

# Курение или здоровье

Табак приносит вред телу, разрушает разум,  
отупляет целые нации.

О. де Бальзак

---

12+

# Табакокурение - проблема века



1/3 взрослого населения мира являются курильщиками или 1,10 миллиарда человек, из которых около 200 миллионов составляют женщины



Россия является одной из самых курящих стран мира



В России курит более 60% мужчин, 14% женщин



Среди подростков и детей - 42% курящих



Среди юношей курит - 59%



Среди девушек курит – 36%

# О чем говорят исторические факты?

- 12 октября 1492 года матрос Родриго Триана с корабля «Пинта» знаменитой флотилии Христофора Колумба закричал: «Впереди земля!».

Было сделано много открытий. Но среди прочих диковинок замечено курение табака.

*«Они (индейцы) растирают это растение в порошок и закладывают его в одно из отверстий полого рожка. Сверху кладут горящий уголек, а с другого конца всасывают в себя дым до тех пор, пока он не заполнит все внутренности и не начнет выходить изо рта и ноздрей, словно из каменной трубы».*

*Запись в старинной книге*



*...пытать всех, у кого будет найден табак, и бить кнутом на «козе» до тех пор, пока виновный не признается, откуда он достал табак.*

*Из царского указа XVII в.*

*За курение табака приходилось рассчитываться самым дорогим –  
ЗДОРОВЬЕМ.*



*Поэтому на протяжении всей истории с курильщиками жестоко расправлялись.*

# Табак завоевывает мир



# Причины курения школьников

- **Любопытство и баловство**

Мальчики -41%, девочки -43,7%

- **Подражание взрослым**

Мальчики -16,6%, девочки -6,3

- **Влияние товарищей и друзей**

Мальчики -26,8%, девочки -28,8%

- **Стремление похудеть**

Девочки-15,6%

- **Прочие причины**

Мальчики -15,5%, девочки -5,9%

*(желание выглядеть солидно, круто,  
желание испытать себя,*

*неверие во вредность табакокурения, точной причины не знают)*



# Табачная зависимость

- У закурившего человека стремительно развивается сильнейшая физическая и психологическая зависимость от никотина.
- 80% людей, начинающих экспериментировать («баловаться») с сигаретами, попадают на наркотический «крючок» и быстро становятся регулярными курильщиками.
- Почти все начавшие курить до 18 лет, не могут избавиться от этого порока до конца своих дней.



# Что такое курение и кто главный враг?

- Никотин
- Окись углерода
- Синильная кислота
- Аммоний
- Радиоактивный элемент полоний
- Висмут
- Свинец
- Трехокись мышьяка
- Бензпирен или табачный деготь

**Всего около 4000 веществ из них 30 ядов**

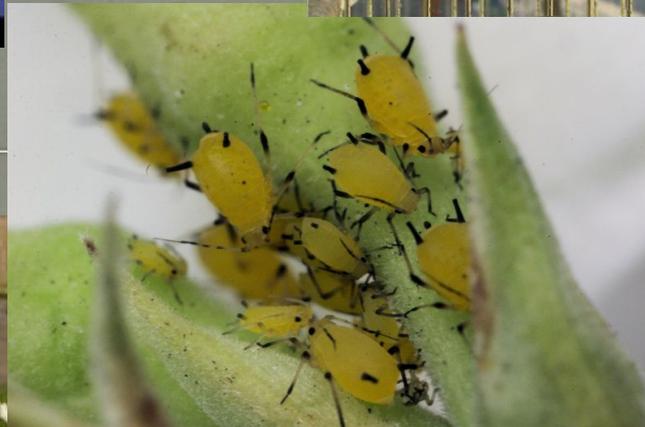


# Никотин- яд!



- ❖ Никотин по ядовитости равен синильной кислоте. Смертельные дозы синильной кислоты и никотина одинаково равны 0,08 г. Смерть наступает через 15 секунд.
- ❖ При выкуривании 20-25 сигарет в организм поступает смертельная доза никотина.

