

Вред курения, кальяна, насвая и электронной сигареты.





План:

1. Вред курения
 - состав табачного дыма
1. Вред кальяна
2. Вред насвая
 - состав насвая
 - насвай- это наркотик
1. Вред электронной сигареты
2. Как бросить сигарету?
3. Заключение



Начинаешь курить, чтобы доказать, что ты мужчина?

Настоящий мужчина не станет доказывать это курением!



- Курение — это привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких.



-60 лет

-50 лет

-40 лет

-30 лет

-20 лет

-15 лет

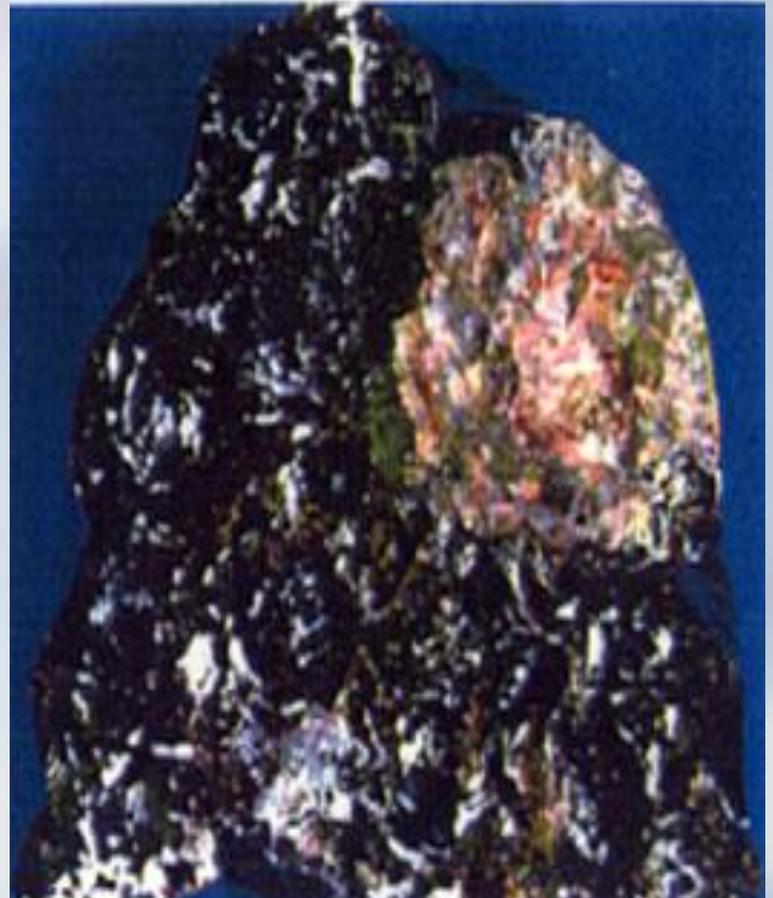
первая

Увлекательная жизнь?



Вред курения

- Пачка сигарет в день – это около 500 рентген облучения за год!
- Легкие курильщика со стажем – черная, гниющая масса.





Вред курения



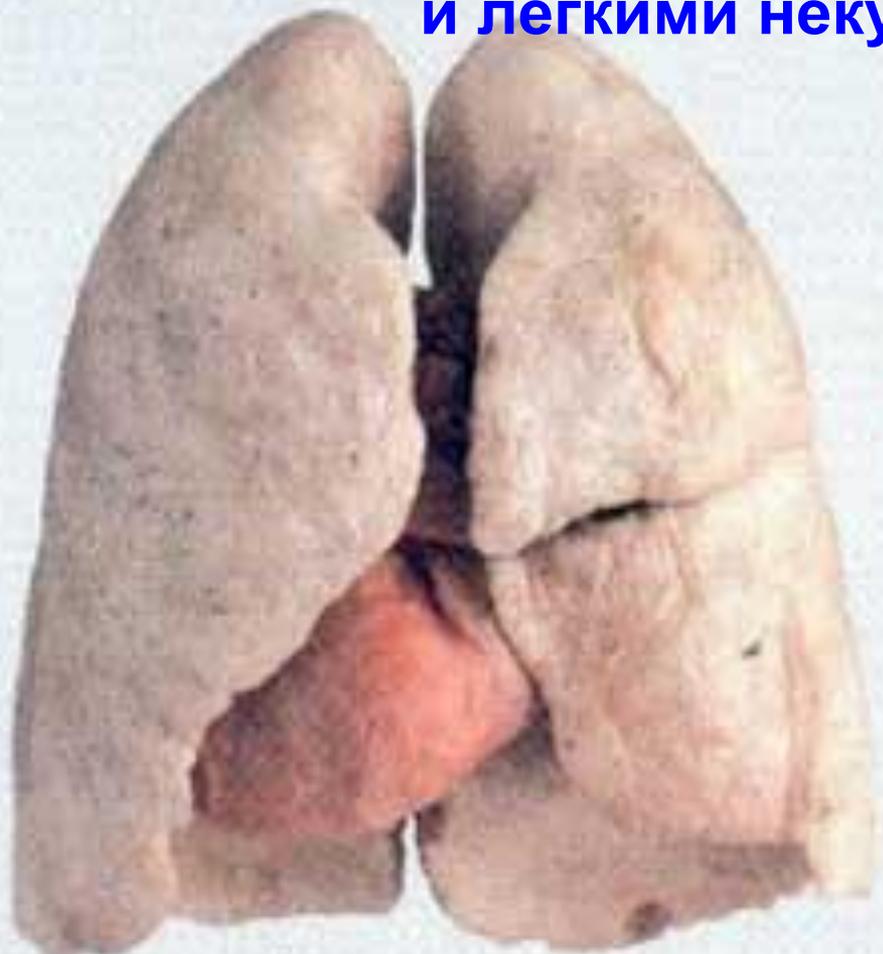
Легкие курильщика
подобны губке, полной
канцерогенных смол

- За год при выкуривании одной пачки сигарет в лёгкие попадает около **литра** смолы!

