

# Зависимость от табака

«Нравственная красота,  
которую я знаю, - это  
**здоровье»**

Генрих Гейне

**«Здоровье – это состояние  
полного физического,  
духовного  
и социального благополучия»**

Определение Всемирной Организации  
Здравоохранения (ВОЗ)

**Каждый гражданин  
имеет право дышать  
воздухом, не  
загрязненным табачным  
дымом, в общественных  
местах или в  
общественном транспорте**



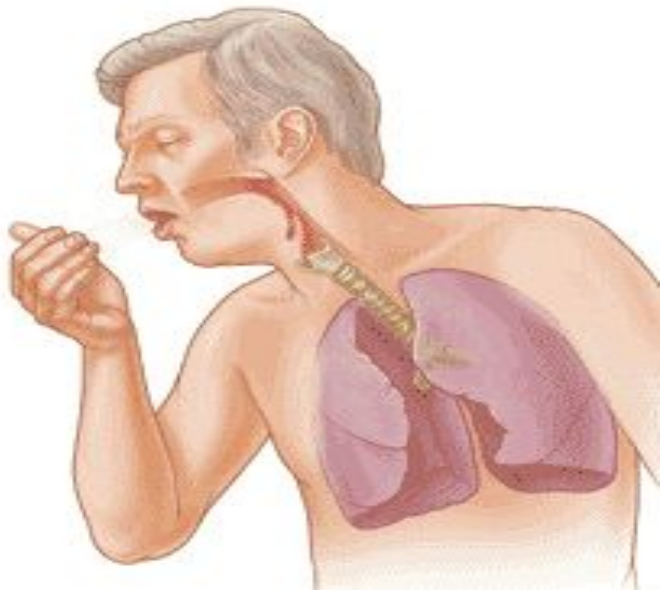


- ❖ **Каждый десятый человек в мире погибает от последствий курения**
- ❖ **От последствий курения погибают гораздо больше человек , чем при ДТП или авиа- и железнодорожных катастрофах**

**Из каждых 100 человек,**

**умерших от хронических  
заболеваний**

**легких,**



**75 курили;**

**Из каждых 100 человек,**

**умерших от ишемической  
болезни сердца,**

**25 курили;**



**Каждый 7-й длительно курящий**

**человек страдает эндартериитом**

—

**тяжелым заболеванием  
кровеносных сосудов;**





Если человек начал  
курить в 15 лет,

продолжительность  
его жизни

уменьшится более  
чем на 8 лет;





**В семьях курильщиков  
некурящие члены семьи**

**в среднем на 20% чаще заболевают  
раком желудка,  
на 35% раком легких,  
чем в семьях, в которых не курят;**

# Вы курите?

## Сказали «да»

■ Юноши

■ Девушки



7,1%

8,7%

7-й класс

31%

27,4%

9-й класс

35,1%

37,8%

11-й класс

## Сколько сигарет в день?

7,8%

Пачку и более

(в среднем)

51% До пяти сигарет

43%

Примерно полпачки



Указаны результаты опроса среди всех курящих старшеклассников.

# Немного истории



**Табак** - растение семейства пасленовых. В диком виде табак произрастает в Америке и в Австралии.

В начале XVII века табак начал возделываться в Голландии, чуть позже в Англии, потом в Германии. В России табак получил широкое распространение благодаря Петру Первому.



Традиция **табакокурения** зародилась у американских индейцев еще за несколько веков до нашей эры.

Спустя почти полтора тысячелетия - в 15 веке курение было распространено уже по всей Северной и Южной Америке и вошло в повседневную бытовую практику.

# Почему люди начинают курить?

- Многие считают курение привычкой, полагая, что бросить курить очень легко, что это только вопрос волевого усилия. Это неверно по двум причинам.
- **Во-первых**, привычки иногда очень трудно изменить.
- **Во-вторых**, курение это не просто привычка, а также определенная **форма наркотической зависимости**.
- Курение - это привычка. Курение это очень сильная привычка. Ничто не мешает человеку закурить очередную сигарету, и это все еще остается социально приемлемым во многих местах.
- Очень скоро курение становится заядлой привычкой. Средний курильщик делает около 200 затяжек в день. Это составляет примерно 6000 в месяц, 72 000 в год и свыше 2 000 000 затяжек у 45-летнего курильщика, который начал курить в возрасте 15 лет.

