

Скажем курению нет!



**Согласно определению Всемирной
организации здравоохранения,**

«здоровье - это

состояние полного

физического, психического и

социального благополучия, а не

просто отсутствие болезней или

физических дефектов»



К факторам риска, способствующим развитию болезней, относятся различные воздействия агрессивной среды. Особое место среди них занимают так называемые «дурные привычки» и склонности. Одной из них является:

КУРЕНИЕ



КУРЕНИЕ

*вид бытовой наркомании, наиболее
распространенная форма которой –
НИКОТИН*

(Большая советская энциклопедия)



ПОЯВЛЕНИЕ ТАБАКА



Табак – родом из Америки. Открытие табака связано с именем великого путешественника Христофора Колумба. История приобщения европейцев к курению началась так.

12 октября 1492 года матрос с корабля «Пинтас» знаменитой флотилии Колумба закричал: «Впереди земля!». В числе подарков, преподнесённых Колумбу местными жителями, были сушёные листья растения «петум». Аборигены курили эти листья, свёрнутые в трубочки.

В Россию табак был завезён английскими купцами в 1565 году через Архангельск.

ТАБАК Р

ТАБАК

(*Nicotiana*), род однолетних и многолетних кустарников и травянистых растений семейства паслёновых. Листья цельнокрайние, цветки пятичленные, разнообразной окраски, плод - коробочка с очень мелкими семенами.

В мире насчитывается свыше 60 его видов. Табак выращивают в 120 странах.



ЧТО ЖЕ ТАКОЕ

содержание табачного дыма

В табачном дыме более 400 компонентов, 40 из них имеют канцерогенные свойства. Вредные вещества:

- никотин
- эфирные масла
- угарный газ
- углекислый газ
- аммиак
- табачный дёготь
- полоний – 210
- сероводород
- синильная кислота и др.



НИКОТИН

Никотин – маслянистая прозрачная жидкость с неприятным запахом и горьким вкусом, на воздухе окрашивается в коричневый цвет и хорошо растворяется в воде.

Сила ядовитого действия табака зависит от:

- содержания в нём никотина
- сухости
- плотности набивки сигареты
- частоты и глубины затяжек



В течение 30 лет курильщик выкуривает 20000 сигарет (160 кг табака).

СОСТАВ СИГАРЕТЫ



анекдоты

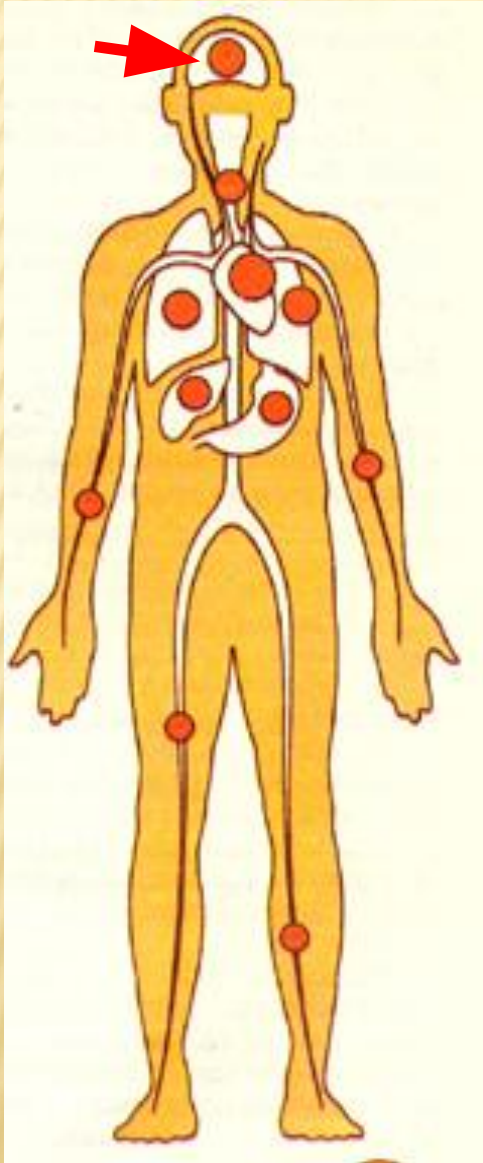
Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: -
Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не
простой, а с секретом. От моего табака стариком не
будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет.

Один парень купил немного табака и начал
расспрашивать продавца:

- А почему стариком не буду?
- Потому что до старости не доживёшь.
- А почему собака не укусит?
- Так с палкой ходить будешь.
- А почему вор в дом не залезет?
- Потому что всю ночь будешь кашлять.