ВРЕД КУРЕНИЯ



Наглядный пример различия между лёгкими курильщика и лёгкими некурящего человека



Курить – это круто!

Да, конечно!



Вред курения



- После затяжки никотин попадает в головной мозг через 7 секунд, кратковременно расширяя сосуды в течение 5-7 минут. Затем вызывает спазм сосудов на 30 минут, отсюда нарушение питания тканей кислородом.
- Спазм мелких сосудов повышает артериальное давление, увеличивает работу сердца, частоту сердечных сокращений.





Вред курения

- Спазм мелких сосудов делает кожу увядающей. Кожа приобретает землистый оттенок, быстро стареет.





**Полюбил я
сигарету,
полюбил я
табачок!
Очень видный
был мужчина –
стал похожим
на сморчок.**





Вред курения

- Вред курения ещё и в том, что появляется неприятный запах изо рта, желтеют зубы, воспаляется горло, краснеют глаза от постоянного раздражения дымом.



Состав табачного дыма



- В табачном дыме содержится **более 4000 химических соединений**, из них более 40 особо опасны, так как вызывают рак, **30** относятся к разряду натуральных ядов: **никотин, бензапирен, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота и т.д.** В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: **полоний, свинец, висмут.**

О вреде курения

Курение вызывает три основных заболевания: рак легких, хронический бронхит, коронарная болезнь.

- Доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90% всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75% и от болезни сердца в 25% всех случаев. Примерно 25% регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения. Многие из этого числа смогли бы прожить на 10, 20 или 30 лет дольше. Курильщики в среднем потеряют 15 лет своей жизни.



О вреде курения



Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков — полпачки. *Курение вредит сердцу*, так частота сердечных сокращений у курящего на 15000 ударов в сутки больше, чем у некурящего, а доставка кислорода тканям и особенно головному мозгу значительно снижена, так как сосуды сужены, плюс к этому угарный газ, который лучше «цепляется» к гемоглобину и не даёт эритроцитам переносить кислород. Этим и объясняется, почему курящие школьники значительно отстают от некурящих.

Мозг

- инсульт

Губы, рот, глотка

- рак

Кожа, зубы

- лицо курильщика

Гортань, трахея

- рак
- воспаление

Лёгкие, бронхи

- бронхит
- эмфизема
- рак

Пищевод, желудок

- язва
- рак

Сердце

- ишемическая болезнь сердца

Поджелудочная железа

- рак

Мочеполовая система

- выкидыши, бесплодие
- задержка развития плода
- нарушение половых функций
- рак

