



Курить или НЕ курить?

Курить или НЕ курить?

(каждый должен
ответить сам
себе на этот
вопрос)

Немного истории



Табакокурение, или вдыхание дыма, человек практикует с начала использования огня. Магия огня и задымленность пещеры успокаивали людей, согревали, а отравление угарным газом притупляло голод и злобу.

Хранители очага заметили это и бросали в огонь те растения, которые оказывали успокаивающее действие на соплеменников.



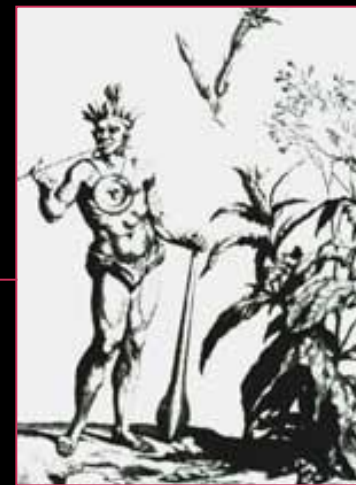


В Европу табак был завезен в 16 веке Христофором Колумбом.

Колумб и его спутники, высадившиеся на одном из островов Америки, увидели. Что жители острова из сухих листьев какого-то растения свертывали длинные трубки,

один конец которой брали в рот, а другой поджигали и втягивали через рот образующийся дым, выпуская его

через рот и нос. Этот сверток из сухих листьев растения они называли «табако».





16 век характеризуется распространением табака в Европе. Жан Нико (посол, лекарь, ботаник) подарил Екатерине Медичи табак как средство от мигрени, рекомендовав нюхать табак, так появилась мода на нюхательный табак. Позднее один из злейших ядов табачного дыма стали называть никотин.



В конце 16 столетия английские торговцы привезли табак в Россию. Однако в начале он не получил широкого распространения, так как из-за неосторожности курящих в Москве и других городах часто случались пожары. Царь Михаил Федорович не только

запретил курить табак, но ввел различные наказания: курильщиков ссылали в Сибирь, отлучали от церкви, вырывали клещами ноздри.

В конце XVII - начале XVIII вв. меры, направленные против курения, стали смягчаться, так как Петр I и сам стал рабом этой привычки. В итоге он не только упразднил все законы, запрещающие курение, но и разрешил ввозить табак из-за рубежа.



Происхождение слова "табак" и "курение"

- Слово « табак» произошло от названия травы, которая выращивалась в провинции Табако и применялась для курения.
- Слово «курить» произошло от корневой основы «курь», что обозначает дым, смрад, чад.



Сигарета-химическая фабрика

Сигарета содержит около **2000 химических веществ** и соединений.



Когда ее зажигают, происходят различные химические реакции. Дым, попадающий в горло, содержит уже **около 4700 веществ**.

Система защиты дыхательных путей, которая предохраняет наши легкие от попадания пыли, вирусов и некоторых газов, пропускает большую часть этих веществ. Дым проникает в легкие и постепенно разрушает **мягкие незащищенные альвеолы**.

Угарный газ, содержащийся в табачном дыме, вытесняет из крови кислород.

В **альвеолах** кровь и воздух сопровождаются так тесно, что кислород, углекислый газ и угарный газ из сигареты легко переходят из одной среды в другую.



При курении никотин из сигареты быстро всасывается в кровь и разносится по всему организму. **В мозге** находятся нервные клетки со специальными рецепторами для никотина. Никотин - яд, на который организм поначалу реагирует тошнотой и рвотой. Никотин активизирует так называемую систему поощрения мозга. Чтобы справиться с ядом, мозг вырабатывает новые никотиновые рецепторы. **Привыкание** возникает примерно после 60 сигарет.



составляющие табачного дыма



Последствия курения



подробнее о последствиях...

Курение и легкие

Главной причиной возникновения и развития «табачного кашля» становятся капли дегтя, осевшие в легких. Вследствие этого возникает постоянный воспалительный процесс- хронический бронхит и постоянный спазм легких- эмфизема. Это, в свою очередь, приводит к легочной недостаточности: отдышке, бронхиальной астме, раку легких. Гораздо чаще, чем у некурящих, возникает рак губы, языка, полости рта, гортани, пищевода.

