

**Курить-  
здоровью вредит!**

**«Нравственная красота,  
которую я знаю, - это  
здоровье»**

**Генрих Гейне**

**«Здоровье – это состояние  
полного физического,  
духовного  
и социального благополучия»**

**Определение Всемирной Организации  
Здравоохранения (ВОЗ)**

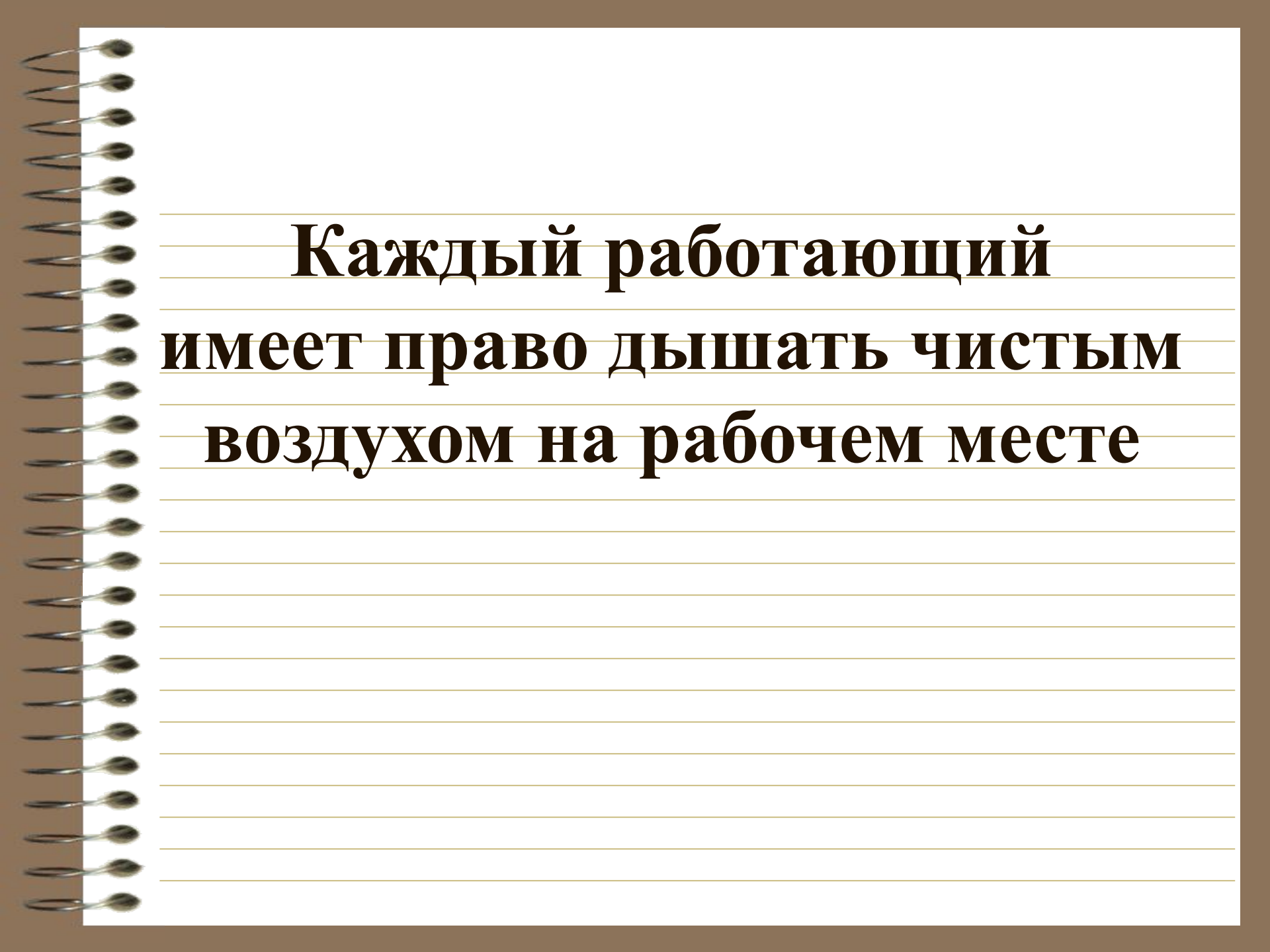
**« Человек – ценность для  
себя и для окружающих »**

# Для меня самое ценное ....

- **Здоровье**
- **независимость отношений**
- **переживания и ощущения**
- **ценность личных жизненных достижений**
- **материальные ценности**

**Каждый гражданин  
имеет право дышать  
воздухом, не загрязненным  
табачным дымом, в  
общественных местах или в  
общественном транспорте**



A spiral-bound notebook with a brown cover and a white page. The page has horizontal lines and a metal spiral binding on the left side. The text is centered on the page.