□

# ЧЕМ ВРЕДНО КУРЕНИЕ?

В первую очередь **страдают органы дыхания**. **98%** смертей от рака гортани, **96%** смертей от рака легких, **75%** смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких обусловлены курением. Табачный дым содержит более **4000 химических соединений**, более сорока, из которых, вызывают рак, а также **несколько сотен ядов**, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. **В сигаретном дыме** присутствуют **радиоактивные вещества**: полоний, свинец, висмут. Пачка сигарет в день - это около 500 рентген облучения за год! Температура тлеющей сигареты 700 - 900 градусов! Легкие курильщика со стажем - черная, гниющая масса .

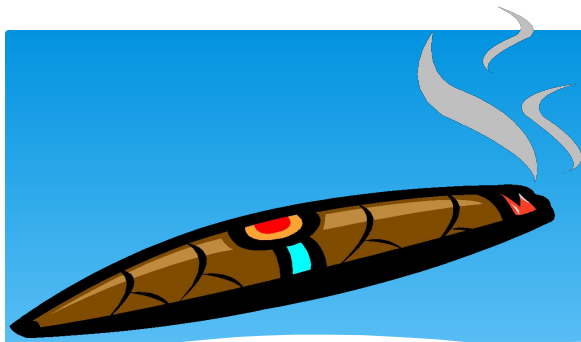
# Что содержится в сигарете?

\* 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 деготь и др.
- \* Каждая сигарета отнимает **15 минут жизни!**







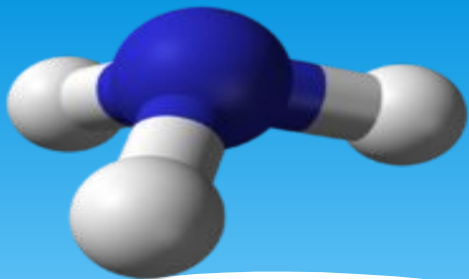
# НИКОТИН

- \* *Возбуждает центральную нервную систему.*
- \* *Спазм кровеносных сосудов, ухудшение кровоснабжения клеток мозга.*
- \* *Повышает артериальное давление крови и увеличивает работу сердца.*
- \* *В целом создает субъективные ощущения повышения работоспособности.*

***Никотин - это наркотик.***

***А это означает,  
что с каждым годом тебе будет все труднее...***

# АММИАК



- \* Раздражает слизистые оболочки, вызывая боли в желудке.
- \* Происходит **слезотечение**, повышенное отделение **мокроты**.
- \* Вызывает **удушье**, **головокружение**.
- \* Снижается сопротивляемость легких к инфекционным заболеваниям, в частности к **туберкулезу**.

(Из **100 случаев** заболеваний туберкулеза - **95** приходится на курильщиков)

# СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА

- \* Легко проникает в кровь (снижает способность клеток воспринимать кислород).
- \* Первыми страдают **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, сильные отеки кожи...*

# ВЛИЯНИЕ НИКОТИНА НА ЧЕЛОВЕКА

## Нервная система

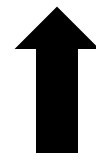
- \* Никотин в первой короткой фазе расширяет сосуды мозга (создает обманчивое впечатление улучшения умственной деятельности), затем резко сужают их.
- \* **Отравляет** клетки мозга (ухудшается память, зрение, умственная работоспособность, появляется бессонница, головные боли).
- \* Курящие ученики отстают в учебе, становятся нервными, рассеянными, ленивыми, грубыми и недисциплинированными.
- \* Развиваются **нервные заболевания** – невралгии, невриты, плекситы (заболевания нервных узлов – сплетений).