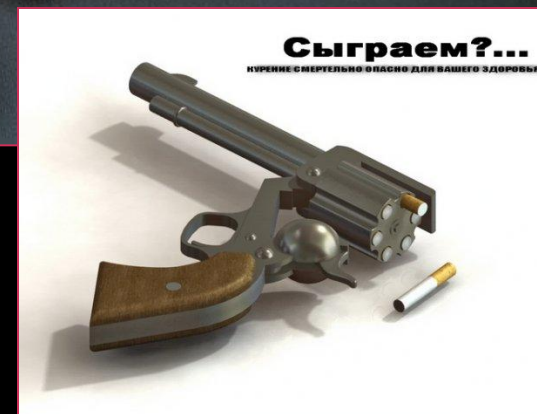
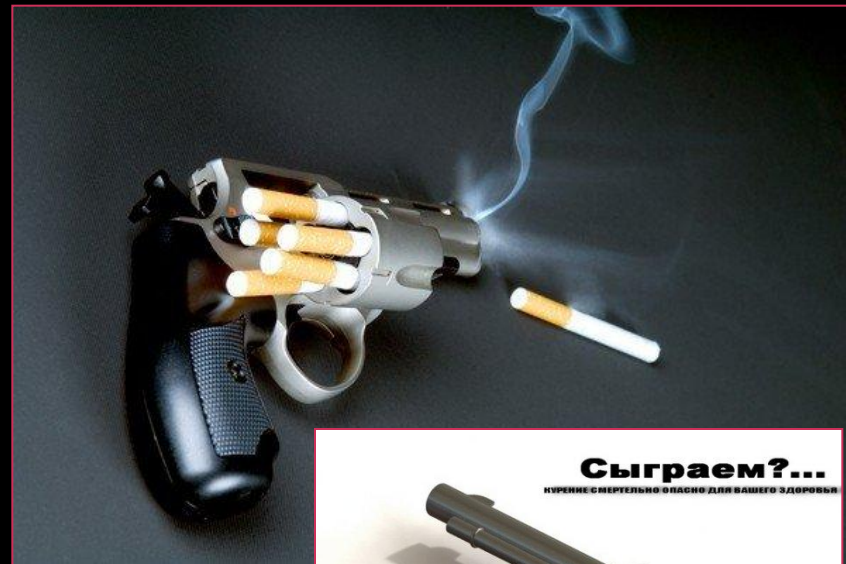


Статистика

- Доказано, что туберкулезом легких заболевают в 19 раз чаще курящие люди, а раком легких-в20-22 раза чаще. Хроническим бронхитом заболевают все курильщики через 14-20 лет интенсивного курения.
- У того, кто начал курить в возрасте **15 лет** , риск смертности от рака легких увеличивается по сравнению с теми, кто начал курить после 25 лет(у мужчин – в 3,5 раза, у женщин- в 2,4 раза.
- 50% курильщиков умрут от болезней, вызванных курением. Это рак легких, заболевания дыхательной системы и сердечно-сосудистой системы.

Курение и язва желудка

Курение ведет к сужению кровеносных сосудов, нарушая кровоснабжение внутренних органов и создавая тем самым благоприятные условия для изъязвления слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки. В большинстве случаев язвы этих органов возникают в связи с курением.

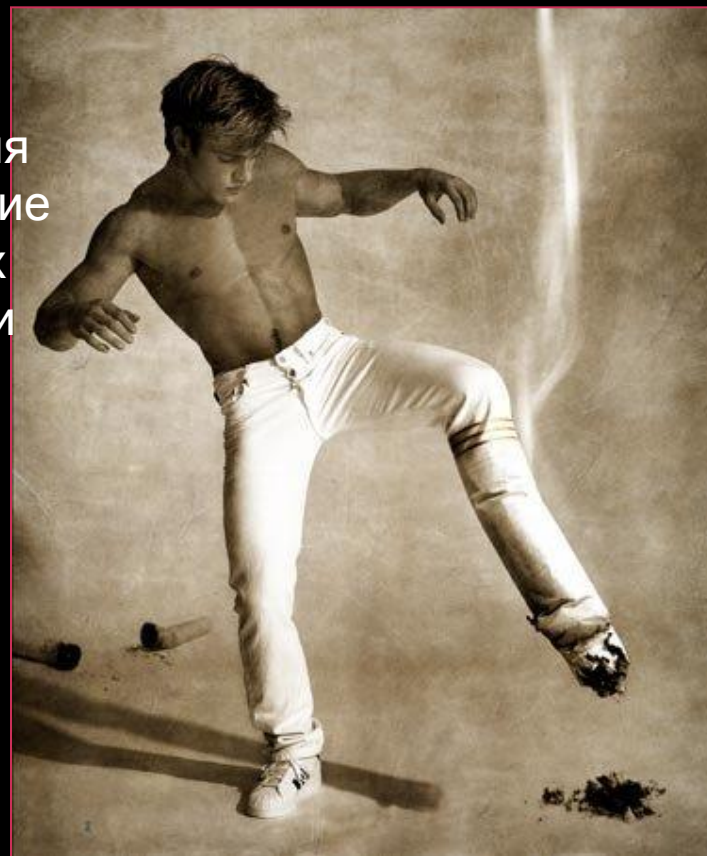


Статистика

- Язва желудка возникает у курящих в 2-3 раза чаще, чем у некурящих
- Смертность от заболевания желудка у курящих в 4 раза выше, чем у некурящих.
- В 30-40% случаев регистрируется расстройство функции желчного пузыря.