Кости

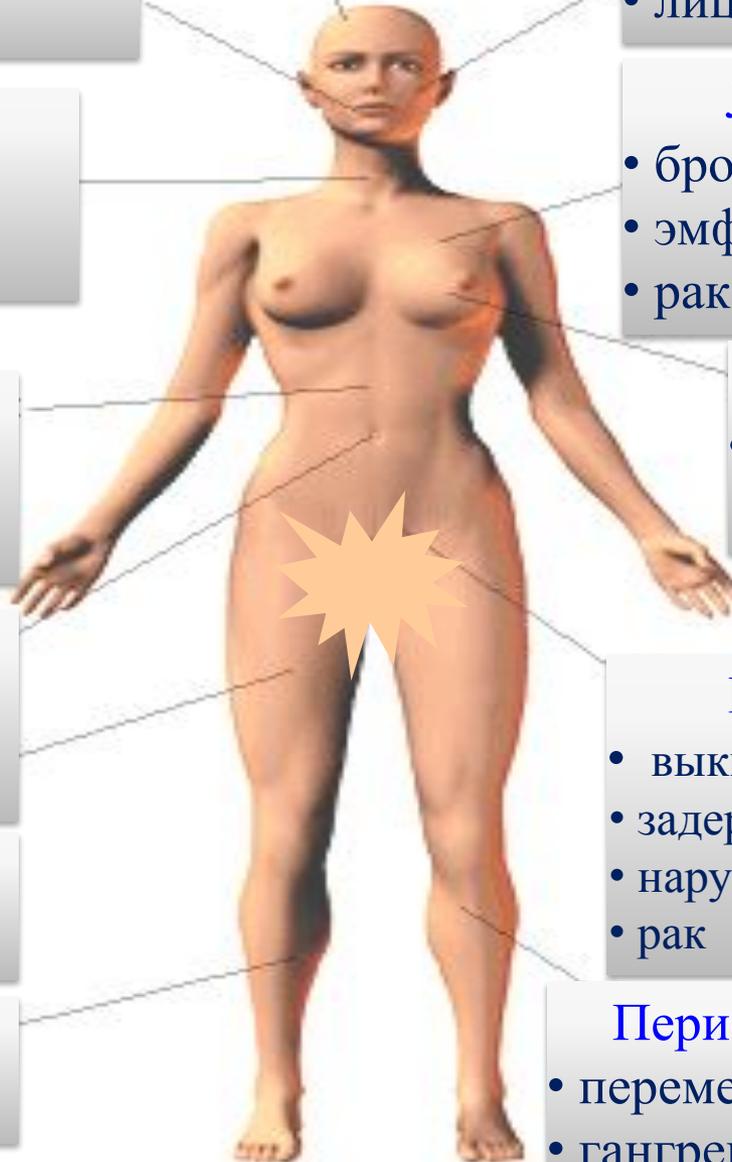
- остеопороз

Периферические сосуды

- перемежающаяся хромота
- гангрена

Нервная система

- невриты



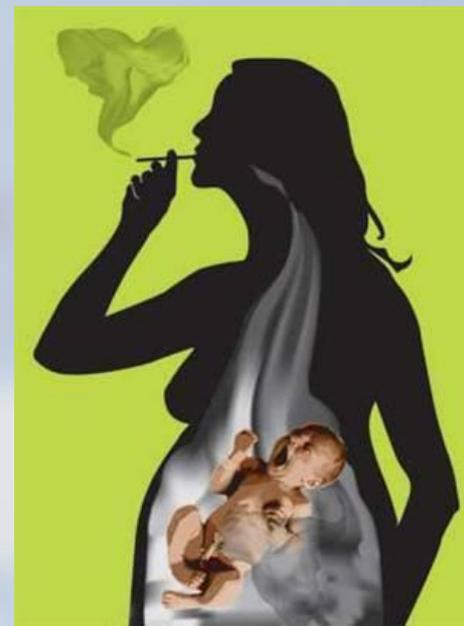
Вред курения для женщин



- **Для женщины курение особенно вредно:**
 - чернеют и портятся зубы;
 - появляется хриплый кашель;
 - кожа приобретает землистый оттенок, быстро стареет;
 - под влиянием табачного дыма утолщаются голосовые связки, голос становится сиплым, грубым, хриплым;
 - появляется неприятный, отталкивающий запах изо рта;
 - девушка выглядит старше своих сверстниц;
 - девочка, будущая мама, приобретает целый букет болезней, которые в будущем могут помешать рождению здорового ребёнка.



При курении происходит кислородное «обкрадывание» органов и систем будущего ребёнка. Ребёнок рождается никотинозависимым, слабеньким, больным.



Вред курения для женщины



- С каждой новой пачкой, курильщица все больше подсаживается на никотин. Молодая девушка не может не заметить, что у неё появляется осиплость голоса, запах изо рта, от одежды, кожа становится дряблой, и вообще она выглядит старше своих сверстниц, тем не менее она продолжает курить, хотя и пытается **уменьшить вред от курения**, переходя на легкие и «женские» (тонкие) сигареты. Но никотиновая зависимость уже сформирована, и организм начинает требовать свою дозу никотина, и девушке приходится вместо одной обычной пачки выкуривать 2 «женских» пачки, чтобы получить свою дозу никотина. Табачные компании это давно знали, поэтому и выпустили мнимые безвредные сигареты, хотя вред от них даже больше и доход от продажи тоже. **Грамотные рекламные компании заставляют курильщиц поверить, что это менее вредно, хотя это всё обман!**





Вред курения для женщин

- Многие девушки так же замечают, что сигарета снижает стресс, это еще больше делает зависимой от сигареты. Курящие люди не умеют иначе бороться со стрессом.
- *Из-за вреда курения у женщин повышается частота воспалительных заболеваний, что приводит к бесплодию.* Немецкий врач-гинеколог Бернхард, обследовав около 6 тысяч женщин, установил, что бесплодие наблюдалось у **курящих женщин** в 42%, а у **некурящих** – лишь в 4%. Табак дает 96% выкидышей, 1/3 недоношенных детей.
- Курящие женщины, как правило, рано стареют, у них преждевременно наступает половое увядание.



**Хочешь в
30 лет
стать
бабушкой?**



Вред курения для женщин

- Табак разрушает и тех, кто курит, и тех, кто рождается от курильщиков, и тех, кто находится рядом с к



Буду
такой
как МАМА...

Дети видят. Дети повторяют.

Болезни пассивного курильщика

У взрослых

- Инсульт
- Ринит, рак носовых пазух
- Рак легких
- Ишемическая болезнь сердца
- Рак груди
- Атеросклероз сосудов
- Хронический бронхит, бронхиальная астма, повреждения легких
- Выкидыши, преждевременные роды, рождение недоношенных детей

У детей

- Опухоли мозга
- Болезни среднего уха
- Лимфома
- Заболевания органов дыхания, бронхиальная астма
- Лейкемия
- Синдром внезапной детской смерти (у детей до 1 года)



ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

- «*Курит глава – у всех болит голова*»;
- «*Один курит, весь дом болеет*»;
- «*Курит один, страдают многие*» - народные пословицы.



Пассивное курение - это непроизвольное отравление никотином и окисью углерода некурящих людей, которые работают или живут вместе с курильщиками.

Чем большее количество сигарет выкуривает курильщик, тем большей опасности подвергает он всех, кто находится рядом. В компании с заядлым курильщиком некурящий может пассивно вдыхать такое количество дыма, что будет соответствовать **трём – пяти** выкуренным сигаретам в день.

У некурящих из-за обкуривания их курящими возникает кашель, аллергия, расстройство сна, аппетита, нарушение деятельности желудка, кишечника, повышенная раздражительность, плохая успеваемость, отставание в физическом развитии.

У многих «пассивных курильщиков» регистрируются раковые заболевания дыхательных путей, ишемическая болезнь сердца или другие, мало приятные заболевания.

Вред курения для окружающих



- В результате пассивного курения ежегодно умирают от рака легких 3 тыс. человек, от болезней сердца – до 62 тыс.
- 2,7 тыс. детей по этой же причине погибают в результате так называемого синдрома внезапной младенческой смерти.
- Установлено, что более 40 компонентов табачного дыма канцерогенны, а это повышает риск онкозаболеваний, способность к деторождению и общее развитие ребенка.





