

**Курить –  
здоровью  
вредить**

Гайдук Александра Александровна, МС(к) ОУ школа-интернат пгт. Демьяново

# Из истории табака

- Табак родом из Америки.
- Привёз его мореплаватель Колумб.
- Растение получило название от имени провинции Табаго острова Гаити.

# Что такое курение

Курение – это вдыхание дыма некоторых тлеющих растительных продуктов.

Курение табака – одна из наиболее распространённых вредных привычек, отрицательно влияющая на здоровье курильщика и окружающих его людей.

# Химическая структура табачных листьев

- Аммиак
- Синильная кислота
- Канцерогенные углеводороды
- Никотин
- Радиоактивный элемент полоний
- Сероводород
- Мышьяк
- Дёготь
- Угарный газ
- Более 1000 различных веществ

# На что влияет курение

**МОЗГ**

**глаза**

**лёгкие**

**сердце**

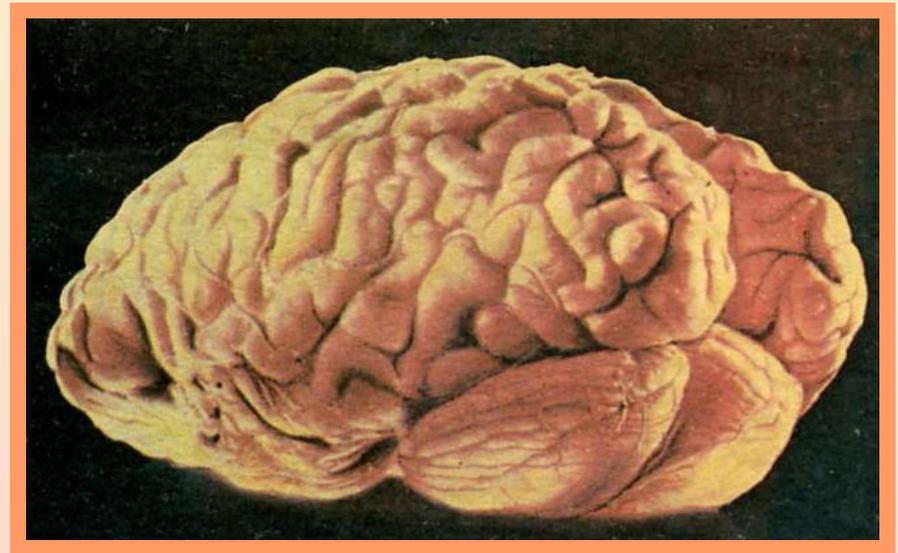
**желудок**

**кожа**

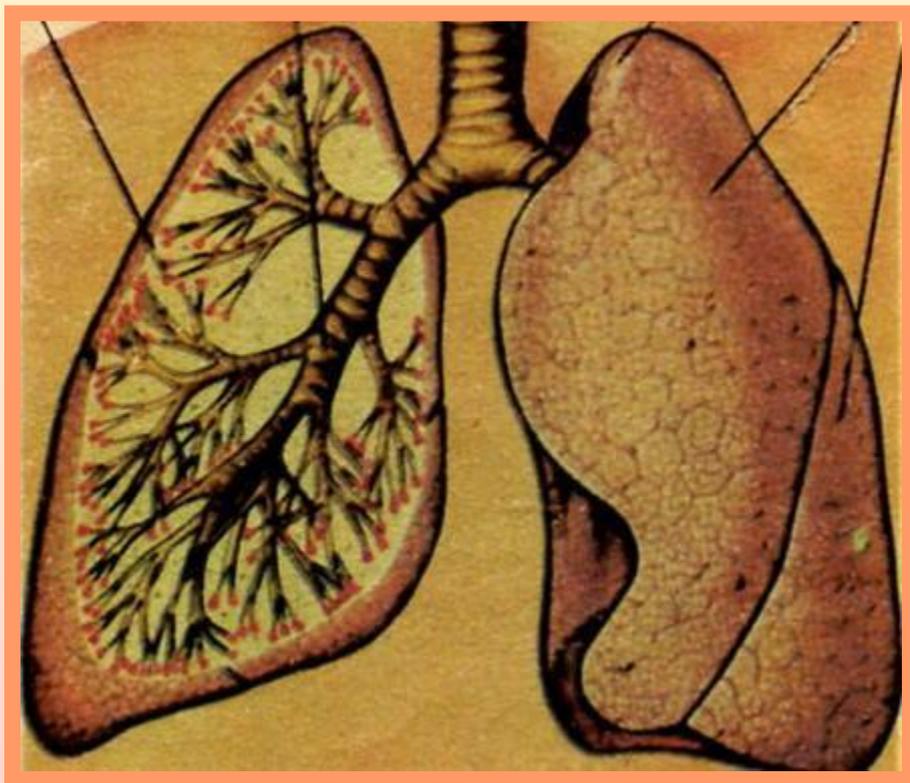


# Влияние курения на мозг

- **Нарушаются память и внимание (недостаток кислорода заменяется окисью углерода);**
- **Снижаются интеллектуальные способности (из-за отложения кальция в сосудах).**