Поражение сосудов НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

В народе это заболевание отмечено как «ноги курильщика». Суть заболевания – сужение просветов артерий из-за действия никотина. В результате нарушается питание тканей, а в крайнем случае происходит их омертвление (гангрена). В начальной стадии болезнь проявляется такими симптомами как зябкость ног, чувство онемения в пальцах. Затем наступает перемежающаяся хромота. Завершается заболевание гангреной и ампутацией.



Курение и сердце

Риск заболеть и умереть от болезни сердца (гипертония, стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт) выше, если человек кури. При курении никотин способствует повышению частоты сокращений, в результате чего сердце вынуждено работать интенсивнее, и ему требуется больше кислорода. Одновременно угарный газ, образующийся в легких из дыма, уменьшает количество кислорода, поступающего в кровь и к сердцу. Таким образом, в то время, когда организм требует большее количество кислорода, он его недополучает. Кроме того, курение временно повышает кровяное давление, сужая сосуды и учащая сердечный ритм.



Курение и работа мозга

Малые дозы никотина вначале повышают возбудимость головного мозга, вызывая кратковременное небольшое возбуждение. Затем наступает фаза угнетения, т.е. ухудшение работоспособности головного мозга. Мозг переутомляется и требует возбуждающего допинга, что заставляет человека курить.

Так развивается зависимость нервной системы в дополнительных раздражителях, которая переходит в привычку табакокурения.



Курение и беременность

Если беременная женщина курит, ядовитые вещества передаются плоду, вызывая кислородное голодание. Концентрация угарного газа в крови плода почти в два раза выше, чем у матери. Если будущая мать выкуривает 20 сигарет в день, то плод получает количество никотина, соответствующее 38 сигаретам. Поэтому неудивительно, что эти дети в первые дни после рождения страдают никотиновой абстиненцией, становятся нервными и беспокойными, когда перерезается пуповина.



Курящие матери более подвержены инфекциям, у них чаще, чем у некурящих, случается отслоение плаценты, выкидыши и преждевременные роды. Они чаще рожают детей со значительным дефицитом веса - как те, кто голодал во время беременности.



Исследования подтверждают наличие связи между курением родителей и синдромом внезапной смерти у младенцев. Если мать курит, кормление грудью налаживается значительно труднее. Никотин придает материнскому молоку горький вкус, ребенок беспокоится, срыгивает, страдает от колик.

Пассивное курение

Вдыхание табачного дыма некурящими называется **пассивным курением**. От обычного курения оно отличается тем, что чаще всего является отнюдь не добровольным. Тысячи некурящих ежегодно умирают от сердечных заболеваний, связанных с пассивным курением. Американские и норвежские ученые в одном из последних исследований обнаружили, что вдыхание табачного дыма способствует также возникновению склероза сосудов. Исследования показывают, что пассивное курение не только вызывает головную боль, кашель, раздражение слизистой оболочки глаз и аллергические реакции, но и приводит к раку легких.



Мифы и реальность о курении

Миф первый **КУРЯТ ВСЕ**



Это не так. Большая часть человечества не курит. В экономически развитых странах мода на курение постепенно проходит. Сейчас цивилизованное общество культивирует спортивный стиль, спортивную фигуру, регулярные занятия физическими упражнениями, ежедневную гимнастику. Табакокурение может помешать карьере. Все больше предпринимателей отказывается брать на работу курящих. В США 35 млн. бросили курить, в Англии - более 8 млн. человек. У нас в стране целые группы молодежи - от "поп-звезд" до "зеленых" отказываются от курения и культивируют здоровый образ жизни.

Миф второй
**КУРЕНИЕ- ЭТО
БЕЗВРЕДНОЕ
ЗАНЯТИЕ**

Примерно так выглядит
ночью огонёк зажжённой
сигареты.



Но мне достаточно и такого...

КУРЕНИЕ УБИВАЕТ!
Кому знать, как не мне...

Это не так. Курение - главный фактор риска заболеваний легких, сердца, нервной системы. 9 из 10 больных раком легких курили. Если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более, чем на 8 лет. Начавшие курить до 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто начал курит после 25 лет. Ученые Германии установили, что каждая сигарета сокращает жизнь на 12 минут.

