



Каждый третий четверг ноября, вот уже 30 лет, отмечается Международный день отказа от курения.

Его цель — способствовать снижению распространения табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения и врачей всех специальностей, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.

Из истории табака:

До конца XV века это растение не было известно никому, кроме коренных жителей американского континента. Со второй половины XVI века табак стал быстро набирать популярность как лекарственное растение. Табак нюхали, курили через трубки, жевали, смешивали с различными веществами и употребляли для лечения простуды, головной и зубной боли, кожных и инфекционных заболеваний. В России долгое время употребление табака не поощрялось. Впервые табак появляется в России при Иване Грозном.





Влияние курения на здоровье:

Каждые 10 секунд еще один человек в мире умирает в результате потребления табака. В настоящее время табак ежегодно убивает около трех миллионов человек во всем мире.

К 2020 году при сохранении нынешних тенденций табак будет вызывать 12% смертей в мире. Выкуривание даже одной сигареты вызывает широкий спектр физиологических реакций.

Курение сигареты оказывает немедленное воздействие на организм. Курение усиливает физические проявления стресса в организме и не позволяет, как обычно предполагается, курильщику расслабиться. Изменения происходят в мозговых волнах ухудшает функционирование мускулатуры, и может плохо влиять на зрение, особенно на высоте.



Самопроизвольные аборт и осложнения беременности и родов происходят значительно чаще у курящих. Сердечные болезни и инсульты более распространены среди курильщиков, чем среди некурящих. Употребление алкогольных напитков и курение табака еще больше увеличивает риск рака некоторых органов - полости рта, глотки и пищевода. В сочетании с неблагоприятным воздействием различных видов пыли, провоцирующих респираторные заболевания, аллергию и астму, курение может приводить к раку носовой полости и придаточных пазух.



Активное и пассивное

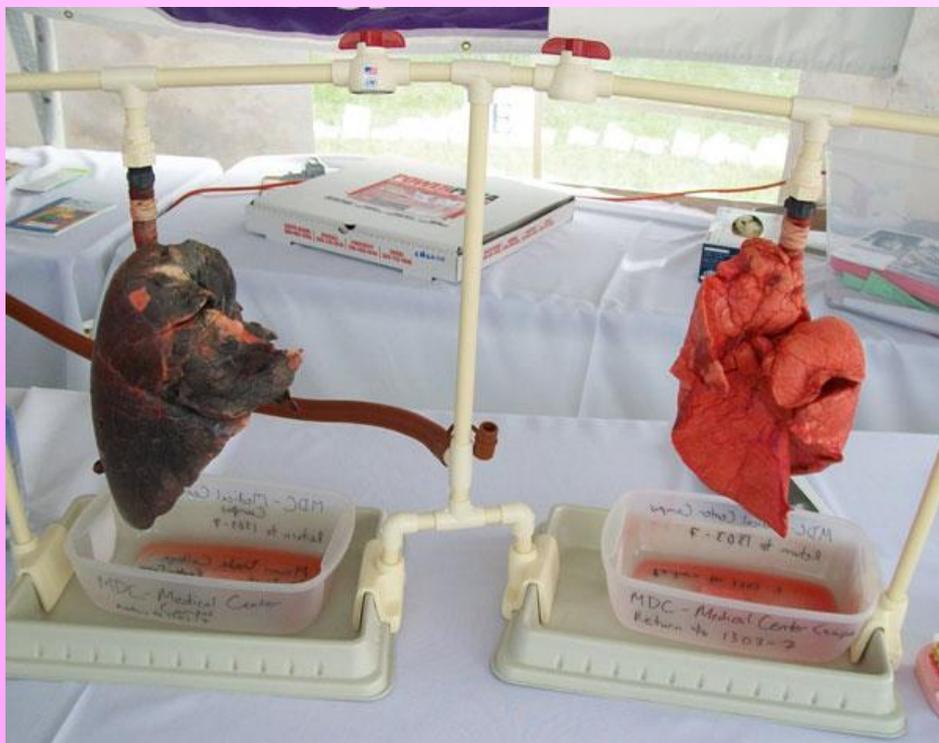
Курение:

Медики доказали, что пассивное курение намного опаснее активного. Зажженная сигарета в течение своей "короткой жизни" является источником бокового дымового потока (помимо главного потока, которым наслаждаются курильщики), который действует на окружающих, принужденных к пассивному курению и вдыханию вредоносных веществ.