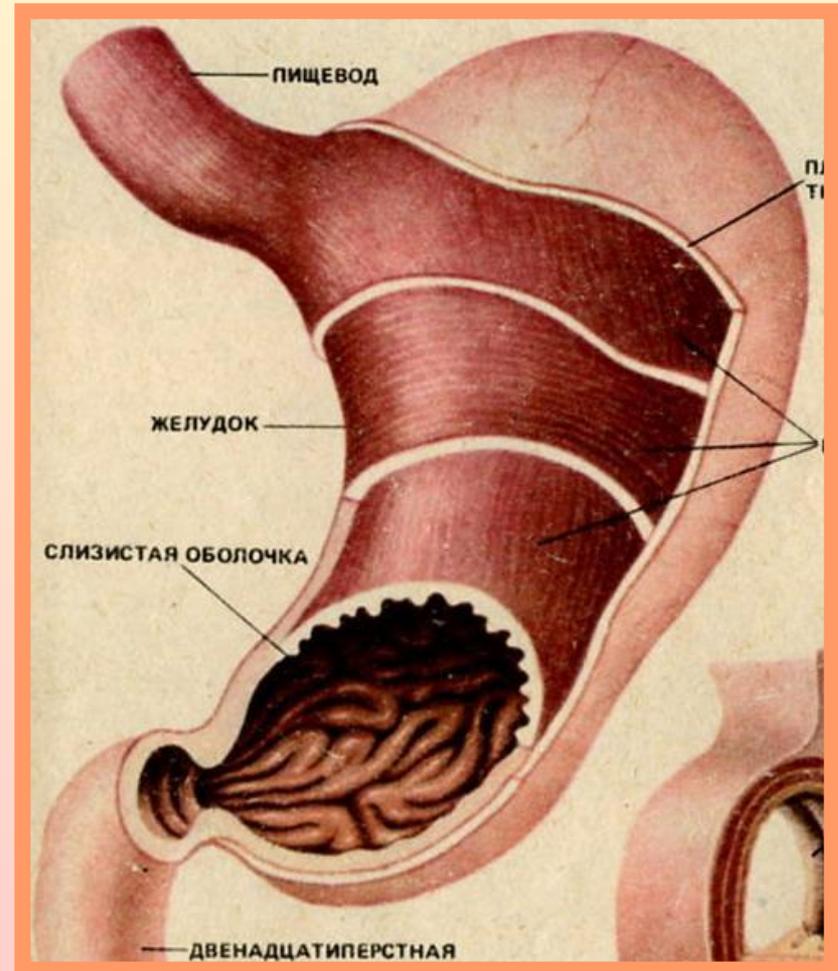
# Влияние курения на лёгкие



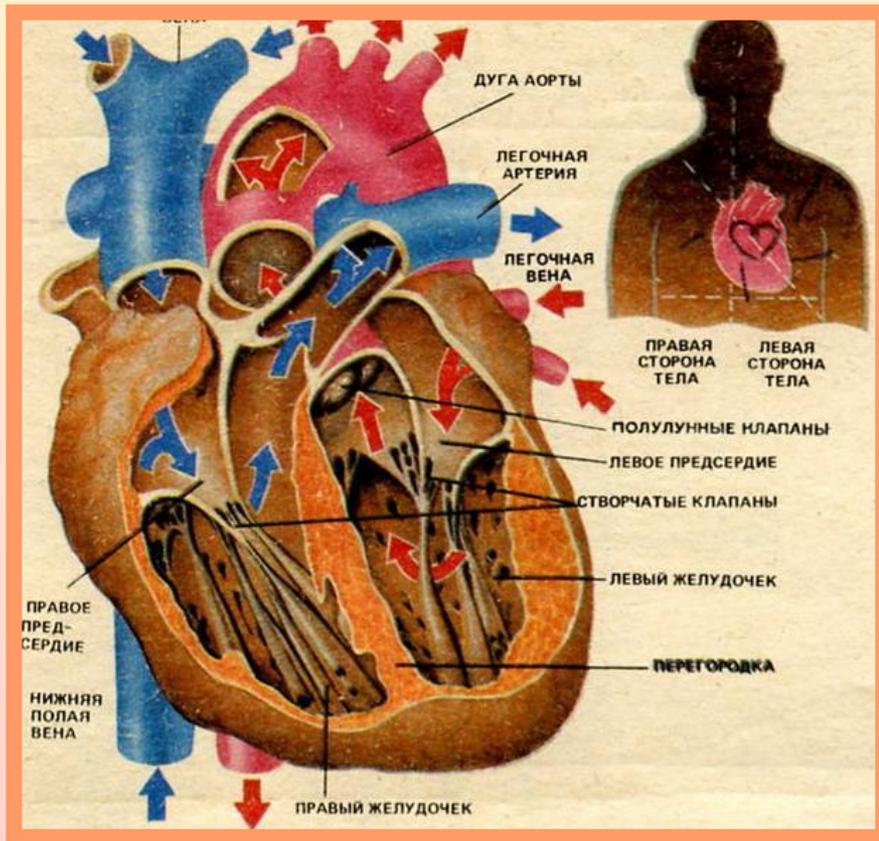
- Дым оседает в виде смол (именно поэтому лёгкие курильщика тёмного цвета);
- Повышается риск заболеть раком (в каждой затяжке – более 4 тысяч химикатов);
- Риск пневмоний, эмфиземы, хронического бронхита.