- Пассивное курение ежегодно служит причиной возникновения астмы у 8—26 тыс. детей, бронхитов – у 150—300 тыс., причем от 7,5 до 15,6 тыс. детей госпитализируются, а от 136 до 212 из них умирают. Если в доме курят, это крайне неблагоприятно отражается на детях, имеющих высокий уровень холестерина в крови. Сигаретный дым уменьшает у них содержание так называемого полезного холестерина, который предохраняет от сердечных болезней.



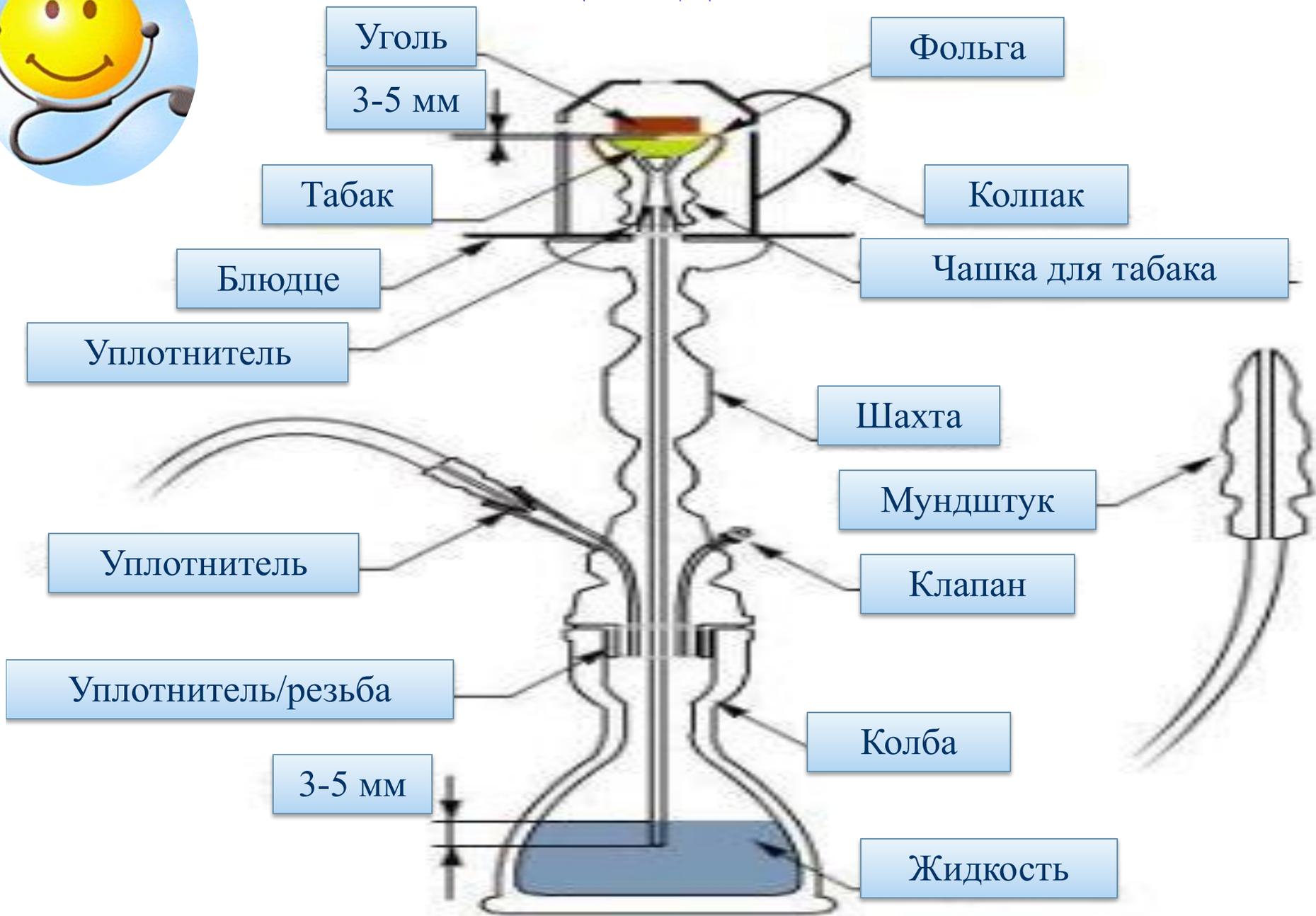


Вред кальяна

- Кальян – это сосуд для курения, позволяющий охлаждать и увлажнять вдыхаемый дым. Кальян заправляют водой, вином или другой жидкостью для фильтрации дыма и получения вкуса. В сосуд с водой погружена трубка, по которой дым поступает под воду и выходит через другую трубку выше уровня воды, а затем поступает в легкие курильщика. Кальян изобрели в Индии, и он быстро распространился среди мусульман, в Европе с приходом моды на восточную экзотику он так же стал популярен среди курильщиков.



ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ



кальян



Кальян многие курильщики воспринимают безвредным, и он пользуется огромным интересом среди молодежи.

- Сторонники кальяна утверждают, что кальян не вызывает привыкания. Но это не так, так как специальный табак содержит никотин, и его в 50 граммовой пачке 25 мг. Одной пачки хватает на 4-х кратную заправку кальяна. Выходит что в одной заправке кальяна содержится 6,25 мг. никотина, а в сигарете содержится лишь 0,8 мг. никотина, что в 7,5 раз больше.





