

Безвредного



табака

НЕ БЫВАЕТ!



**Трудно себе представить то
благотворное изменение,
которое произошло бы во
всей жизни людской, если бы
люди перестали
одурманивать и отравлять
себя водкой, вином, табаком и
опиумом!**

Л. Н. Толстой

О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Видели, что курильщиков мучает надсадный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе. опыты показали, что животные гибнут под воздействием никотина. Тогда и родилась фраза: «Капля никотина убивает лошадь». Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить не одну, а целых три лошади. Но курильщики только посмеивались: «Видно, я крепче лошади, сколько никотина потребил, а жив!» Утешали себя: табачный деготь остается на фильтре. А как врачи? Разве они не боролись против курения?



Если человек
курит в день
от **1 до 9**
сигарет



То сокращает
свою жизнь в
среднем на
4,6 года по
сравнению с
некурящими

Если курит в
день от **10 до**
19 сигарет



То сокращает
свою жизнь на
5,5 года

Если
выкурено от
20 до 39
сигарет



То сокращает
свою жизнь на
6,2 года



- Установили, что люди начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет

Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка и в 30 раз – раком легких

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



- Ученые выяснили, что курение в 2 раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в 1 пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков – в половине пачки.
- Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных 2-3 сигарет из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца и прекращалось дыхание.

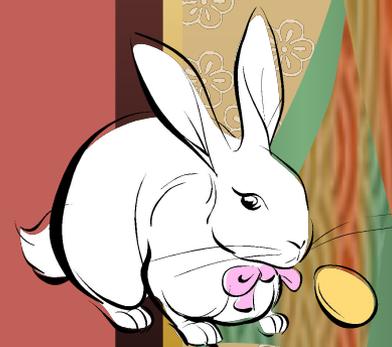


- Ученые выяснили, что в табаке содержится масса ядовитых веществ. Среди них наиболее известен никотин: по своей ядовитости он равен синильной кислоте. Окись кислорода (угарный газ) вступает в соединение с гемоглобином, который является переносчиком кислорода. При курении происходит резкое уменьшение содержания кислорода в крови. А это очень тяжело переносит головной мозг подростка. Аммиак раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи, бронхов. Вот почему у курильщиков не редкость рыхлость десен, язвочки во рту, часто воспаляется зев, что приводит к возникновению ангин. От длительного курения происходит сужение голосовой щели, появляется осиплость голоса.

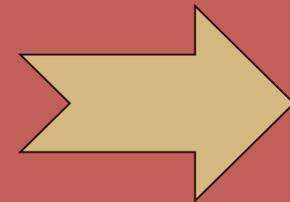


- В последние годы ученые уделяют пристальное внимание веществам, вызывающим рак. К ним в первую очередь относятся ***бензопирен и радиоактивный изотоп полоний – 210***. Если курильщик наберет в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачный деготь.

В нем особенно много веществ, вызывающих рак. **Если ухо кролика несколько раз смазать табачным дегтем, то у животного образуется раковая опухоль!!!!**



- Трудно даже перечислить вредные вещества, содержащиеся в табаке, их ведь насчитали почти 1200!
- В течении нескольких лет ученые проводили наблюдения над 200 курящими и 200 некурящими школьниками. Получили следующие сравнительные результаты



Болезни	Курящие	Не курящие
1. Нервные	14 %	1 %
2. Понижение слуха	13 %	1 %
3. Плохая память	12 %	1 %
4. Плохое физическое состояние	12 %	2 %
5. Плохое умственное состояние	18 %	1 %
6. Нечистоплотны	12 %	1 %
7. Плохие отметки	18 %	3 %
8. Медленно соображают	19 %	3 %

- Оказалось также, что на организм девочки табак действует гораздо сильнее: «вянет кожа», быстрее сипнет голос.



- За последние десятилетия ученые выяснили, что у людей некурящих стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам. Причина???
- Некурящие люди длительное время находились в помещении вместе с курильщиками. При курении в организм человека проникает 20-25 % ядовитых веществ, а 50 % вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух. А им дышат окружающие. Получается, что некурящие «курят»!!! Появился даже специальный термин – «пассивное» курение



- Даже в США, при засилье табачной рекламы, десятки миллионов американцев бросили курить. То же самое происходит и в Англии, Швеции и Финляндии. Норвегия твердо решила стать некурящей нацией в XXI веке.
- Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить.



- Вред табака доказан, многие люди бросили курить, идет борьба против «пассивного курения»... Сторонники же табака часто ссылаются на то, что многие выдающиеся люди, например, Дарвин, Ньютон, А. М. Горький, композитор С. В. Рахманинов и даже ученый – терапевт С. П. Боткин, курили. Значит, курение не мешало им достичь успехов?



- Писатель А. Дюма-младший:
- **«Я отложил свою сигарету и поклялся, что никогда не буду курить. Эту клятву я твердо сдержал и вполне убежден, что табак вредит мозгу также определенно, как и алкоголь».**
- Л. Н. Толстой, бросив курить, сказал так:
- **«Я стал другим человеком. Просиживаю по пяти часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружения, тошноту, туман в голове...»**



- Великий врач С. П. Боткин был заядлым курильщиком. Умирая, еще сравнительно нестарым (57 лет), он сказал: «Если бы я не курил, то прожил бы еще 10-15 лет».
- Шахматист А. Алехин: «Никотин ослабляюще действует на память, разрушает нервную систему и ослабляет силу воли – способность, столь необходимую для шахматного мастера. Я могу сказать, что сам получил уверенность, выигравши матч за мировое первенство лишь тогда, когда отучился от страсти к табаку».





- При курении першит в горле, учащенно бьется сердце, во рту появляется противный вкус. Все эти неприятные ощущения, связанные с первой сигаретой, не случайны. Это защитная реакция организма, и надо ею воспользоваться – отказаться от следующей сигареты.
- **Пока не наступил час, когда сделать это будет не так легко.**

