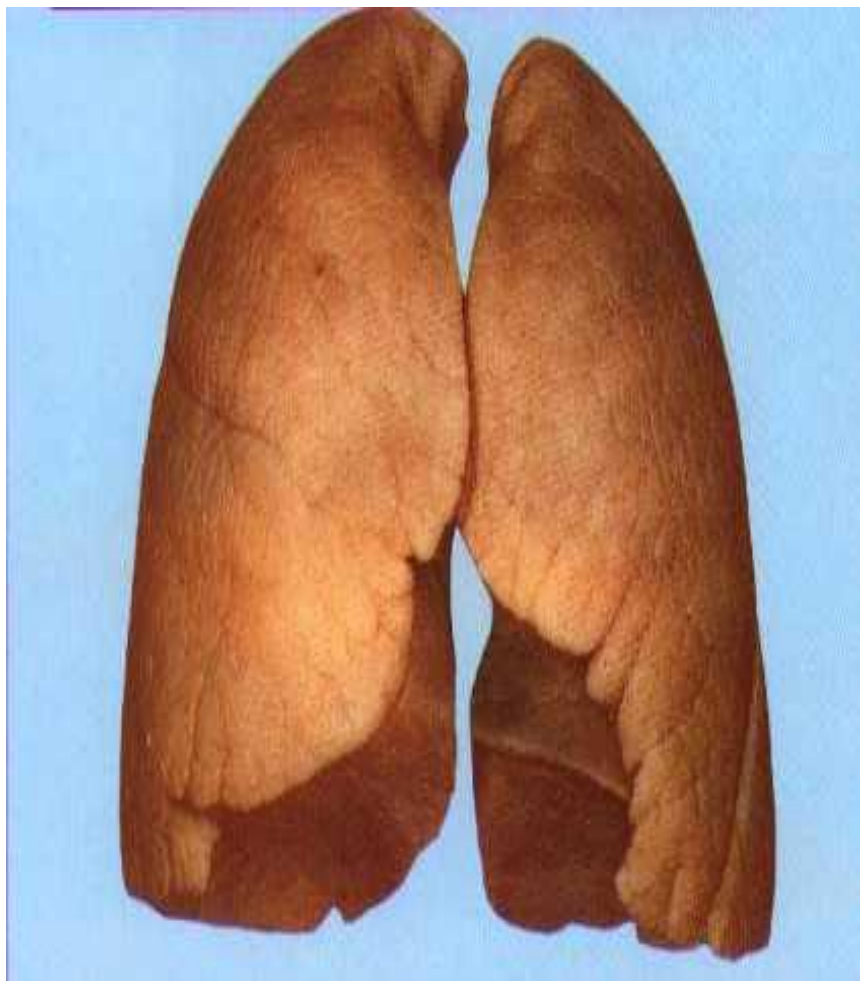
ОБМЕН ВЕЩЕСТВ – снижается, развивается витаминная недостаточность.

МИФЫ О КУРЕНИИ

- **Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру.**
- **Курение успокаивает нервы.**
- **На морозе сигарета согревает.**
- **Сигареты с пометкой "легкие" не так вредны, как обычные.**
- **Бросить курить, постепенно уменьшая дозу никотина, невозможно.**



ЛЕГКИЕ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА



ЛЕГКИЕ КУРИЛЬЩИКА

(стаж - 5 лет)



ЛЕГКИЕ КУРИЛЬЩИКА

(стаж - 5 лет)

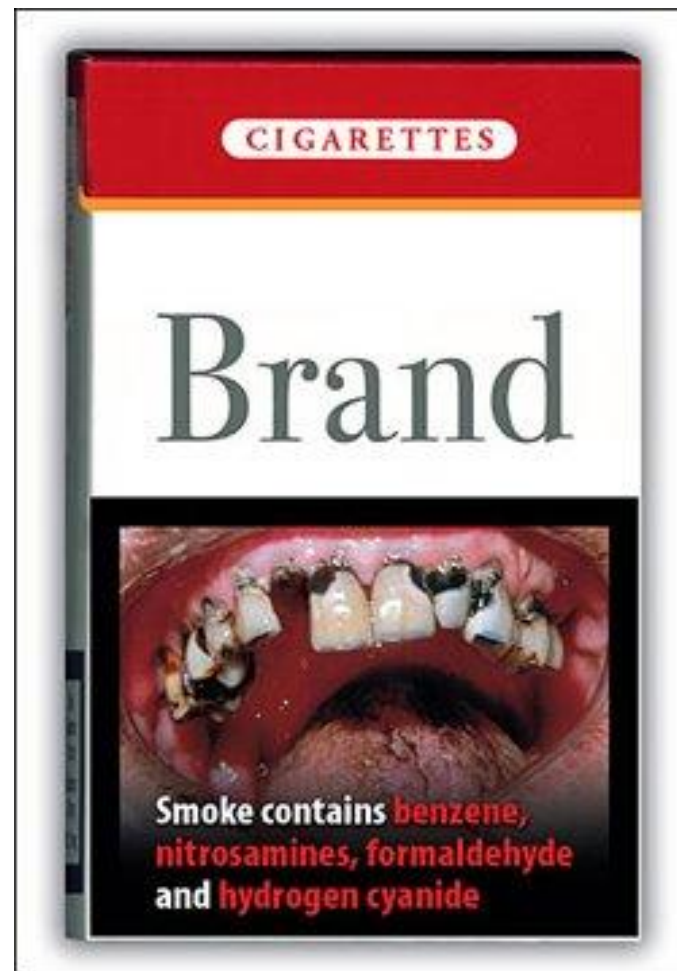


ЛЕГКИЕ КУРИЛЬЩИКА

(стаж – 25-30 лет)



РАК ГОРТАНИ И РАЗРУШЕНИЕ ЗУБОВ



ВЫВОДЫ:



Болезни, возникающей только от курения не существует, но продукты курения и в первую очередь никотин, ведут к развитию серьезных и разнообразных заболеваний.

Организм курильщика изнашивается и стареет значительно раньше, чем организм некурящего.

«Курение - медленное самоубийство».

Скажи себе : «Нет!»

Прекращать дурные привычки надо сразу. Занятия спортом укрепляют волю, делают человека бодрым, здоровым, отвлекают его от вредных наклонностей. Человек с сильной волей никогда не начнет курить!