

**КУРИТЬ – ЗДОРОВЬЮ  
ВРЕДИТЬ!!!**



# Легкие курильщика - это фотографии только для СИЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ

Это легкие **здорового** человека

А это **ТВОИ** легкие!

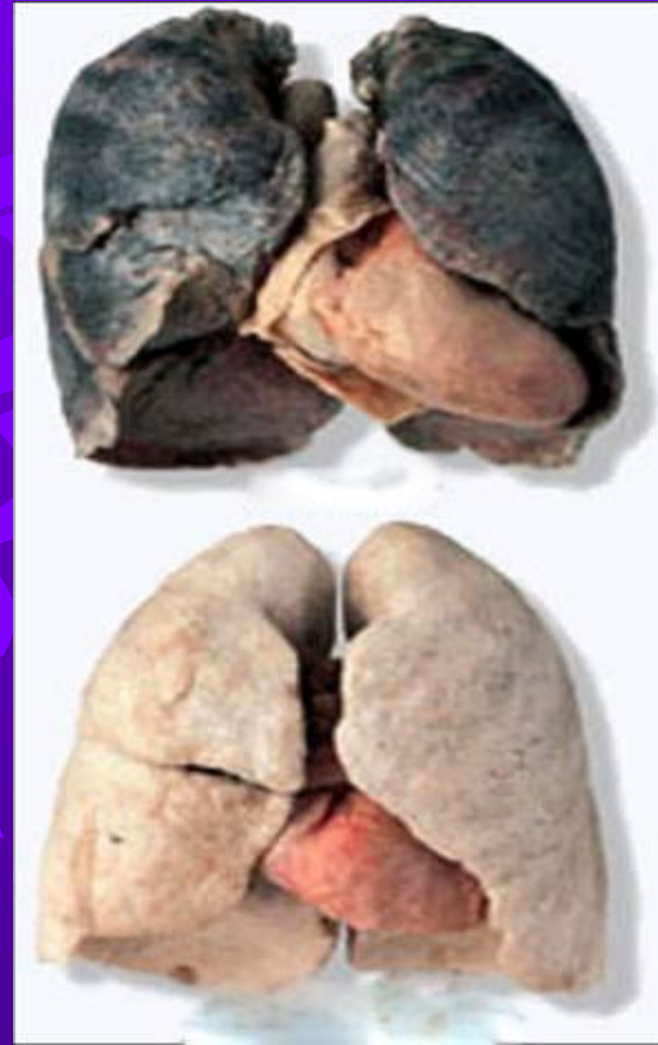
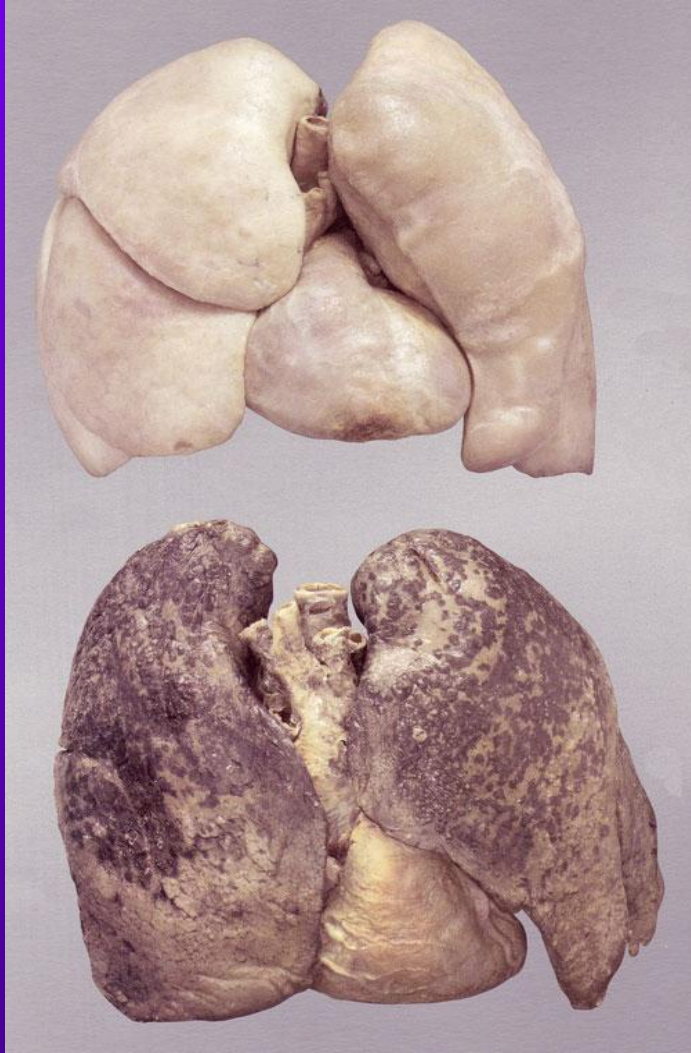