кальян

- Сторонники кальяна напомнят про «чудо фильтр» из воды, но было бы глупо полагать, что весь никотин остается в воде, в сигаретах же тоже имеются угольные фильтры. Проведенные исследования **о вреде курения кальяна**, американскими учеными, показали, что вода в кальяне не способна очистить этот дым.
- Человек при курении кальяна получит значительную дозу никотина, а значит, постепенно будет формироваться зависимость от никотина. Так некурящая молодежь, периодически балуясь кальяном, может стать курящей. Неожиданно возникнет потребность закурить, кальяна рядом не будет и человек побежит покупать сигареты, для того, чтобы расслабиться, снять стресс и т.п.

кальян



- Сторонники кальяна утверждают, что табачные смеси для кальяна содержат гораздо меньше опасных веществ, чем обычные сигареты. Однако и это не так, табачные смеси по содержанию вредных веществ опережают обычные сигареты. Кроме того на упаковках табака не редко отсутствуют вообще какие либо маркировки о содержании вредных веществ и пр.
- Сторонники любят говорить про влажный и липкий табак для кальяна, который не горит, а усыхает, тем самым якобы поступает мало вредных веществ. Но и это не так, ведь угли в кальяне раскаляются до 600-650 градусов, а вместе с дымом в легкие курильщика поступает не только [НИКОТИН](#), но и другие опасные вещества, например, [бензапирен](#).





Вред кальяна на организм проявляется еще и тем, что передающийся по кругу мундштук способен вызывать такие заболевания как сифилис, туберкулез, герпес и др. вирусные заболевания.

- Дым из кальяна так же крайне вреден, как и дым обычных сигарет. А содержание вредных веществ зависит от производителя табака. Табак для кальяна часто изготавливается кустарным способом, и что там намешано известно только изготовителю, никто его не проверяет.
- Комната, где курят кальян, пропитана табачным дымом и дымом от углей. А значит, **кальян причиняет вред** некурящим членам компании. Вред пассивного курения так же актуален и для кальяна.



Насвай

- **Насвай** или насыбай – это вид слабого наркотика, содержащий в своем составе такие компоненты как табачная пыль, гашёная известь, зола растений, куриный помёт, растительное масло и другие ингредиенты. Гашёная известь и зола используются для того, чтобы никотин, входящий в состав насвая, быстро всасывался в ротовой полости. **Насвай** скатывают в маленькие шарики, имеющие грязно-зеленый цвет.



Состав насвая

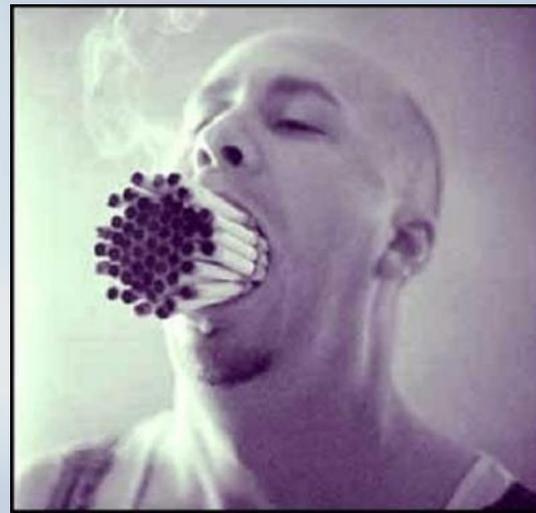
- **Состав насвая** очень разнообразен и «производители» часто добавляют в свой продукт усилители вкуса (приправы), психотропные вещества. *Насвай* продают в маленьких целлофановых пакетиках, на которых нет никаких надписей, поэтому о содержании никотина и других вредных веществ можно узнать только после специальной экспертизы.





Насвай – вызывает никотиновую зависимость!

Насвай содержит очень большое количество никотина. Благодаря щелочи никотин быстро всасывается в ротовой полости и, примерно через 1-2 минуты после закладки насвая, доставляется током крови в головной мозг и воздействует на рецепторы головного мозга. Постепенно головной мозг начинает привыкать к стимуляции никотином и развивается никотиновая зависимость, от которой довольно трудно избавиться. **Никотин**, по мнению американских ученых, входит в **20 самых распространенных наркотиков**. Торговцы насваем рекомендуют его, как средство позволяющее бросить курить. Но *насвай* наоборот вызывает очень сильную никотиновую зависимость, так как содержит большое количество никотина.





■ **Насвай** закладывают в рот, стараясь не допустить попадания на губы, которые в таком случае покрываются волдырями. Щелочь, входящая в **состав насвая** способствует быстрому всасыванию никотина в ротовой полости. При *употреблении насвая* обильно выделяется слюна, которую нельзя проглатывать, так как щелочь разъедает слизистую оболочку желудка и способствует развитию гастрита, язвы желудка. Кроме того проглоченная слюна не редко становится источником кишечной, паразитарной инфекции (в каких условиях изготавливается насвай известно только продавцам). Поэтому тошнота, рвота, понос – это довольно частые спутники употребляющих *насвай*.





- **Основной причиной употребления насвая** подростки называют то, что после *него* не хочется курить. Это связано с тем, что происходит насыщение организма никотином, а раз подросток принял очередную никотиновую дозу, то потребность курить пропадает. Курение сигарет наносит удар по легким, *насвай* же наносит удар по слизистой ротовой полости и желудочно-кишечному тракту.





