

КУРЕНИЕ – ВРЕД



"Попробовал разок ты закурить.
Вошло в привычку, а назад дороги
нет!
А многим людям невозможно с этим
жить.
Курение наносит тяжкий вред!
А ведь здоровьем каждый дорожит.
Кому проблемы лишние нужны?
Ведь надо жить, любить, творить.
Зачем тебе курение, скажи?
Ты думаешь, что бросить так легко?
Ты заблуждаешься и очень глубоко!
А ведь здоровье никогда ты не
вернешь
Подумай, для чего же ты живешь?.."



СОСТАВ СИГАРЕТЫ



Табачные изделия содержат около 4000 химических соединений,
а табачный дым - около 5000 химических соединений,
из которых примерно 60 вызывают рак

подробнее на www.lider-74.ru

ВРЕД ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



- ▣ Вдыхаемый дым обжигает слизистые и в нём содержится большое количество вредных веществ (бензпирен, нитрозамины, угарный газ, частицы сажи и т. д.), курение повышает риск развития рака лёгких, рта и дыхательных путей, хронической обструктивной болезни лёгких, психических, сердечно-сосудистых и прочих заболеваний. 90 % случаев рака легких связано с курением.

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).



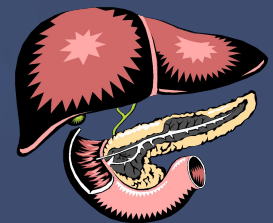
НЕРВНАЯ СИСТЕМА



- 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).

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**.



КУРЕНИЕ И ЗАРОЖДАЮЩИЙСЯ ОРГАНИЗМ



- ▣ *Никотин (через плаценту) поступает в сердце и мозг еще не родившегося ребенка.*
- ▣ *У курящих матерей чаще бывают мертворождения, преждевременные роды.*
- ▣ *Новорожденные имеют меньше нормы: размер головы и плечевой пояс, вес на 100 – 300 гр, рост на 2,5 см.*
- ▣ *Наблюдаются различные пороки развития, вплоть до уродств.*
- ▣ *Никотин (через плаценту) поступает в сердце и мозг еще не родившегося ребенка.*
- ▣ *У курящих матерей чаще бывают мертворождения, преждевременные роды.*
- ▣ *Новорожденные имеют меньше нормы: размер головы и плечевой пояс, вес на 100 – 300 гр, рост на 2,5 см.*
- ▣ *Наблюдаются различные пороки развития, вплоть до уродств.*

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ТАБАКОКУРЕНИЯ

- ▣ **Психологическая зависимость** - человек тянется за сигаретой, когда находится в курящей компании, либо в состоянии стресса, нервного напряжения, для стимуляции умственной деятельности. Вырабатывается определённая привычка, ритуал курения, без которого человек не может полноценно жить.



- ▣ **Физическая зависимость** - требование организмом никотиновой дозы так сильно, что все внимание курящего сосредоточивается на поиске сигареты, идея курения становится столь навязчивой, что большинство других потребностей (сосредоточение на работе, утоление голода, отдых, сон и т. д.) уходят на второй план. Появляется невозможность сконцентрироваться на чём-либо, кроме сигареты, может наступить апатия, нежелание что-либо делать.

ДЕТИ КУРИЛЬЩИКОВ

- Грудное молоко матери-курильщицы может быть причиной **отравления** новорожденного.
- Описаны случаи «беспричинной» **смерти** грудных детей, находящихся в задымленном помещении.
- Доказано: дети курящих женщин примерно до 11 лет **отстают в физическом и умственном развитии.**
- У курящих матерей **почти всегда** дети **пробуют курить.** Мать заранее запрограммировала своего ребенка на те же мучения.
- В семье, где курили родители, начинают курить **67%** мальчиков и **78%** девочек.
- Люди, которые в детском возрасте подвергались воздействию табачного дыма, но сами курить не начали, все равно имеют повышенный шанс (**до 60%**) **заболеть раком**



- От курения станет хриплым твой голос
- Постепенно почернеют, испортятся зубы.
- Кожа лица постепенно приобретет землистый цвет.
- Резко ухудшаются обоняние, вкусовые качества.
- Запах изо рта настолько неприятен, что не удивляйся, если знакомые парни будут тебя избегать.
- Ты будешь просыпаться с горечью во рту и головными болями оттого, что всю ночь кашляла.
- Курящая девушка представляет собой временную забаву, закурив, ты удешевляешь себя, унижаешь свое достоинство, делаясь легкомысленной и более доступной. И только твоя молодость не дает увидеть катастрофу, тебя ожидающую.



- *«Курение - медленное самоубийство».*

Скажи себе : «Нет!»

- Прекращать дурные привычки надо сразу.
- Занятия спортом укрепляют волю, делают человека бодрым, здоровым, отвлекают его от вредных склонностей.

Человек с сильной волей никогда не начнет курить!

- От причин, связанных с употреблением табака, умирает каждый пятый.
- Ежегодно мы теряем 500 тысяч человек! (по данным Всемирной организации здравоохранения).



Если ты хочешь:

Сохранить свое здоровье;

Состояться в жизни как личность;

Выглядеть молодо и
привлекательно;

Всегда быть в хорошей
спортивной форме;

Родить и вырастить здоровых
детей;

Не быть рабом вредной
привычки,

Твой выбор- никогда не начинать
курить.



ВЫВОДЫ:



- *Болезни, возникающей только от курения не существует.*
- ***НО...** продукты курения и в первую очередь никотин, ведут к развитию серьезных и разнообразных заболеваний (тяжелые бронхиты, эмфизема, туберкулез, рак легких, атеросклероз, эндартериит, гипертония, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, рак желудка и другие.)*
- *Организм курильщика изнашивается и стареет значительно раньше, чем организм некурящего.*