# Табак опасен для всех!



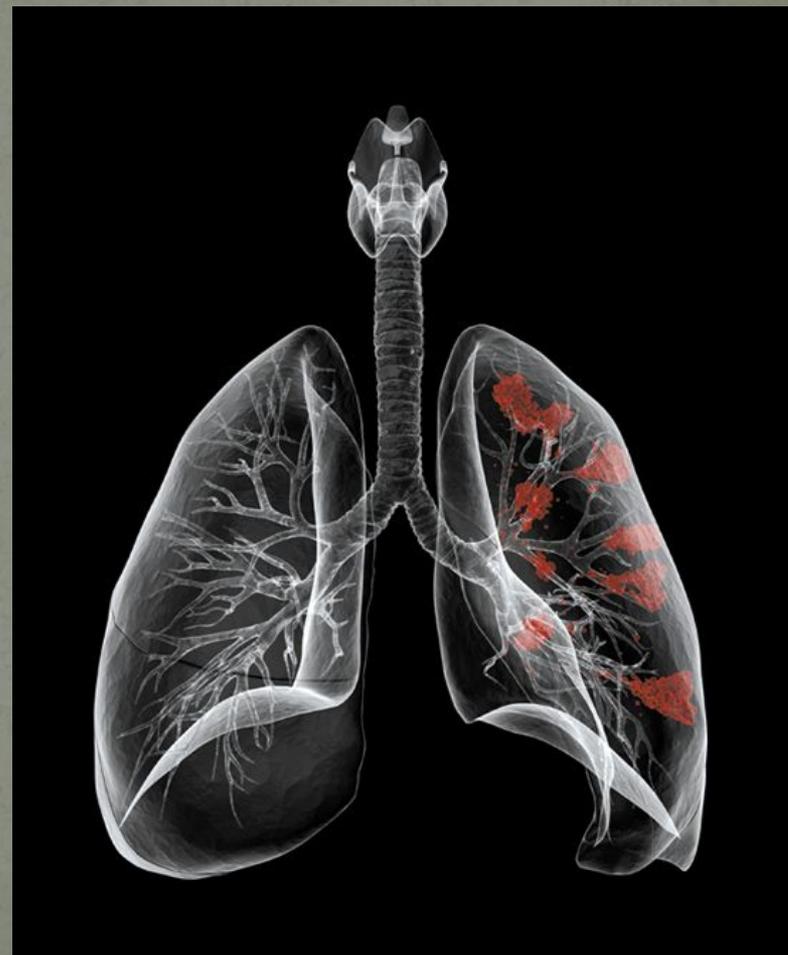
Безвредного табака не бывает!

# Влияние курения на здоровье



# Заболевания легких

- Бронхит у курильщиков возникает в 18 раз чаще, чем у курящих.
- Развивается бронхиальная астма.
- Табачный деготь покрывает легкие – возникает рак легкого.
- Смертность от хронических неспецифических заболеваний легких у курильщиков, страдающих хроническим бронхитом, в 21 раз выше, чем у некурящих.
- Смертность при эмфиземе легких – в 25 раз выше, чем у некурящих.