**Легкие**

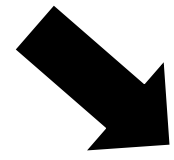
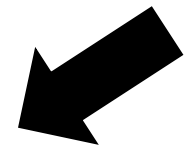
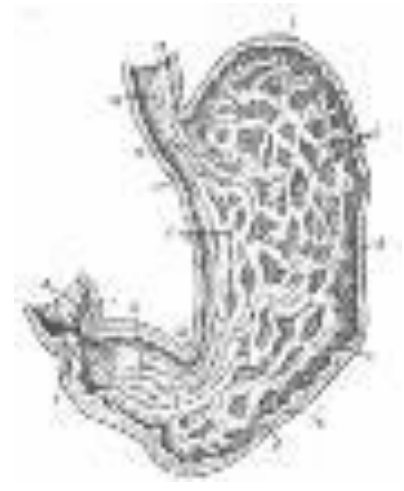


**Сердце**



**НИКОТИН  
наносит  
удар**

**Желудок**





# Дыхательная система

- \* **Хронические заболевания** дыхательных органов: бронхит, астма, гибель эпителия, усиленное выделение слизи, воспаление голосовых связок.
- \* **Туберкулез легких** (из 100 случаев заболевания туберкулезом 95% - курильщики)
- \* **Рак легких** (почти 97% больных раком – курильщики,
- \* **Рак гортани** (в 6 – 10 раз больше).

# КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА

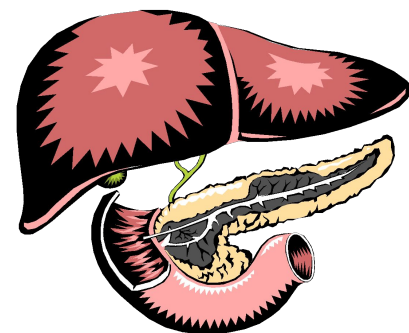
- \* *Снижается количество эритроцитов и гемоглобина;*
- \* **Стенокардия** у курильщиков **чаще** в 13 раз;
- \* **Инфаркт** миокарда **чаще** в 13 раз (особенно у лиц до 40 лет);
- \* **Острый инфаркт миокарда** ( у курильщиков до 35 лет, у 80% курящих со школьной скамьи).
- \* *Курение способствует возникновению атеросклероза, гипертонической болезни, кровоизлияния в мозг.*





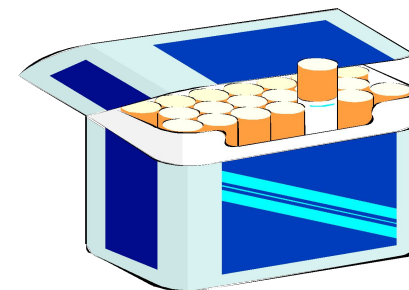
# ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- \* Развивается **кариес**;
- \* **Ухудшается** аппетит, обоняние, вкус извращается;
- \* 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);
- \* Приводит к **циррозу печени**;
- \* 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)
- \* **Рак почек** (встречается **у курильщиков в 5 раз чаще**)



# ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- \* Ухудшение кровоснабжения из-за спазма кровеносных сосудов приводит к снижению работоспособности мышц (может привести к самопроизвольной **гангрене** конечностей).
- \* **Эндартериит** - перемежающаяся хромота, часто требующая **ампутации ног**.

Никотин действует как яд курара, парализующий мышечную систему (страдает каждый 7 курильщик)