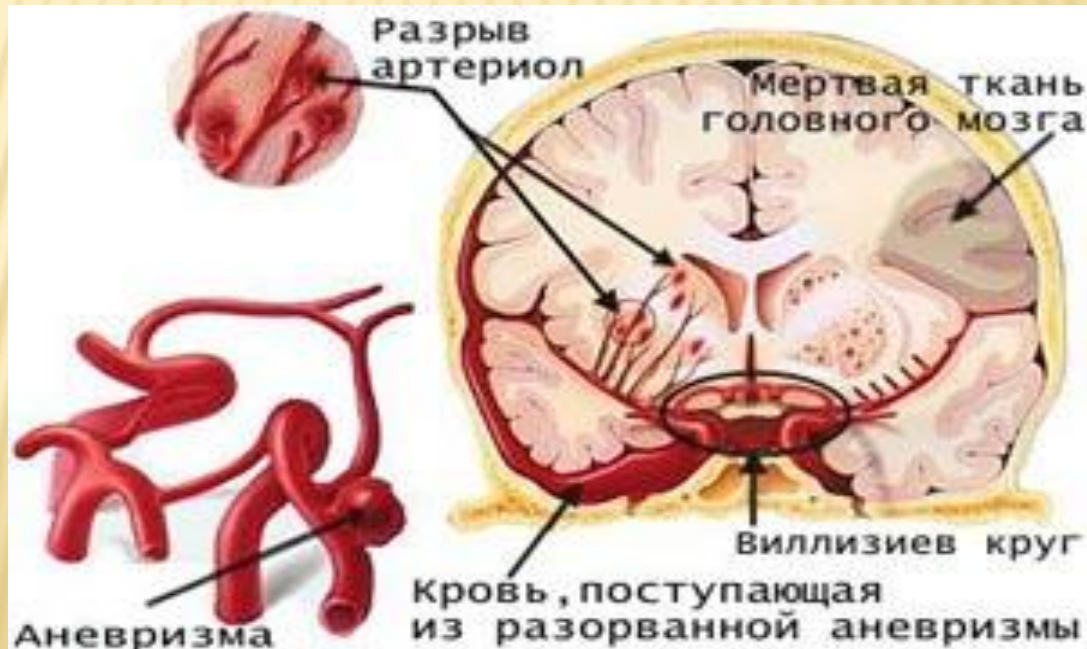
О вреде никотина



- снижается работа головного мозга
повреждается зубная эмаль
- хронические бронхит
- бронхиальная астма
- стенокардия
- инфаркт миокарда
- рак лёгких
- развиваются гастриты, язвенная болезнь
- заболевание кровеносных сосудов

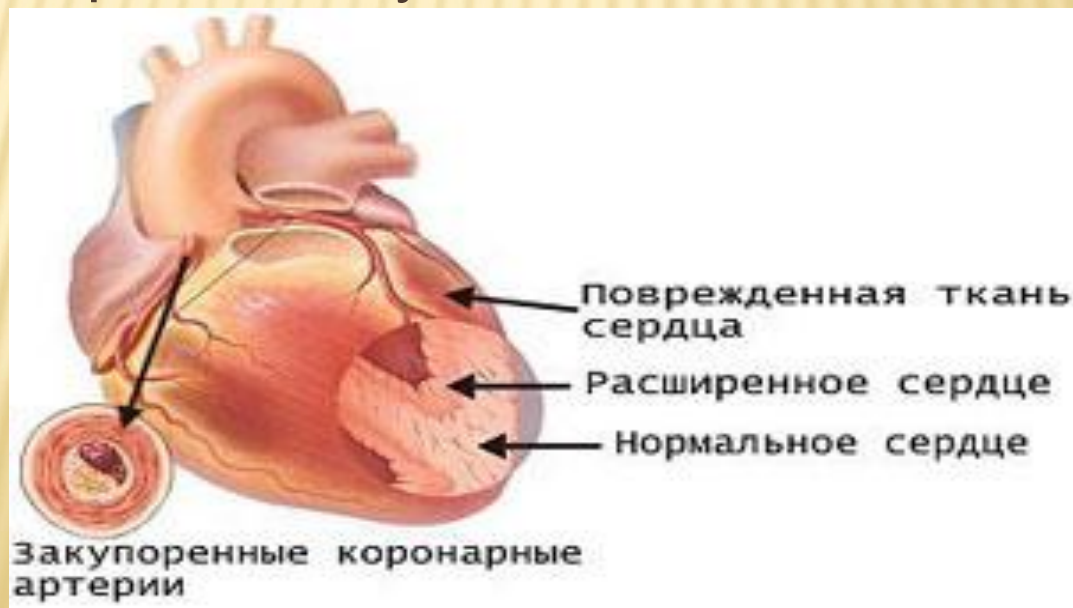
МОЗГ (ИНСУЛЬТ)

Инсульт возникает тогда, когда кровеносный сосуд, доставляющий в головной мозг кислород, закупоривается тромбом или другими частицами. Тромбоз церебральных сосудов — самая частая причина инсульта. Тромбоз означает формирование тромба из крови и нарушение кровоснабжения головного мозга. Другой тип инсульта возникает, когда пораженная болезнью артерия головного мозга (например, при аневризме) разрывается. Это явление называют кровоизлиянием в головной мозг.