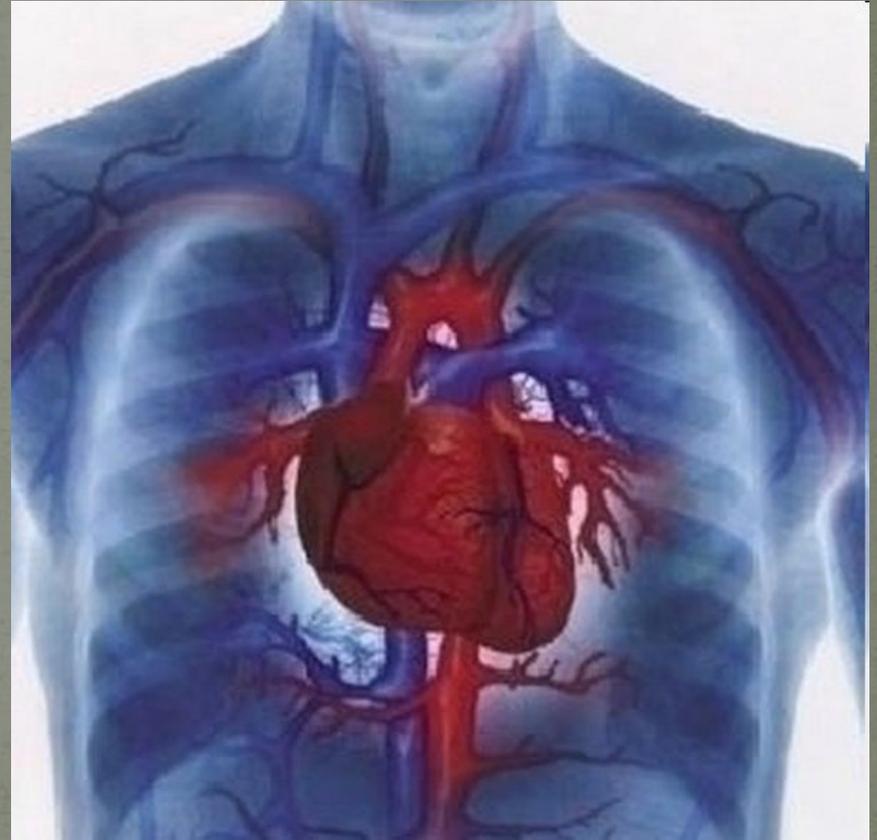


# Заболевание легких как следствие курения

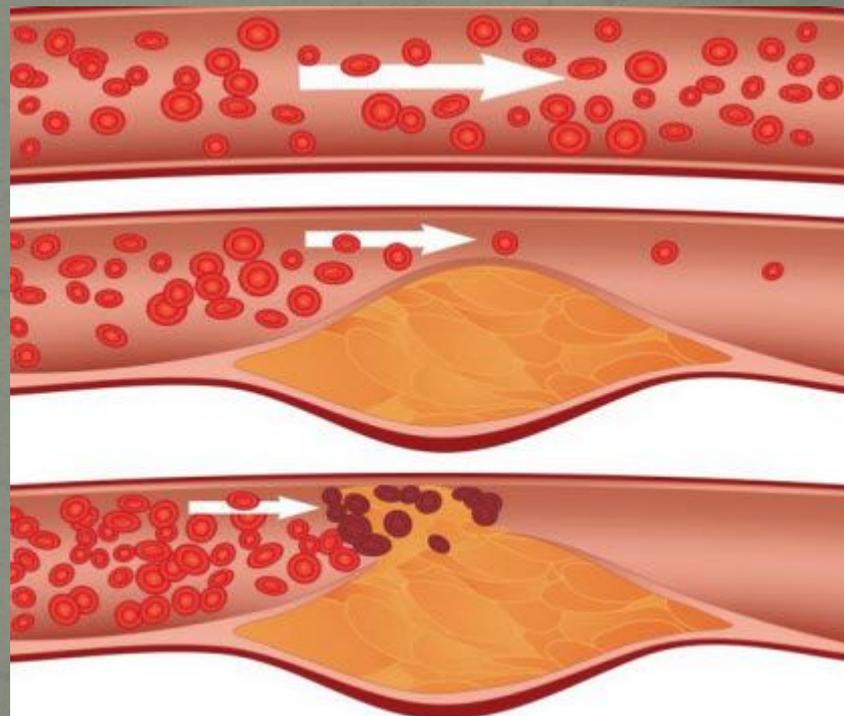
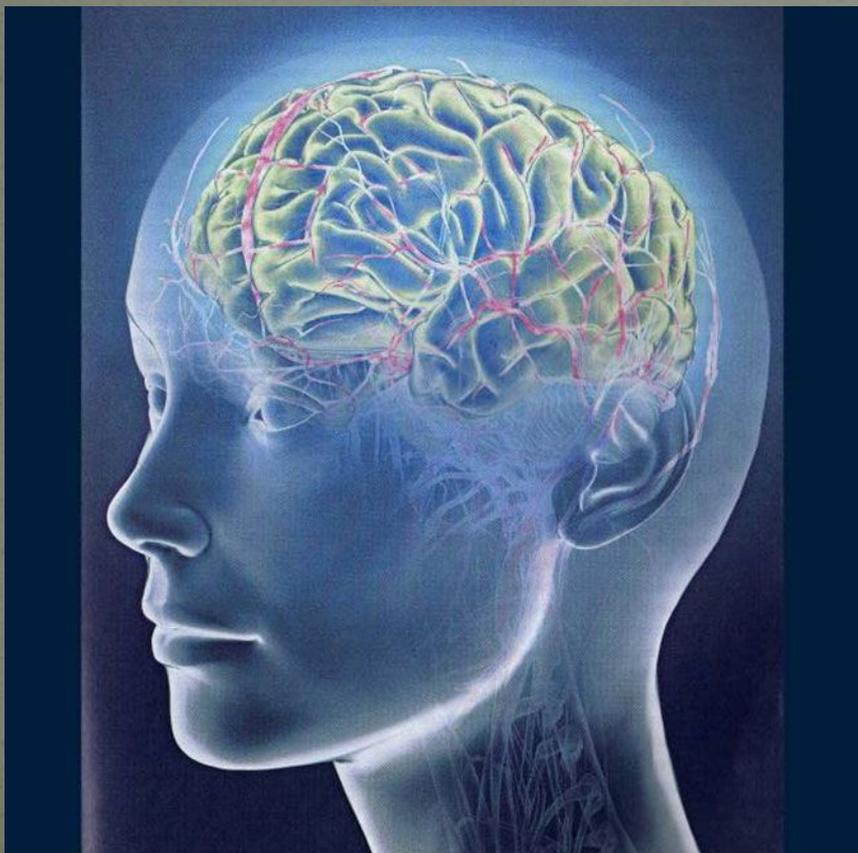


# «Не огорчайте сердце табачищем!»

- ❖ Сердце у курильщика изнашивается и стареет быстрее.
- ❖ При курении увеличивается число сердечных сокращений на 15-20%.
- ❖ Повышается кровяное давление.
- ❖ Стенокардией и инфарктом миокарда курильщики болеют в 13-15 раз чаще, чем некурящие.
- ❖ Сужение сосудов приводит к тяжелым заболеваниям – инсульту, облитерирующему эндартерииту.