**Каждый работающий  
имеет право дышать чистым  
воздухом на рабочем месте**

**Каждый ребенок и подросток  
имеет право на защиту от всех  
форм рекламы табака, а также на  
всевозможные виды поддержки,  
включая просветительские или  
иные, которые позволят ему  
устоять перед искушением,  
пристраститься к употреблению  
табака**



**Каждый гражданин  
имеет право на информацию  
о возможных последствиях  
употребления табака для  
здоровья**

Каждый десятый человек в  
мире погибает от последствий  
курения .

От последствий курения  
погибают гораздо больше  
человек , чем при ДТП или  
авиа- и железнодорожных  
катастрофах

**Каждый курильщик  
имеет право на поддержку и  
помощь при отвыкании от  
никотиновой зависимости.**

The image shows the cover of a spiral-bound notebook. The cover is a light beige or tan color with a fine, woven fabric texture. On the left side, there is a silver metal spiral binding. The text is centered on the cover in a bold, black, serif font. The text reads: "Информация" on the first line, "К" on the second line, and "размышлению" on the third line.

**Информация  
К  
размышлению**

**Из каждых 100 человек,**

**умерших от хронических заболеваний  
легких,**

**75 курили;**



**Из каждых 100 человек,**

**умерших от ишемической болезни  
сердца,**

**25 курили;**

**Из каждых 100 человек,**

**начавших курить,**

**заядлыми курильщиками**

**становятся 80;**

**Каждый 7-й длительно курящий  
человек страдает эндартериитом –  
тяжелым заболеванием кровеносных  
сосудов;**

**Если человек начал курить в 15 лет,**

**продолжительность его жизни**

**уменьшится более чем на 8 лет;**

**Выкурив 20 сигарет в день,**

**человек дышит воздухом,**

**загрязненность которого в 580-1100 раз**

**превышает санитарные нормы**

**4000 химических веществ,  
содержащихся в табачном дыме,  
наносит непоправимый вред здоровью  
не только курящих, но и тех, кто  
находится рядом с ними.**

**Пассивное курение еще опаснее**



**В семьях курильщиков  
некурящие члены семьи  
в среднем на 20% чаще заболевают  
раком желудка,  
на 35% раком легких,  
чем в семьях, в которых не курят**

- **В комнате площадью 50 кв.м., где выкуривают 6 сигарет за 1 час, некурящий человек получает такую же дозу никотина и других табачных ядов, как будто он сам выкурил 1 сигарету.**
- **Ежегодно фиксируется до 1 млн. случаев бронхиальной астмы у детей, родители которых курят.**
- **У детей, в семьях которых есть активные курильщики, почти втрое выше уровень тяжелых аллергических реакций.**



## Вы курите?

### Сказали «да»

■ Юноши

■ Девушки

7,1%

8,7%

7-й класс

31%

27,4%

9-й класс

35,1%

37,8%

11-й класс

## Сколько сигарет в день?

(в среднем)

7,8%

Пачку и более

51% До пяти  
сигарет

43%

Примерно  
полпачки



Указаны результаты опроса среди  
всех курящих старшеклассников.

# Немного истории



**Табак** - растение семейства пасленовых. В диком виде табак произрастает в Америке и в Австралии.

В начале XVII века табак начал возделываться в Голландии, чуть позже в Англии, потом в Германии. В России табак получил широкое распространение благодаря Петру Первому.





Традиция **табакокурения** зародилась у американских индейцев еще за несколько веков до нашей эры. Спустя почти полторы тысячелетия - в 15 веке курение было распространено уже по всей Северной и Южной Америке и вошло в повседневную бытовую практику.

# Почему люди начинают курить?

Многие считают курение привычкой, полагая, что бросить курить очень легко, что это только вопрос волевого усилия. Это неверно по двум причинам.

**Во-первых**, привычки иногда очень трудно изменить.

**Во-вторых**, курение это не просто привычка, а также определенная **форма наркотической зависимости**.

Курение - это привычка. Курение это очень сильная привычка. Ничто не мешает человеку закурить очередную сигарету, и это все еще остается социально приемлемым во многих местах.