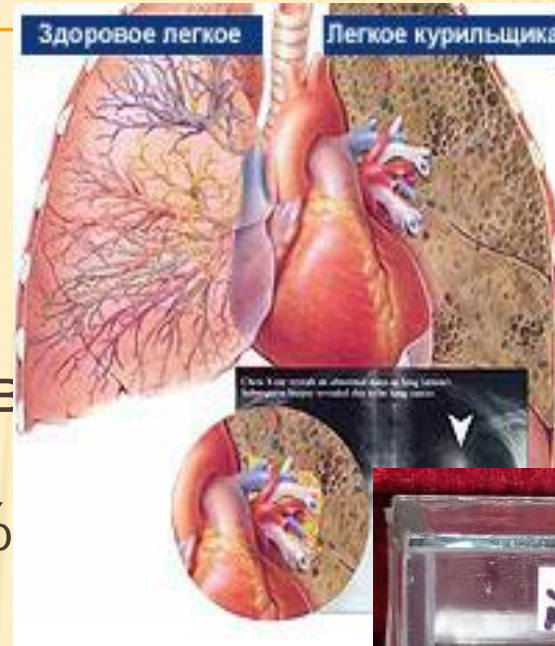
СЕРДЦЕ (БОЛЕЗНИ СЕРДЦА)

Курение — основная причина поражения коронарных артерий, что может приводить к инфаркту миокарда. У курильщиков повышен риск атеросклероза (закупорки артерий) и других изменений, поражающих сердечно-сосудистую систему. Курение само по себе повышает риск заболеваний коронарных артерий, а в сочетании с другими факторами эти заболевания становятся еще более вероятными. Никотин и окись углерода, содержащиеся в табачном дыме, нарушают поступление кислорода в кровь и по разным механизмам вызывают поражение сердца и сосудов.



ЛЕГКИЕ (РАК ЛЕГКОГО)

Примерно в 85% случаев рака легкого, возникающих за год, можно обнаружить связь с курением. У людей, выкуривающих по две или больше пачек сигарет в день в течение 20 лет риск рака легкого повышен на 60—70% по сравнению с некурящими. Риск рака легкого тем выше, чем больше сигарет выкуривают за день, чем дольше курят, чем больше количество вдыхаемого дыма, а также чем выше содержание смол и никотина в сигаретах.



ХОЗЛ (ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ)

- ХОЗЛ — это хронические заболевания легких, для которых характерно прогрессирующее сужение и деструкция бронхиального дерева и легочных альвеол.
- Хотя основной причиной ХОЗЛ является курение, играют роль и другие факторы — длительное вдыхание дыма, пыли и химических соединений, а также частые инфекции легких в детском возрасте. У некоторых людей риск ХОЗЛ повышен в силу генетических причин. У таких лиц имеется генетический дефект, который называют дефицитом альфа1-антитрипсина. К ХОЗЛ относят два основных заболевания — хронический бронхит и эмфизему.



ЖЕЛУДОК(РАК И ЯЗВА ЖЕЛУДКА)

- Эффект длительного курения заключается в стимуляции секреции соляной кислоты в желудке, разъедающей защитный слой в его полости. Ноющая или жгучая боль между грудиной и пупком — самый частый симптом, возникающий после еды и рано утром. Боль может длиться от нескольких минут до нескольких часов; бывает, что боль облегчают еда или антацидные средства. Курение замедляет заживление язв и способствует их повторному возникновению.



ВЛИЯНИЕ НА РЕБЁНКА

В исследованиях доказано, что у женщин, которые во время беременности регулярно выкуривают одну пачку сигарет в день или больше, рождаются дети с весом меньше, чем у некурящих матерей. Окись углерода, вдыхаемая в составе табачного дыма, попадает в кровь плода и снижает поглощение кислорода, приводя к выраженному кислородному голоданию. Другие последствия курения включают уменьшение кровотока, что мешает переносу жизненно необходимых питательных веществ от матери к ребёнку.