Насвай, последствия употребления

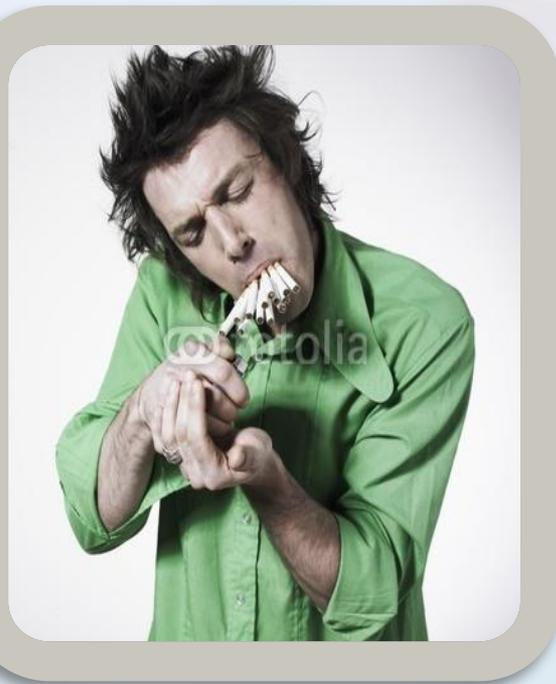




Насвай, последствия

Насвай вызывает никотиновую зависимость, а это значит, что организм человека будет постоянно требовать насвай или человек станет курильщиком.

Никотин вызывает сужение всех сосудов из-за чего мозг, сердце и другие органы испытывают кислородное голодание, а это приводит к постепенному износу сердечной мышцы и развитию инфаркта, истончению стенки сосудов и развитию инсульта.



Насвай, последствия



Потребители насвая страдают заболеваниями полости рта (стоматит, пародонтоз, кариес), гастрит, **многочисленные язвы желудка и кишечника.**

Кроме того кустарный способ изготовления насвая не гарантирует чистоты продукта, поэтому кишечные, паразитарные, инфекционные заболевания (например, гепатит)

связанные с употреблением насвая

Насвай – это 100%-ая вероятность заболеть раком языка, губы, гортани. 80% больных раком губы, горла, кишечника в Узбекистане принимали

Насвай, последствия

Производители насвая для большей «привязки» покупателей часто добавляют в насвай эфедрин, эфедрон и др. амфетамины и психоактивные вещества, а это приводит к еще большей зависимости. Помимо никотиновой зависимости развивается и другая химическая зависимость, которая лечится очень тяжело.





Насвай, последствия

Подростки употребляющие насвай не способны должным образом усваивать учебный материал, у них серьезные проблемы с памятью, постоянная растерянность, нарушения психики. Подростки, регулярно употребляющие насвай, вскоре могут перейти на более тяжелые наркотики.





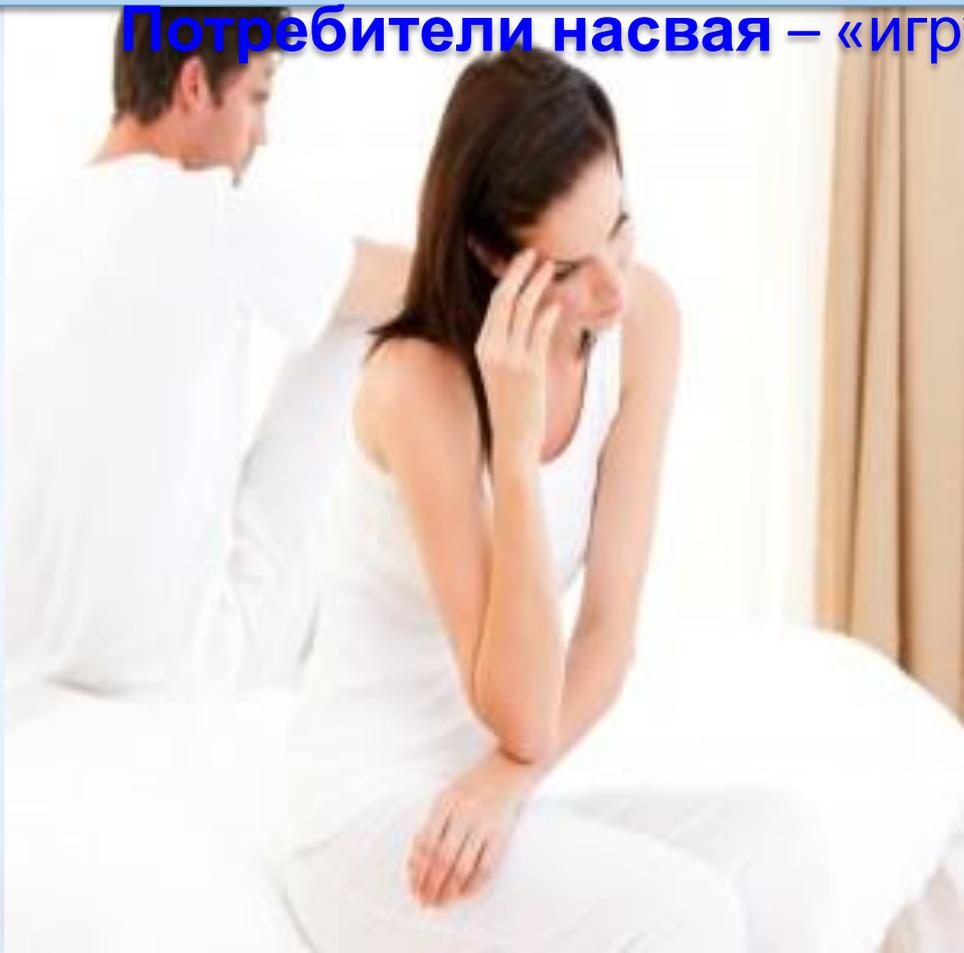
Насвай, последствия

Насвай нередко содержит в своем составе тяжелые металлы (кадмий, свинец), а это приводит к токсическому поражению печени и почек.



