

И снова о
курении...

Массовое
распространение
курения сделало
эту проблему
международной!





О курении табака европейцам стало известно после открытия Америки Христофором Колумбом. Когда путешественники пристали к одному из островов, то их встретили туземцы, державшие тоненькие свитки из высушенных листьев (сигаро) во рту и пускавшие дым изо рта и из носа.

Христофор Колумб (1451-1506)

«От сигареты отведи свой взгляд!»



Компоненты сигаретного дыма



Компоненты сигаретного дыма—ядовитый шприц



Никотин

Смола

Ацетон

Мышьяк

Окись
углерода

Кадмий

Цианистый
водород

Сигаретный дым
содержит > 4.000
химических соединений
и 40 известных
канцерогенов

Состав сигареты простым языком:





Здоровая ткань легкого



Больная ткань легкого

Это должен знать каждый!

no smoking!

Estimated Deaths in Canada, 1996

- Murders - 510
- Alcohol - 1,900
- Car accidents - 2,400
- Suicides - 1,000

WARNING
EACH YEAR THE EQUIVALENT
OF SMOKING 10 TO 20 CIGARETTES
TO SCORCH



Каждый год в мире от курения умирает «население одного маленького города»

Сигареты являются причиной заболеваний ротовой полости



Сигареты причиняют вред легким



И являются причиной рака легких

Печальная статистика

Состояние подростка	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%

О вреде курения



Первый шаг



Табак – один из наиболее распространенных наркотиков



Последний шаг

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ



При анализе дыма от сгорания сигареты (побочный дым) установлено, что в нем, по сравнению с основным дымом, поглощаемым курильщиком:

- в 5 раз** больше угарного газа
- в 3 раза** больше смол и никотина
- в 3 раза** больше бензпирена
- в 10 раз** больше аммиака

Например, никотин при курении: **20%** остается в организме курящего, **25%** разрушается при сгорании, **5%** остается в окурке, **50%** - уходит в воздух.

1 час в накуренном помещении равен **1 сигарете**.

Если ребенок живет в квартире, где один из членов семьи выкуривает **1-2** пачки сигарет, то у ребенка обнаруживается в моче количество никотина, соответствующее **2-3 сигаретам**.



Зубы курильщика



Рак губы:



Что происходит с организмом, если человек отказывается от сигареты

20 минут - и давление в норме!

Что происходит с организмом, если человек отказывается от сигареты

Давление нормализуется, пульс замедляется до нормы

20 минут

Уменьшается вероятность инфаркта

24 часа

Уменьшаются кашель, утомляемость и одышка; в лёгких возобновляется рост ресничек, благодаря чему возрастает возможность бороться с инфекциями

2 недели - 3 месяца

Заболеваемость и смертность от сердечно-сосудистых заболеваний снижается до уровня никогда не куривших, причём вне зависимости от стажа курения и количества выкуренных в прошлом сигарет

5 лет

8 часов

Содержание окиси углерода в крови снижается до нормы, восстанавливается нормальный уровень кислорода в крови

Улучшается кровообращение; объём работы, выполняемой лёгкими, увеличивается на 30%, исчезают лейкоплакии - предопухольевые изменения на слизистой рта

1-9 месяцев

1 год

Риск ишемической болезни сердца снижается в 2 раза по сравнению с курильщиками. Как правило, после года исчезает психологическая зависимость от никотина

2 года

Риск смерти от рака лёгкого снижается в 2 раза

Благодарим за предоставленную информацию **Владимира Левшина**, руководителя отделения оценки эффективности и внедрения методов профилактики опухолей РОНЦ им. Блохина.

Ты можешь быть одним из них



присоединяйся!

Граждане, у меня огромная радость.
Разулыбьте сочувственные лица.
Мне обязательно поделиться надо,
стихами хотя бы поделиться.
Я сегодня дышу как слон,
походка моя легка, и ночь
пронеслась, как чудесный сон,
без единого кашля и плевка...
Я стал определенный
весельчак и остряк –
ну просто - душа общества.
Граждане, вы утомились от
ожиданья,
готовы корить и крыть.
Не волнуйтесь, сообщаю:
граждане, я сегодня
Бросил курить.