# Страдают сосуды головного мозга



# Берегите ноги!

- Облитерирующий эндартериит (сужение сосудов нижних конечностей)- «табачная болезнь» или перемежающаяся хромота». При этом заболевании возникает сужение сосудов в результате воспаления внутренней оболочки артерий, что ведет в конечном итоге к закупорке их просвета. Из-за нарушения кровообращения на пальцах и стопе образуются язвы, трещины, отеки.



# Курение и органы пищеварения

- Никотин вызывает повышение количества и кислотности желудочного сока в 2-2,5 раза – развивается хронический гастрит.
- Язвенная болезнь желудка развивается в 12 раз чаще, чем у некурящих.
- Следствием интенсивного длительного курения является развитие рака поджелудочной железы, желчного пузыря.



# Заболевания ротовой полости

- Кровоточивость десен
- Неприятный запах изо рта
- Кариес курильщика
- Притупление вкусовых восприятий
- Развитие злокачественных образований



# Курение и успеваемость

*От курения тупеешь, оно несовместимо с творческой работой.*

*Гете*

- ▣ Курящие школьники более рассеяны, у них снижена успеваемость.
- ▣ Точность сложения цифр уменьшается в **5,5** раз, объем памяти в **4,5** раза.
- ▣ **50%** из числа курящих учатся плохо.



# Курение и физическое развитие школьников

- Курящие школьники отстают от своих сверстников в росте на 3-5 см.



# Курильщику первым в спорте не быть!

- ❖ Нагрузка на сердце и легкие;
- ❖ Рассеянное внимание;
- ❖ Замедленная реакция;
- ❖ Слабая сила воли;
- ❖ Повышенная раздражительность;
- ❖ Понижение зрения и слуха.

*Курение и спорт  
несовместимы!*



Спорт нужен всем!



# Урок у президента



# Точность попадания в цель снайпера



До курения снайпер выбивает  
**96** очков

После выкуривания  
нескольких сигарет –  
**40** очков

# ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА И РАБОТА СЕРДЦА ПОДРОСТКА

- Частота пульса у некурящего до физической нагрузки равна **72**
- Частота пульса до физической нагрузки курящего – **86**
- После физической нагрузки частота пульса у некурящего **-84**
- После физической нагрузки частота пульса курящего - **102**



# Молодость, красота и курение

- Кожа становится дряблой, желтого, землистого или синюшного оттенка. Рано появляются морщинки, трещины, шелушение.
- Девушки рано теряют свою привлекательность, появляется грубый голос, происходят изменения в менструальном цикле.