Миф третий

***КУРЕНИЕ ОПАСНО
ТОЛЬКО ДЛЯ ТЕХ,
КТО КУРИТ***

Находясь в курящей компании, человек рискует не только привыкнуть к табачному дыму (от чего один шаг к сигарете), но и получить весь "букет" заболеваний, связанных с курением.

Это не так. Медики давно установили, что пассивные курильщики становятся жертвами табака.



Миф четвертый
**КУРЕНИЕ
ПОМОГАЕТ
ОСТАВАТЬСЯ
СТРОЙНЫМ**



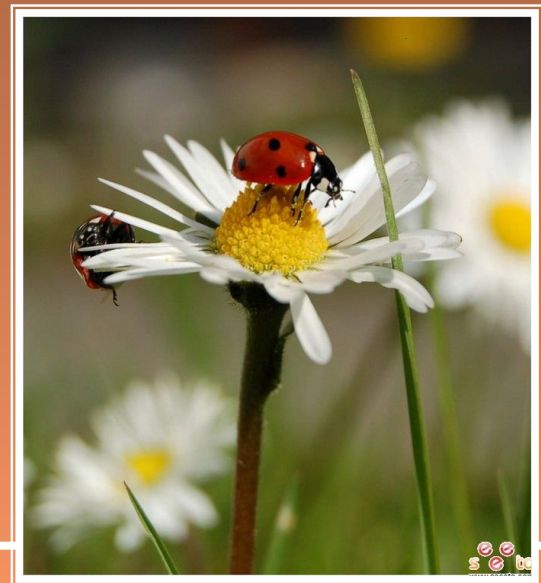
Это не так. Есть много полных, которые, по собственному признанию, курят, как лошадь. Правда, у бросивших курить восстанавливается вкусовая чувствительность и в первое время многие бывшие курильщики очень много едят - сказывается вернувшееся здоровье и аппетит. Вот тут в самый раз вспомнить о ежедневной зарядке, а также есть больше овощей и фруктов.

Бросаем курить!!!

*Посмотрите на
сегодняшнюю дату и
запомните её. Это тот
самый день, когда настало
время бросить курить!
Вы потушили сигарету и
вот какие благотворные
изменения начнут
немедленно происходить в
вашем организме, если вы не
закурите вновь:*



- Через 20 минут
- давление нормализуется;
 - пульс замедляется до нормы;
 - температура ладоней и ступней повышается до нормальной.





● Через 8 часов ●

- содержание окиси углерода в крови снижается до нормы;
- восстанавливается нормальное содержание кислорода в крови.

Через 24 часа
- радикально снижается
"привычная" вероятность
инфаркта.





Через 48 часов.

- активизируется рост нервных окончаний;
- ощутимо улучшается вкусовое восприятие и обоняние;
- становится элементарно легче ходить.

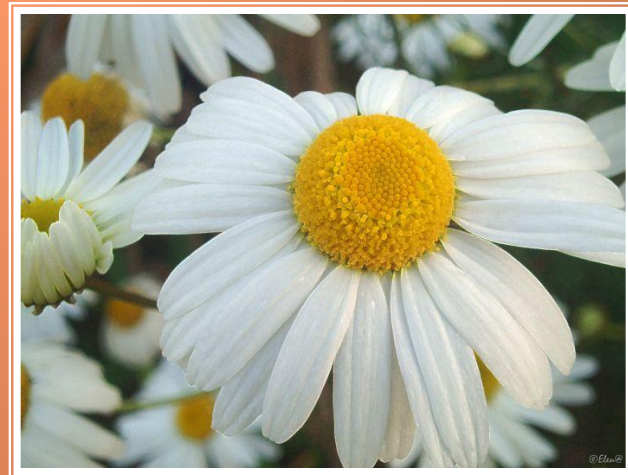


Через 2 недели - 3 месяца

- улучшается общее кровообращение;*
- объем полезной работы, выполняемой легкими, увеличивается на 20-30 процентов;*
- удивительно возрастает половая активность.*

Через 1 - 9 месяцев

- исчезают быстрая утомляемость и одышка;
- в легких возобновляется рост особых ресничек, благодаря чему возрастает способность удалять слизь, очищать дыхательные пути и бороться с инфекциями.



**Вот причины, в связи с
которыми стоит бросить
курить!!!!**





Я не курю.
Это не выгодно.

Сотрудники студии «Нестандарт..но» против курения

Я не курю.
Это не модно.

Сотрудники студии «Нестандарт..но» против курения