Очень скоро курение становится заядлой привычкой. Средний курильщик делает около 200 затяжек в день. Это составляет примерно 6000 в месяц, 72 000 в год и свыше 2 000 000 затяжек у 45-летнего курильщика, который начал курить в возрасте 15 лет.

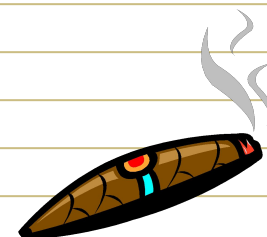


# ЧЕМ ВРЕДНО КУРЕНИЕ?

В первую очередь страдают органы дыхания. 98% смертей от рака гортани, 96% смертей от рака легких, 75% смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких обусловлены курением. Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более сорока, из которых, вызывают рак, а также несколько сотен ядов, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Пачка сигарет в день - это около 500 рентген облучения за год! Температура тлеющей сигареты 700 - 900 градусов! Легкие курильщика со стажем - черная, гниющая масса

# Что содержится в сигарете?

- В дыме **одной сигареты** содержится:
  - 6 мг никотина,
  - 1,6 мг аммиака,
  - 25 мг угарного газа,
  - 0,03 мг синильной кислоты,
  - 0,5 мг пиридина, формальдегид,
  - радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут, смолы и деготь и др.
- Значительная часть уходит в окружающую среду.
- Дым сигарет вреден окружающим.
- Каждая сигарета отнимает **от 5 до 15 минут жизни!**
- **20** ежедневно выкуриваемых сигарет сокращает жизнь на **8-12 лет!**



# НИКОТИН

- *Возбуждает центральную нервную систему.*
- *Спазм кровеносных сосудов, ухудшение кровоснабжения клеток мозга.*
- *Повышает артериальное давление крови и увеличивает работу сердца.*
- *В целом создает субъективные ощущения повышения работоспособности.*

***Никотин - это наркотик. А это означает, что с каждым годом тебе будет все труднее...***

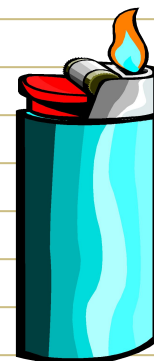
# АММИАК

- Раздражает слизистые оболочки вызывая боли в желудке.
- Происходит **слезотечение**, повышенное отделение **мокроты**.
- Вызывает **удушьё, головокружение**.
- Снижается сопротивляемость легких к инфекционным заболеваниям, в частности к **туберкулезу**.

(Из 100 случаев заболеваний туберкулеза - 95 приходится на курильщиков)

# СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА

- Легко проникает в кровь (снижает способность клеток воспринимать кислород).
- Первыми страдают **нервные клетки**.
- При большой дозе проявляется отравление: за сильнейшим возбуждением ЦНС наступает **паралич, останавливается дыхание а, затем и сердце.**



# МЕТАНОЛ

- это очень ядовитое вещество, вызывающее тяжелое *отравление, слепоту, смерть.*

# ФОРМАЛЬДЕГИД

- это ядовитое вещество, вызывающее боль в груди, *кашель, бронхит, конъюнктивит, сильные отеки* кожи...

# СЕРОВОДОРОД

*- это токсическое вещество, вызывающее острую кислородную недостаточность, приводящую к поражению нервной системы.*

# АЦЕТАЛЬДЕГИД

*- это ядовитый пар, раздражающий глаза, дыхательные пути, вызывающий удушье и головную боль.*



# РАДИОАКТИВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

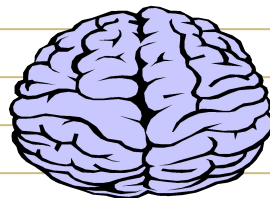
- *Изотопы полония являются первопричиной **рака легких**.*
- *Человек, выкуривающий в день пачку сигарет, получает дозу облучения в **3,5 раза** больше дозы, принятой международным соглашением по защите от радиации.*
- **Радиоактивный свинец и висмут:**
  - *расстройство сна и аппетита;*
  - *нарушение деятельности желудка и кишечника*  
*повышенная раздражительность;*
  - *плохая успеваемость;*
  - *отставание в физическом развитии.*



# ВЛИЯНИЕ НИКОТИНА НА ЧЕЛОВЕКА

## Нервная система

- Никотин в первой короткой фазе расширяет сосуды мозга (создает обманчивое впечатление улучшения умственной деятельности), затем резко сужают их.
- Отравляет клетки мозга (ухудшается память, зрение, умственная работоспособность, появляется бессонница, головные боли).
- Курящие ученики отстают в учебе, становятся нервными, рассеянными, ленивыми, грубыми и недисциплинированными.
- Развиваются нервные заболевания – невралгии, невриты, плекситы (заболевания нервных узлов – сплетений).