Изменения после 5 лет курения



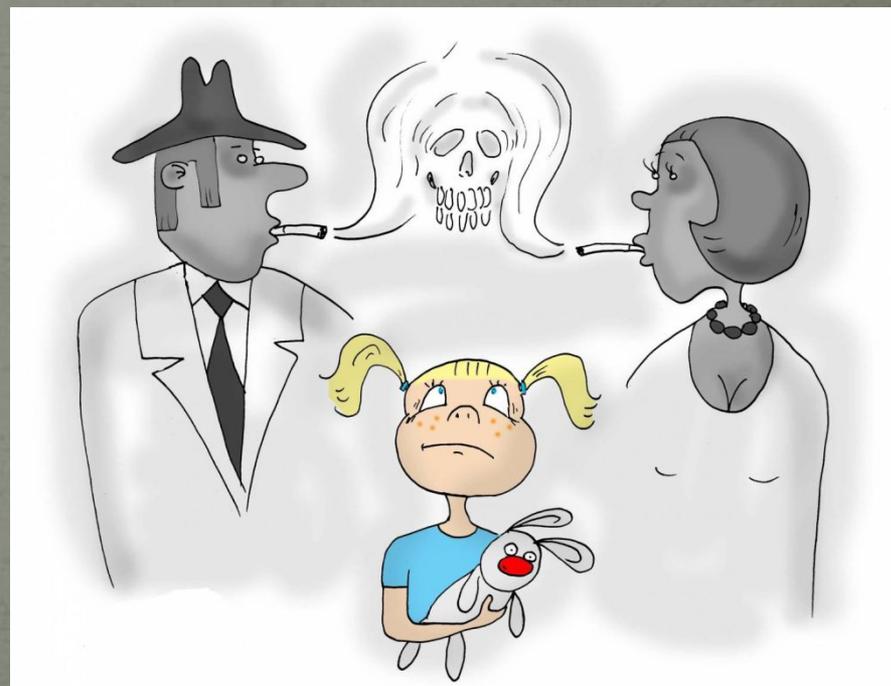
Изменения после 10 лет курения

# Пассивное курение

*Всякий курящий должен  
знать и помнить, что  
он отравляет не только  
себя, но и других.*

*Н.А. Семашко*

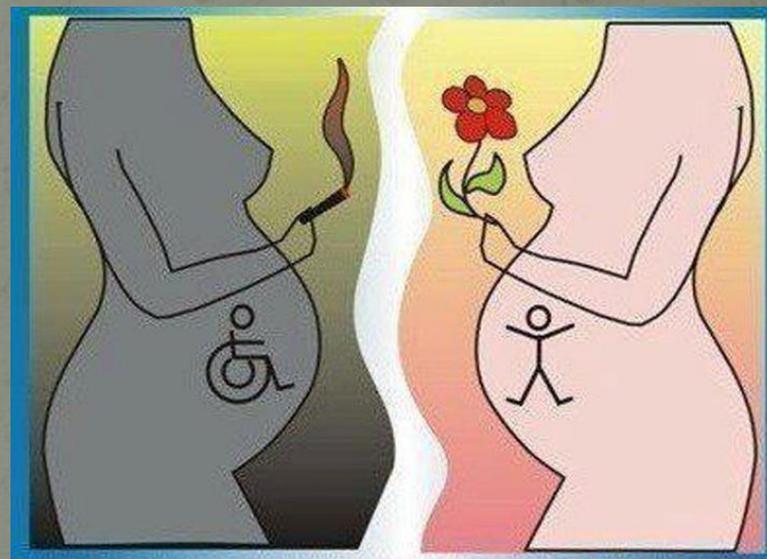
- Находясь в прокуренном помещении в течение 1 часа, человек как бы выкуривает 4 сигареты.
- 2/3 ядовитых веществ, образующихся при курении, попадает в воздух, оседает на одежде, продуктах питания, мебели и других поверхностях.



# Курение и беременность

- **Никотин и здоровый малыш – понятия несовместимые!**

Никотин отрицательно влияет на внутриутробное развитие плода, легко проникая из крови курящей матери через плаценту в организм ребенка. Особенно страдает печень и головной мозг. Плод страдает от кислородного голодания. От недостатка питательных веществ в первую очередь страдает нервная система. У курящих женщин в 2 раза чаще развиваются врожденные уродства у детей.



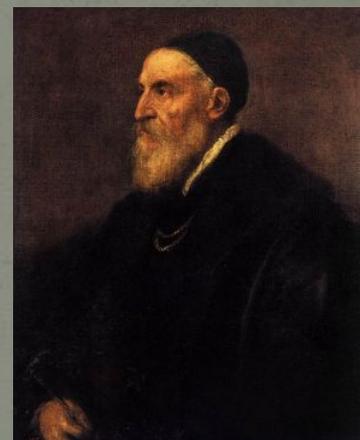
*«Каждый ребенок имеет право быть хорошо рожденным!»*

*Л. Толстой*

**«Не пейте вина, не отягчайте сердце  
табачищем и проживете столько, сколько  
жил Тициан».**

**И.П. Павлов**

Вичелло Тициан, знаменитый гениальный  
живописец эпохи возрождения, оставивший  
человечеству немало жизнеутверждающих  
произведений, прожил славных 99 лет!  
(1477-1576 гг.)



# Курение или здоровье- выбирать не придется!

**Если вы хотите иметь:**

- *Красивые здоровые зубы*
- *Блестящие пышные волосы*
- *Здоровый цвет лица*
- *Звонкий голос*
- *Ровное радостное настроение и*
- *Свежее дыхание*



**Всего этого можно достичь, если вы никогда не  
будете курить!**

# Федеральный закон от 23 февраля 2013 года №15 ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия табачного дыма и последствий потребления табака»

- ❖ **Запрет курения на рабочих местах, в помещениях общественных мест.**
- ❖ **Запрет курения в образовательных, культурных, медицинских учреждениях, на детских площадках, городском транспорте.**
- ❖ **Ответственность родителей за курение детей.**





**Поддержи  
антитабачный закон**





**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**