У людей, которые употребляют насвай, отмечены нарушения в детородной функции (нарушается выработка спермы, сперматозоиды неактивные). По данным института медицинских проблем АН: Насвай приводит к бесплодию, и восстановить нарушенные детородные функции практически невозможно.

Потребители насвая – «игрушки» в руках торговцев.



Спайс

- Спайс — это вязкая смесь, в состав которой входят:
 - энтеогены (растения, психотропного действия);
 - обыкновенные травы;
 - и синтетическое вещество **JWH-018** (или синтетическая марихуана), которая в Европе продается



ВЛИЯНИЕ СПАЙСА НА ОРГАНИЗМ



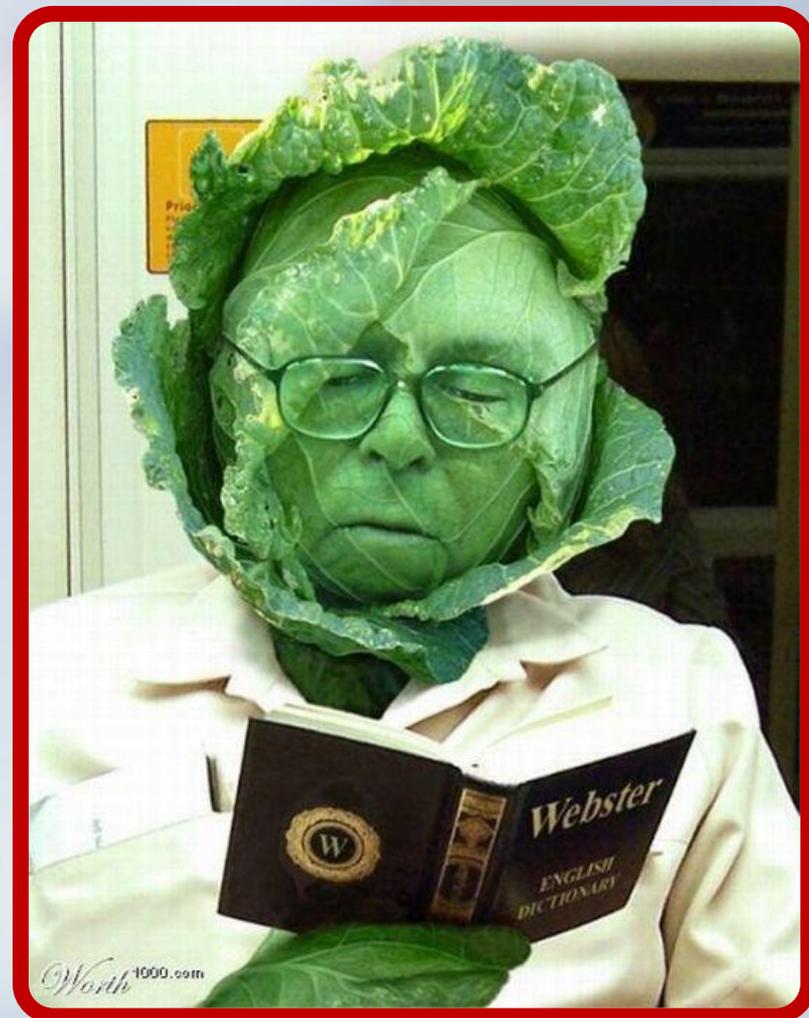
В первую очередь страдает **психика**. Практически сразу после их принятия наступают мощнейшие галлюцинации, которые могут привести к трагическим последствиям, например, *возникнет желание броситься под колеса автомобиля или выпрыгнуть из окна 10-этажного дома.*



ВЛИЯНИЕ СПАЙСА НА ОРГАНИЗМ



Употребление курительной смеси ведёт к психической и физической деградации человека. **Человек** «превращается в овощ». Человек под действием спайса опасен как для себя, так и для окружающих.



Электронная сигарета



- Сегодня электронные сигареты преподносят, как альтернативу обычным сигаретам. Все чаще и чаще в интернете попадаются только положительные *ОТЗЫВЫ об электронных сигаретах* - это понятно, производители увидели в электронных сигаретах новый способ получения дохода.





Электронная сигарета



Устройство по принципу работы напоминает ингалятор. В основе устройства лежит генератор холодного пара. Пар выделяется из ароматизированной жидкости, заправленной в картриджи. Картриджи делятся на группы по содержанию никотина: крепкий, средний, легкий, безникотиновый. По утверждениям производителей, электронная сигарета позволяет контролировать как физическую (*картриджи с разным содержанием никотина*), так и психологическую (*воспроизведение ритуала курения*) зависимость.



Электронная сигарета



**Картридж с никотином
или с чем-нибудь другим**

**Ультразвуковой распылитель
создаёт холодный пар**

**Датчик воздушного потока
Отслеживает вдох-выдох**

**Электронный чип
почти компьютер**

**Литиевый аккумулятор
заменит усилия лёгких**

**Светодиод
создаёт иллюзию тления**



- При курении электронных сигарет никотин из картриджа попадает в легкие и там быстро всасывается в кровь, и уже через 8 секунд в мозг. И только через 30 минут после прекращения курения электронной сигареты концентрация никотина в головном мозге начинает снижаться, т.к. он начинает распределяться по всем тканям и органам. Способность никотина связываться с рецепторами центральной нервной системы и другими структурами, обуславливает возникновение пристрастия к никотину. Никотин способствует сужению кровеносных сосудов из-за этого начинается кислородное голодание головного мозга и других органов. Сосуды под действием никотина постепенно истончаются, теряют эластичность – а это приводит к геморрагическому инсульту, заболеваниям сердца (инфаркт миокарда), почек, развивается атеросклероз сосудов нижних конечностей (который приводит к гангрене нижних конечностей и ампутации).