**Легкие**



**Желудок**

**НИКОТИН  
наносит  
удар**

**Сердце**

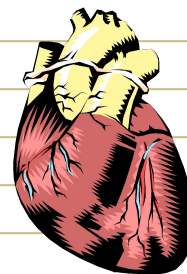


# Дыхательная система

- **Хронические заболевания** дыхательных органов: бронхит, астма, гибель эпителия, усиленное выделение слизи, воспаление голосовых связок.
- **Туберкулез легких** (из 100 случаев заболевания туберкулезом 95% - курильщики)
- **Рак легких** (почти 97% больных раком – курильщики,
- **Рак гортани** (в 6 – 10 раз больше).

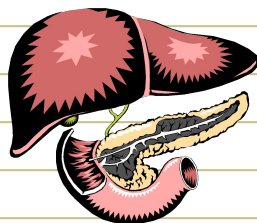
# КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА

- Снижается количество эритроцитов и гемоглобина;
- **Стенокардия** у курильщиков чаще в 13 раз;
- **Инфаркт** миокарда чаще в 13 раз (особенно у лиц до 40 лет);
- **Острый инфаркт миокарда** ( у курильщиков до 35 лет, у 80% курящих со школьной скамьи).
- Курение способствует возникновению атеросклероза, гипертонической болезни, кровоизлияния в мозг.



# ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- Развивается **кариес**;
- Ухудшается аппетит, обоняние, вкус извращается;
- Возникают спазмы желудка, кишечника, кишечная непроходимость (**парез**) кишечника ведет к смерти;
- Развивается хронический **гастрит, колит, язвенная болезнь** желудка и 12- перстной кишки (в 10 раз чаще);
- Приводит к **циррозу печени**;
- Развивается **рак полости рта, пищевода, поджелудочной железы**.



# ВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- Развитие **хронических болезней почек и мочевого пузыря**, вплоть до рака мочевого пузыря;

(В моче образуется **бензапирен** – канцерогенное химическое соединение, вызывающее рак. Это вещество обнаруживается и у пассивных курильщиков)

- **Рак почек** (встречается у курильщиков в 5 раз чаще)





# ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- Ухудшение кровоснабжения из-за спазма кровеносных сосудов приводит к снижению работоспособности мышц (может привести к самопроизвольной **гангрене** конечностей).
- **Эндартериит** - перемежающаяся хромота, часто требующая **ампутации ног**.

Никотин действует как яд курара, парализующий мышечную систему (страдает каждый 7 курильщик )



# ЖЕНЩИНЫ

- Самое частое осложнение - **выкидыши** до 36 недель в 2 раза чаще некурящих.
- **Патологии** при родах.
- Выше процент **мертворожденных** детей.
- Чаще других курильщицы **не могут родить** детей.
- **Курящая женщина болеет в 3-4 раза чаще, чем некурящие!**

• **Рак матки**

• **Бесплодие**



# ВОЗДЕЙСТВИЕ ДРУГИЕ СИСТЕМЫ

- **“Кожа”** – преждевременное старение кожи, сухость, землистый оттенок, бледность, морщины, дряблость. Кожа теряет свою эластичность и свежесть. Женщины-курильщицы в 25 лет выглядят намного старше ровесниц.
- **“Железы внутренней секреции”** – нарушаются нормальные функции всех желез, развивается сахарный диабет.
- **“Обмен веществ”** – снижается, развивается витаминная недостаточность.



Хотите подарить себе 8 лет жизни,  
бросьте курить. Именно настолько дольше  
по сравнению с курильщиками живут те,  
кто не имеет этой пагубной привычки.