# Влияние курения на желудок

- Табачная смесь приводит к выделению соляной кислоты;
- Никотин, дым, частички табака со слюной попадают в желудок и оказывают постоянное раздражающее действие на него.



# Влияние курения на сердце



- Повышается риск сердечных заболеваний (особенно инфаркта миокарда);
- Возбуждается нервная система, что влияет на ритм сердцебиения;
- При больших дозах яда алкоида может случиться паралич, при котором есть опасность остановки дыхания и сердца.

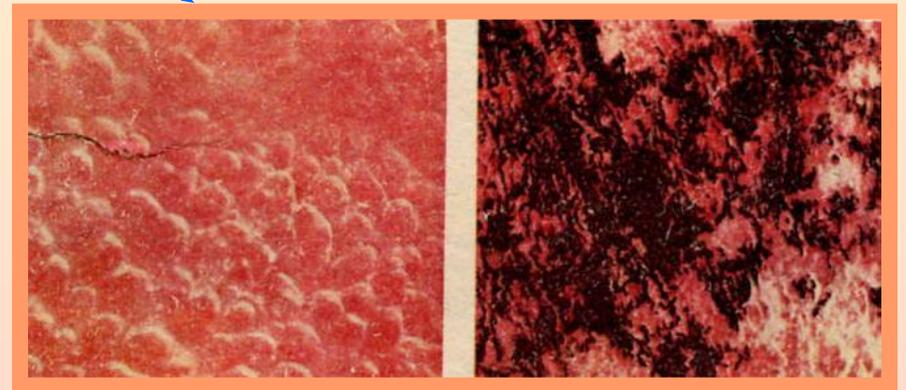
# Влияние курения на глаза и кожу

- Сигаретный дым раздражает глазную оболочку;
- С возрастом у курильщиков перерождение глазной оболочки может привести к слепоте;
- Сухая, дряблая кожа (обезвоживается из-за недостатка кислорода).



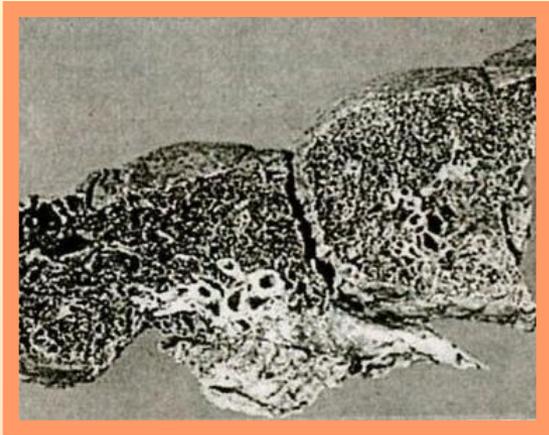
# Лёгкие человека

Так выглядят лёгкие  
здорового человека.



А так курящего  
человека.

# Так выглядят лёгкие курящего



Хозяин этих лёгких курил более 5-ти лет. Они заметно почернели.

Лёгкие курильщика с 15-летним стажем забиты смолой и никотином.



25 лет человек не расставался с сигаретой. Его лёгкие обожжены, как угольки.

# Болезни, ждущие курильщика

- Рак лёгких, рак гортани, рак губ и языка;
- Хронический бронхит и эмфизема (поражение лёгких, одышка и свистящее дыхание);
- Ишемическая болезнь сердца;
- Болезни сосудов ног;
- Гастрит и язва желудка;
- Импотенция;
- Неприятный запах изо рта, преждевременное старение.

# К сведению

- Ежедневно от курения умирают **10000** человек в мире;
- Курение сокращает продолжительность жизни и повышает смертность населения;
- **90%** умирающих от рака – курильщики;
- Бросать курить полезно в любом возрасте.

# К сведению

Большинство курильщиков любят приводить примеры такого типа: «Вот мой дедушка дымил как паровоз и дожил до 80 лет, а дядя Петя не пил, не курил, а до 50 не дотянул». Это глупейший вид самовнушения! Да, в жизни всё бывает. Но, во-первых, если бы ваш дедуля не курил, то прожил бы и все 100. Во-вторых, любое событие в этой жизни имеет некоторую вероятность, и эта вероятность зависит от кучи факторов. Вероятность заболевания раком лёгких растёт с каждой выкуренной сигаретой!

# Высказывания знаменитых людей о курении

- «Курение – это забава для дураков». (Гёте).
- «Я отложил сигарету и поклялся, что никогда не буду курить. Эту клятву я твёрдо сдержал и вполне убеждён, что табак вредит мозгу также определённо, как и алкоголь!» (А. Дюма-младший).