**Легкие курильщика - это  
фотографии ТОЛЬКО для  
СИЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ**





# Легкие курильщика - это фотографии ТОЛЬКО для СИЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ



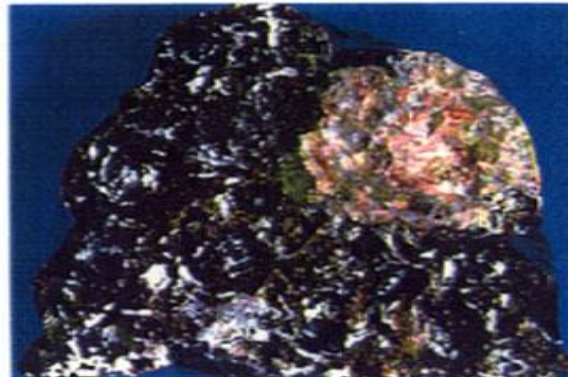
# Легкие курильщика - это фотографии только для СИЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ

Ткань легкого некурящего человека



Имеет розовый цвет

Ткань легкого курящего человека



# Легкие курильщика - это фотографии только для СИЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ



Здоровая ткань легкого

Photo courtesy of the American Lung Association



Болезненная ткань легкого

Photo courtesy of the American Lung Association

OPEN RZ

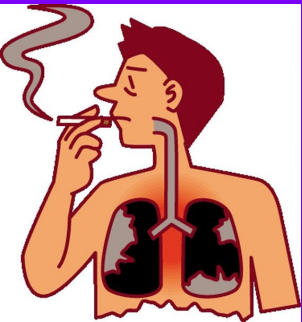


# Заболелвания, возникающие из-за курения



- **ПСОРИАЗ.** У курильщиков выше вероятность развития псориаза — неинфекционного воспалительного заболевания кожи, сопровождающегося красными высыпаниями и зудящим шелушением.
- **КАТАРАКТА.** Курение, полагают врачи, ухудшает зрение. У курильщиков на 40% выше риск развития катаракты — помутнения хрусталика глаза, которое может привести к слепоте.
- **МОРЩИНЫ.** Курение приводит к преждевременному старению кожи. Никотин разрушает коллаген и витамин А. Сухая, потерявшая эластичность кожа покрывается сетью мелких морщин, особенно у глаз и губ.
- **ПОТЕРЯ СЛУХА.** Поскольку курение замедляет общий кровоток, в том числе и к внутреннему уху, у курильщиков потеря слуха начинается раньше, чем у тех, кто не курит. Возрастает восприимчивость к инфекциям, приводящим к снижению слуха — у тех, кто курит, они бывают в три раза чаще.

# Заболевания, возникающие из-за курения



- **ОНКОЛОГИЯ.** Более 40 токсических веществ табака и дыма могут вызвать рак.

У курильщиков в 20 раз больше вероятность заболеть раком легких. Курение становится причиной рака легкого у 90% мужчин и 80% женщин. Многие исследования показали, что курение увеличивает:

- в 2 раза вероятность рака носовых и параносовых пазух;
- в 4–5 раз рак полости рта;
- в 2 раза рака носоглотки;
- в 4–5 раз рака верхней и нижней части глотки;
- в 10 раз рака гортани;
- в 2–5 раз рака пищевода;
- в 2 раза рака желудка;
- в 2–4 раза рака поджелудочной железы и почки.

Недавние исследования установили связь между курением и раком молочной железы.

Прекращение курения существенно уменьшает риск раковых образований.