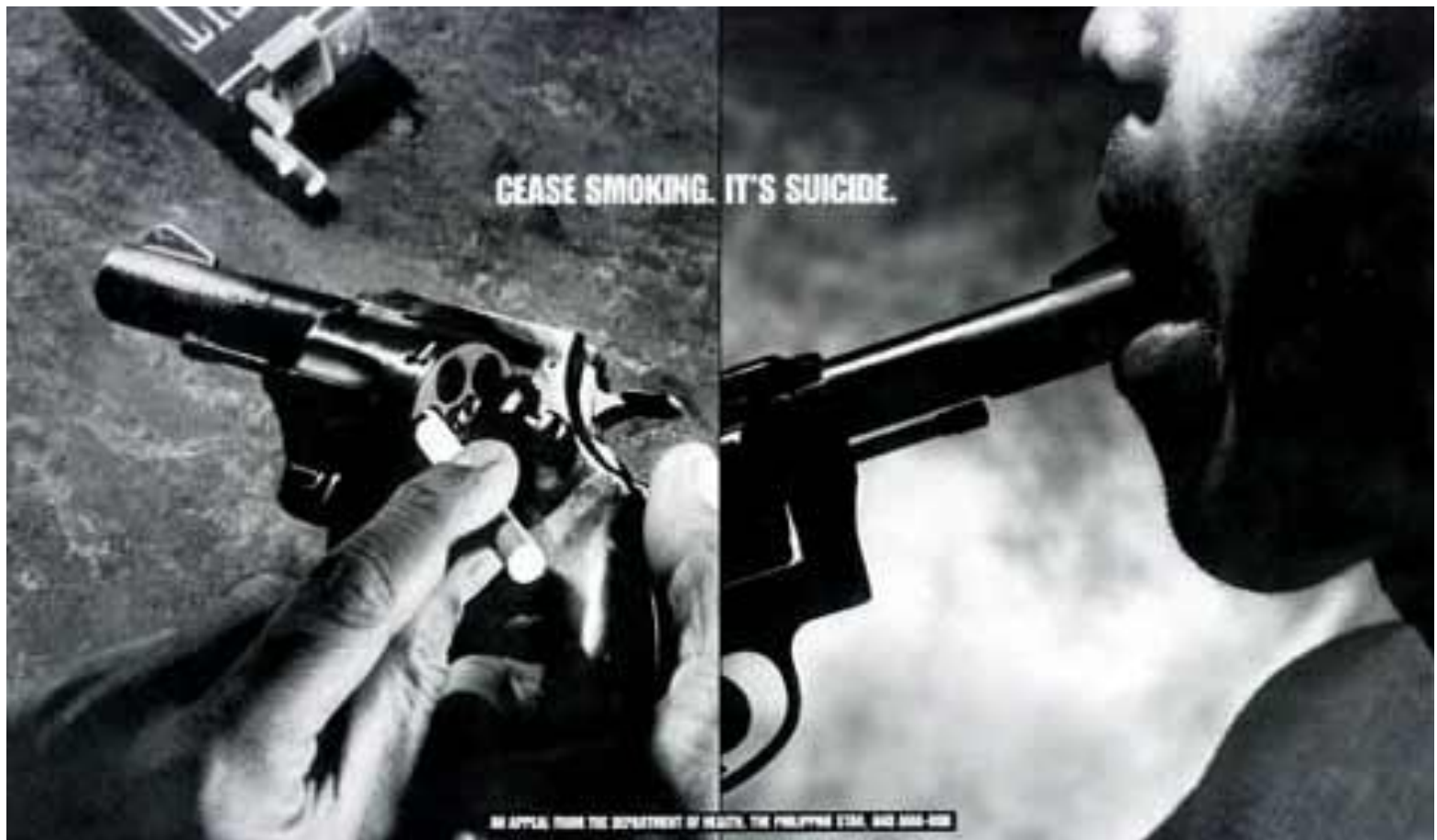
# ЖЕНЩИНЫ

- \* Самое частое осложнение - **выкидыши** до 36 недель в 2 раза чаще некурящих.
- \* **Патологии** при родах.
- \* Выше процент **мертворожденных** детей.
- \* Чаще других курильщицы **не могут родить** детей.
- \* **Курящая женщина болеет** в 3-4 раза чаще, чем некурящие!

- Рак матки
- Бесплодие



# Стоит ли продолжать?





**Первый шаг**

Табак – один из наиболее распространенных наркотиков



**Последний шаг**