Пассивный курильщик, находясь в помещении с активными курильщиками в течение одного часа, вдыхает такую дозу некоторых газообразных составных частей табачного дыма, которая равносильна выкуриванию половины сигареты. Однако доза вдыхаемых твердых частичек, в том числе смолы, несколько меньше и соответствует выкуриванию 0,1 части сигареты.

Курение в подростковом возрасте:



Так выглядят легкие курящего и некурящего человека

Статистики показали-курение убьет примерно половину тех, кто начнет курить в подростковом возрасте и будет продолжать курить в течение жизни. Курение убивает примерно половину стойких курильщиков, которые пристрастились к этой привычке в подростковом возрасте, причем половину из них - до достижения ими возраста 70 лет.

Вопросы по теме:

Вопрос 1!

В каком веке весь мир узнал о таком растении, как табак?

1. Вторая половина 16 века.
2. 15 век.
3. Конец 16 века.
4. 17 век.



Вопрос 2!

Какое курение
более опасно?



1. Активное.
2. Пассивное.
3. И пассивное, и активное.

Вопрос 3!

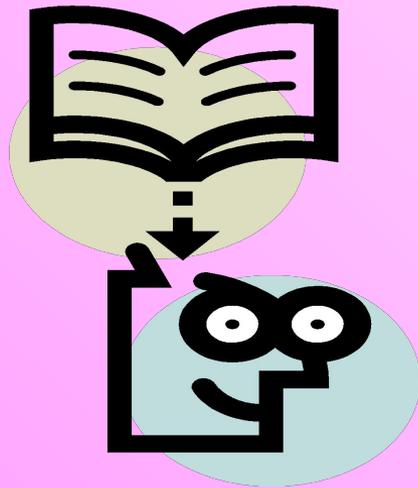
К какому году табак
будет вызывать 12%
смертей в мире?

1. 2021.

2. 2008.

3. 2020.

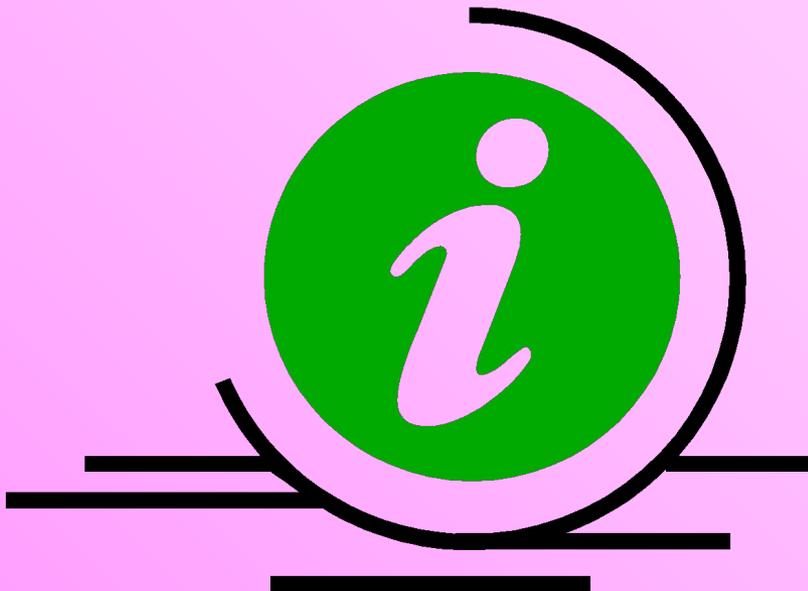
4. 2050.



Вопрос 5!

Какую «жизнь»
имеет зажженная
сигарета?

1. «Короткую жизнь».
2. Смешную жизнь.
3. 50 лет.
4. 0,2 секунды.



Подумай прежде чем

выкурить сигарету!!!