# Заболевания, возникающие из-за курения

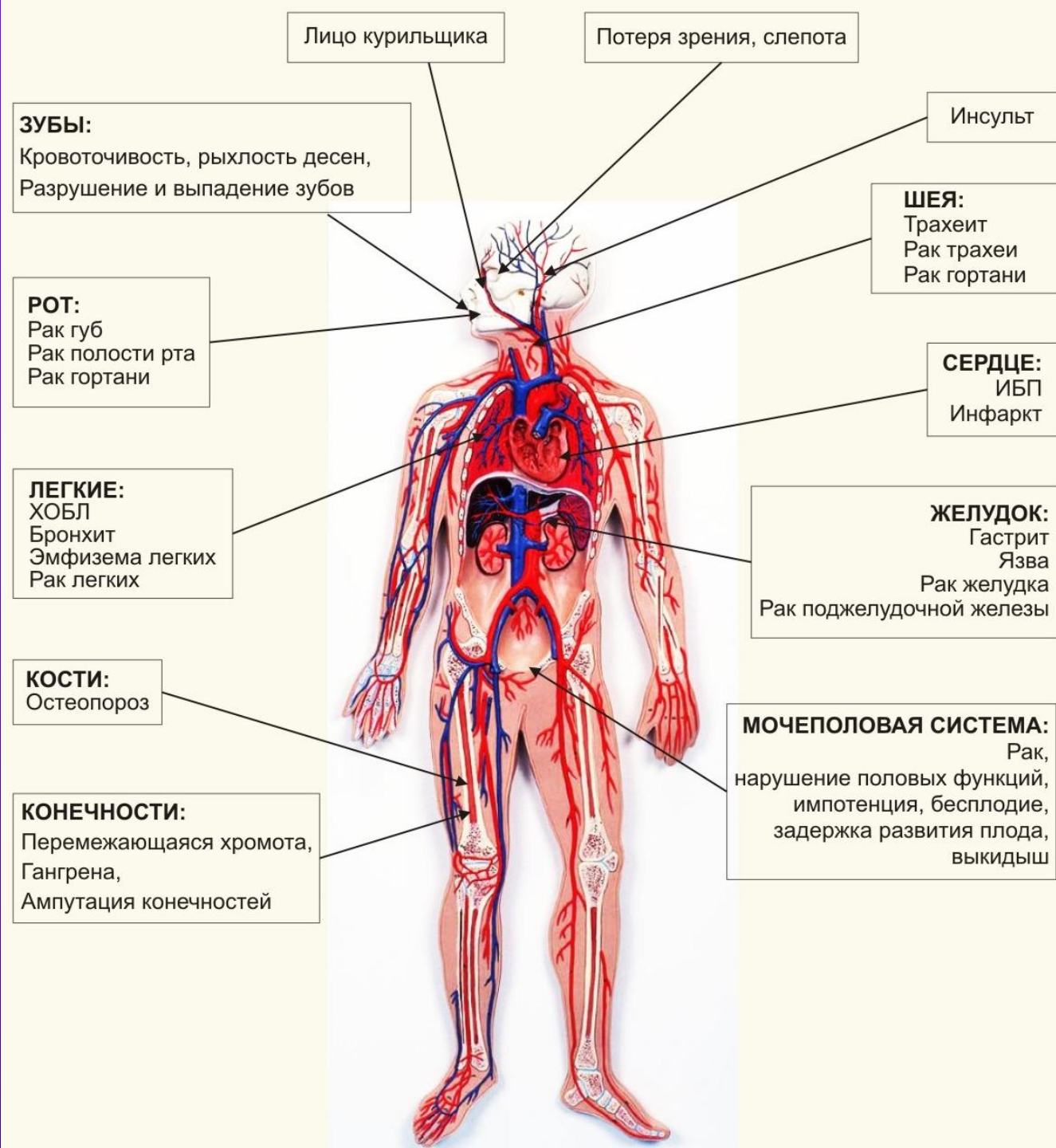


- **РАЗРУШЕНИЕ ЗУБОВ.** От курения темнеет и желтеет эмаль зубов. Предполагают, что, нарушая микрофлору полости рта, курение становится причиной разрушения зубов. У курильщиков шанс потерять зубы в 1,5 раза выше.
- **ЭМФИЗЕМА.** Кроме рака легкого курение может привести к эмфиземе — хроническому легочному заболеванию, затрудняющему дыхание. Снижается функциональная способность легких поглощать кислород и выделять углекислый газ. В самой тяжелой форме протекает при хроническом бронхите, когда накапливается гнойная слизь, вызывающая приступы болезненного кашля и затруднение дыхания. В таких случаях дышать пациентам позволяет только трахеотомия.
- **ОСТЕОПОРОЗ.** Одноокись углерода, содержащаяся в автомобильных выхлопах и сигаретном дыму, резко снижает уровень кислорода в крови. У заядлых курильщиков в крови кислорода на 15% меньше. Из-за этого кости теряют плотность, от чего чаще случаются переломы, которые в 80% случаев нуждаются в более длительном лечении. У курильщиков чаще возникают проблемы с позвоночником, затяжные боли в пояснице.