■ Никотин – является одной из причин приводящих к болезни Бюргера. Производители электронных сигарет забывают упомянуть и о том, что никотин вызывает мутации клеток, и в следующих поколениях эти мутации только возрастают. Так курящая бабушка которая умерла в 100 лет, своим детям передала мутированные гены и ее дочь уже не доживет до 100 лет, кроме того эти мутированные гены передадутся и внучке даже если ее мать не курила, и внучка проживет еще меньше или будет мучиться онкологическими заболеваниями.



Электронные сигареты опасны!



Как бросить курить?



Любой человек может **бросить курить легко**, однако многих пугает страх остаться без чего-то необходимого.

Разберём один из *способов бросить курить*, но для начала необходимо запомнить две вещи:

- Необходимо строго выполнять рекомендации.
- Хорошо понять данную проблему и ответить на вопрос почему курение - столь неприятная процедура (горький дым, отвратительный запах, кашель по утрам и т. п), а *бросить курить* трудно. Ведь наверняка в детстве или при первой затяжке дым у вас вызывал отвращение, и начинало тошнить. Почему так трудно отказаться от курения, ведь курение это довольно дорогое удовольствие и к тому же курение убивает нас?





Как бросить курить, советы

- Подсчитайте сколько денег Вы сэкономите, когда *бросите курить!*
- Подумайте о своем здоровье, то что курение причина рака знают уже все!
- Опасайтесь сокращения курения. *Бросать курить* многие начинают с сокращения выкуриваемых сигарет, но делать этого нельзя. Потому что с зависимостью так не справиться, человек будет ждать того момента, когда можно будет выкурить очередную сигарету, а когда этот момент настанет, то он будет просто смаковать эту долгожданную сигарету. Все его мысли в перерывах будут только о следующей сигарете, чем больше он ее ждет, тем больше она ему приятней! Зависимость будет делать свое дело! Вспомните про наркоманов.



Как бросить курить, советы

- Не используйте никотин содержащие средства (*никотиновая жевательная резинка, электронная сигарета и др.*). Помните, что именно никотин не даёт бросить курить и вызывает зависимость!
- Продержитесь период отвыкания!
- **«Всего одна сигарета».** Вы бросили курить, прошло 4 недели, никотиновая зависимость исчезла и теперь Вы СВОБОДНЫ, и вот на очередной вечеринке вам предлагают сигаретку! СТОП! ВСПОМНИТЕ! Именно с одной сигареты и началось ваше курение, именно одна сигарета и вызывает никотиновую зависимость!
НИКАКОЙ ОДНОЙ СИГАРЕТЫ!!! ЭТО ШАГ НАЗАД!!!
- **Бросить курить легко!**
- Надо только осознать, что это серьезный вред и зависимость и принять решение бросить курить!
- И радуйтесь, что Вы бросили курить и начали здоровую жизнь!
- **ПРОЯВИТЕ СВОЮ СИЛУ ВОЛИ, ВЕДЬ ВЫ СИЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК!**

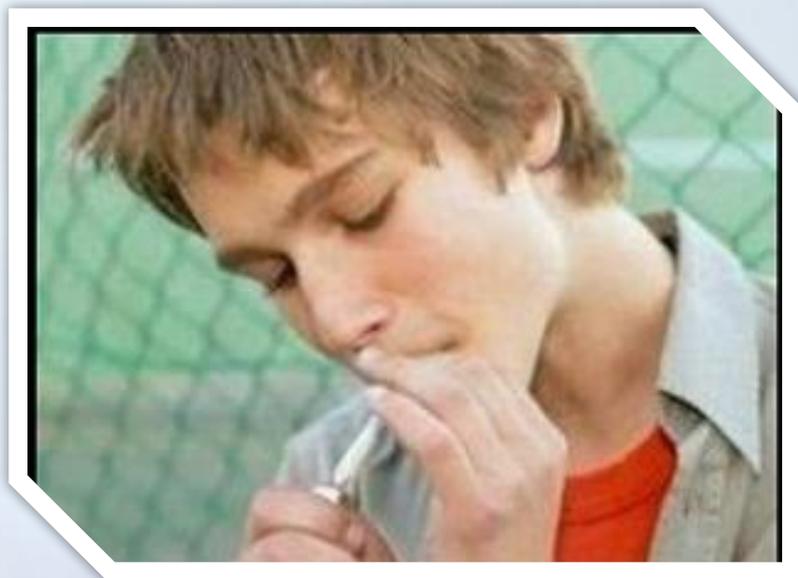


Заключение

- Исследования подтвердили тот факт, что к курению склонны люди с психическими расстройствами. Врачи уверены, курение и психические расстройства взаимно усиливают друг друга.
- По данным ВОЗ, в которой много и **настойчиво изучают проблему курения**, от причин, связанных с **употреблением табака**, умирает каждый пятый. Если это применить к нашим условиям, то мы ежегодно теряем пятьсот тысяч человек! В их числе можешь оказаться ты, твой муж, твои дети, друзья и знакомые.
- Бросив курить обычные сигареты, не значит, что курильщик избавиться от вредной привычки. Никотин не позволит бросить электронные сигареты, останется и психологическая тяга к курению.
- **Согласитесь удобно поставлять зависимому человеку картриджи, аккумуляторы и прочие аксессуары.**

КУРИЛЬЩИК ЗНАЙ

- Курение – вред для тебя
- Курение – вред и для окружающих
- Курение вредит твоим детям
- Курение вредит твоему здоровью



Хорошего настроения
на весь день!

КОНЕЦ

Всем