ПОЛОСТЬ РТА

- Язык покрывается грязно – серым налётом.
- Зубы желтеют, трескается зубная эмаль, появляется неприятный запах изо рта, тошнота и изжога.
- Установлено, что никотин, действуя через кровь, и попадает в желудок со слюной, вызывает повышение кислотности желудочного сока почти в 2 – 2,5 раза.
- ◆ По данным ВОЗ, среди курящих показатель смертности от рака органов полости рта, и пищевода в 4 раза выше, чем в группе некурящих.



ТУБЕРКУЛЁЗ ЛЁГКИХ.



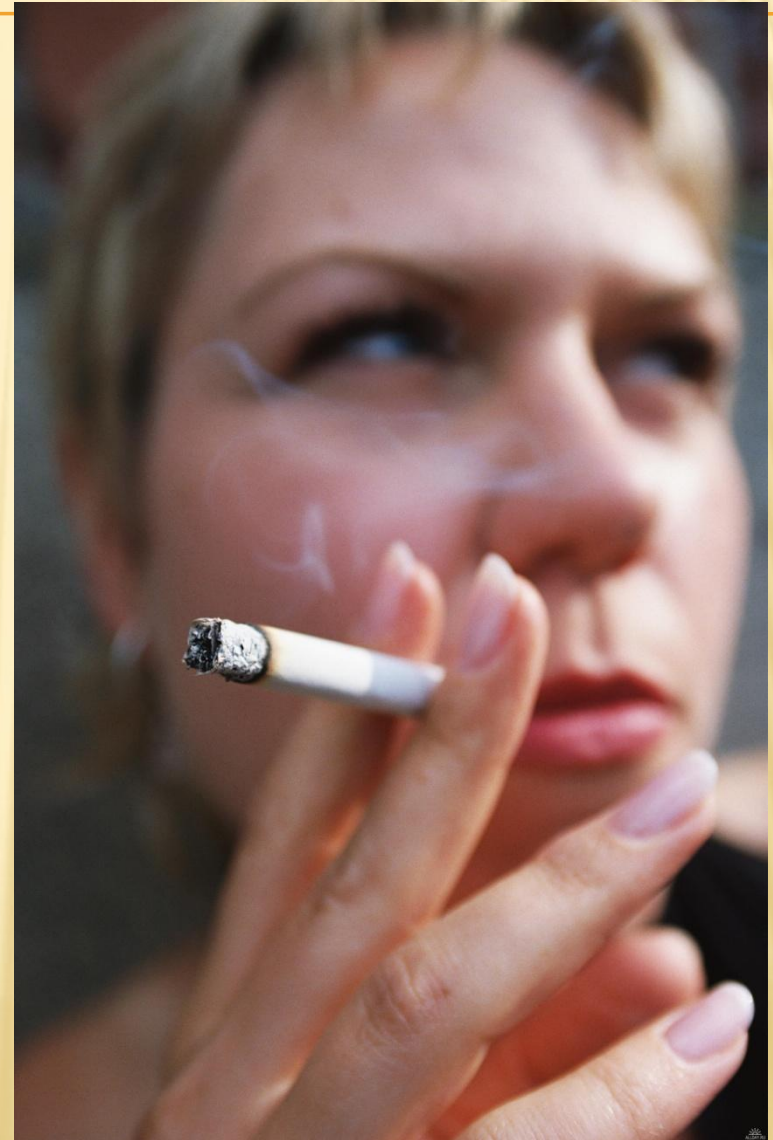
Из 100 случаев этого заболевания –
95% курильщики.

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

ЧЕЛОВЕКА

Никотин попадает в мозг через 7 секунд после первой затяжки.

Появляются головные боли, головокружения, ослабляется память. Компоненты табака не расслабляют, а просто «тормозят» центры мозга. Привыкнув к сигарете, человек без неё уже не может расслабиться. Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения.



ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА КОЖУ ЧЕЛОВЕКА

- Курение вызывает сужение кровеносных сосудов в глубинных слоях кожи, это уменьшает приток крови, истощая содержание в ней кислорода и важных питательных веществ.
- Курение разрушает коллаген и эластичные волокна, которые дают коже упругость и эластичность.
- Вдобавок мимика во время курения как сжимание губ при вдыхании приводит к дополнительным морщинам.



ПОДВЕДЁМ ИТОГИ...



Прежде чем закурить –
подумай, что важнее:
здоровье или ТВОЯ
глупость...



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

*Даже самое лёгкое курево
способно довести лёгкие до
тяжких последствий...*





МЫ ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ!

Презентация на тему:

«Нет курению»

•19 ноября в мире отметили Международный день отказа от курения.