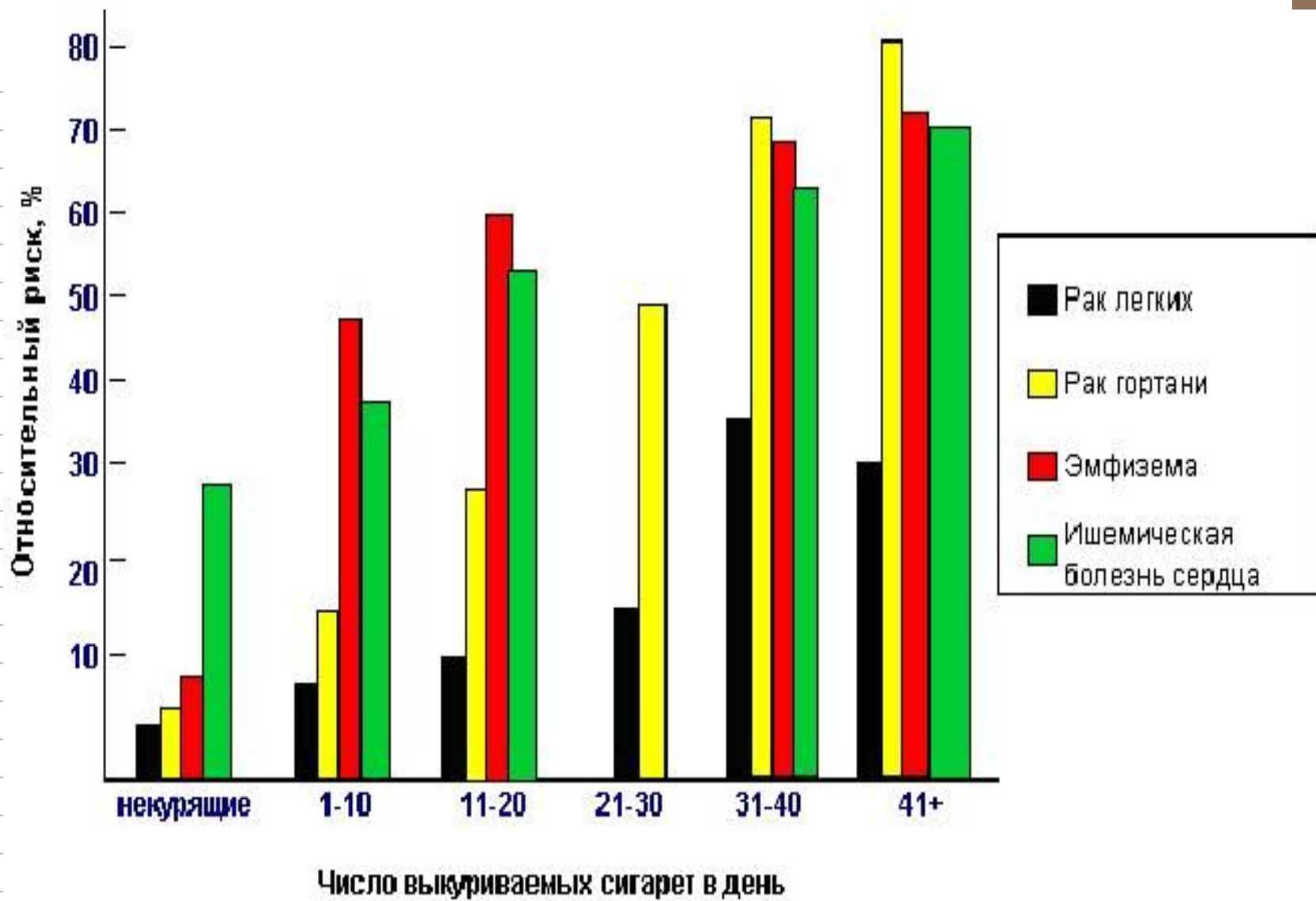
**8 лет жизни**

**И МОЛОДОСТЬ –  
В ПОДАРОК**

# Стоит ли продолжать?









*Не курите!*

*Не убивайте своё будущее и будущее России!*





**Первый шаг**

Табак – один из наиболее распространенных наркотиков



**Последний шаг**



Эти яды могут  
вызывать серьёзные  
заболевания

И даже раковые  
заболевания

Заболевания  
лёгких и бронхов

Нарушения в  
работе сердца  
даже в молодом  
возрасте

Язву желудка

Различные  
половые  
нарушения, даже  
импотенцию

Нарушение  
кровотока в  
ногах и даже  
гангрену

Рак ротовой  
полости и пищевода

Рак лёгких

Рак желудка и  
поджелудочной железы

Рак почек

Рак мочевого  
пузыря

Поэтому скажи курению **НЕТ** сейчас!