# Заболевания, возникающие из-за курения



- **БОЛЕЗНИ СЕРДЦА.** Один из трех смертельных случаев в мире происходит из-за сердечно-сосудистых болезней. Курение — главный фактор риска нарушения сердечной деятельности. Эти болезни убивают более 1 млн человек в год в развивающихся странах, а в развитых — более 600 тыс. человек каждый год. Курение учащает сердечный ритм, поднимает кровяное давление, тем самым увеличивает риск гипертонии и инфарктов.
- **ЯЗВА ЖЕЛУДКА.** Курение уменьшает сопротивление бактериям, вызывающим язву желудка. Это ослабляет нейтрализацию кислоты после еды и вывод желчи. Язвы курильщиков труднее излечиваются и часто рецидивируют.
- **ИЗМЕНЕНИЕ ЦВЕТА РУК.** Смола папиросного дыма оседает на пальцах и ногтях, окрашивая их в желтовато-коричневый цвет.
  - **БОЛЕЗНЬ БЮРГЕРА.** Еще известная как облитерирующий эндартериит, при котором развивается острое воспаление артерий, чаще всего на ногах, тромбоз сосудов, нарушение нервной проводимости на руках и ногах по причине ограниченного из-за курения кровотока. Если болезнь не лечить, развивается гангрена с неизбежной ампутацией.





# Пассивное курение не менее опасно...



# Шокирующая статистика

- **Данные медицины говорят о том, что "курение является причиной почти всех случаев развития рака нижней губы, полости рта, гортани, пищевода, мочевого пузыря, поджелудочной железы".**
- **Язва желудка среди курильщиков встречается в 10 раз чаще, а смертность от этой болезни - в 4 раза выше. Можно сказать, что сигаретным дымом курильщик прожигает свой собственный желудок.**
  - **Влияют яды сигаретного дыма и на зрение. В частности, у курильщиков возникает куриная слепота. Почти у всех курильщиков зрение ухудшилось именно благодаря табаку.**
- **Вот на эту тему заметка из газеты: "Австралийская медицинская ассоциация предложила командованию ВВС страны запретить пилотам курить за 8 часов до вылета. Специалисты Ассоциации пришли к выводу, что авиация и курение - несовместимы. Даже 3 сигареты, выкуренные летчиком перед вылетом, уменьшают остроту зрения на 20%. Кроме того, летчик-курильщик теряет скорость реакции.**
- **Сравнительно недавно получены новые доказательства того, что табак ухудшает слух. Это означает, курение и музыка - несовместимы.**

# Шокирующая статистика

- В этом веке от болезней, вызванных курением, могут умереть около миллиарда человек.
- Курение табака приведет в этом веке к преждевременной смерти около 1 миллиард человек - отмечается в ряде исследований, представленных на международной конференции по проблемам болезней, которая проходит в Вашингтоне.
- "Даже если потребление табачных изделий уменьшится во всем мире, число курильщиков будет расти из-за увеличения населения планеты", - отметил директор Института здравоохранения Государственного университета штата Джорджия Майкл Эриксен.
- По данным, которые приводятся в исследовании "Атлас раковых заболеваний", курение вызывает смерть одного из каждых пяти умерших от рака людей. При этом в 2002 году рак легких был самым распространенным видом среди 10,9 миллиона пациентов.
- В 2003 году на нашей планете насчитывалось около 1,3 миллиарда курильщиков, причем примерно 1 миллиард из них - мужчины, но в последние годы наблюдается растущая популярность этой вредной привычки среди женщин.



# ПОЧЕМУ БЫ И МНЕ НЕ ЗАКУРИТЬ?

- Все равно многие школьники курят
- Большинство студентов и студенток тоже курят
- Сигареты стоят сравнительно недорого



# **Для тех курильщиков, что, возможно, не знают...**

- **Зависимость от никотина наступает после первой затяжки**
- **Подростки привыкают к никотину всего за несколько дней**
  - **Никотин хотят приравнять к тяжелым наркотикам**
- **Курение сокращает срок жизни от двух до десяти лет**
- **Многие страны мира уже отказались от курения!!!**



**NO SMOKING**



**Подумай о своем будущем  
– тебе это надо?**



Отказ от курени, здоровое питание и физические упражнения  
смогут уменьшить риск сердечного приступа.

Бляшки в  
коронарной  
артерии

