

ЗОЖ. ВРЕД КУРЕНИЯ

Выполнил: студент группы
№23

Байков Алексей Сергеевич

Преподаватель: Гуменная А.И

ПЛАН

- **Факты о курении**
- **Последствия при курении**
- **Привыкание к курению**
- **Плюсы и минусы отказа от курения**

ФАКТЫ О КУРЕНИИ

- Табак сокращает продолжительность жизни в среднем на 15-20 лет;
- У курящих, по сравнению с некурящими смертность от сердечно-сосудистых заболеваний возрастает в среднем на 60%;
- Противопоказано курить и тем, у кого имеется язвенная болезнь желудка, гастрит, либо заболевание печени, так как никотин стимулирует выделение желудочного сока. Если курение происходит на пустой желудок, то все проблемы, связанные с органами пищеварения, только усугубляются

Одна затяжка - и это у вас в легких!

Подумайте!



ФАКТЫ О КУРЕНИИ

- Курящий человек, по сравнению с некурящим, чаще подвержен простудным заболеваниям, так как сигаретами целенаправленно снижает свой иммунитет. Людям, имеющим эту вредную привычку, требуется в 2 раза больше витамина «С».
- Ну и самое страшное, что может принести курение – это деградация личности. А без ума – разума мы перестанем быть людьми!



О вреде курения

ПОСЛЕДСТВИЯ ПРИ КУРЕНИИ

- Курение вызывает изменения внутренних органов - чаще всего органов дыхания, сердечнососудистой системы, органов пищеварения. От рака легких умирают чаще, чем от других видов рака;
- Курение вызывает рак полости рта и рак пищевода;
- Увеличивает вероятность сердечнососудистых заболеваний, в том числе и инфаркта;
- Уменьшает продолжительность жизни в среднем на 10 лет;
- Неприятный запах изо рта, желтые зубы;
- Снижается сексуальная потенция;
- Хронический гастрит, язва желудка;
- Ослабляет иммунитет;
- Отрицательно влияет на нервную систему

ПРИВЫКАНИЕ К КУРЕНИЮ

- ▣ **Психологическое привыкание**- привыкшие к наркотическому воздействию никотина не перестанут принимать его, даже зная о пагубном влиянии на здоровье и жизнь человека
- ▣ **Физическое привыкание**- организм постепенно привыкает к воздействию никотина и к тем ощущения, которые он вызывает. Поэтому человек продолжает потреблять никотин снова и снова. Действие никотина длится от 40 до 120 минут, поэтому курящие люди принимают никотин по несколько раз в день. Когда организм привыкает к никотину, никотина ему требуется все больше и больше - вместо одной сигареты люди начинают курить все чаще и количество выкуренного достигает порой до нескольких пачек в день!

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ.

ПЛЮСЫ

- стабилизируется давление и сердечный ритм - у курящего с каждой затяжкой поднимается артериальное давление и учащается пульс, организм работает в усиленном режиме;
- легкие начинают освобождаться от смол и токсичных веществ - попадая в организм они оседают на бронхах и лишают подвижности микроресничек, которыми выстлана поверхность бронхов;
- через три дня бросившему курить легче дышать - бронхи расслаблены, все органы насыщены кислородом, ощущается прилив энергии;
- через несколько недель улучшается цвет лица, появляется румянец;
- максимум через девять месяцев исчезает кашель, объем легких увеличивается более чем на 10%, проходит бронхит. Улучшается цвет зубов.



ПЛЮСЫ

- через год уменьшается риск инсульта. Риск осложнений при беременности возвращается к уровню некурящих;
- в 2 раза снижается риск сердечного приступа, возникновения рака ротовой полости, горла, пищевода;
- также в 2 раза через 10 лет снижается риск рака легких, а риск возникновения сердечных приступов становится как у некурящих.

МИНУСЫ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

- первые недели могут участиться простудные заболевания;
- могут появиться язвы на слизистой оболочке рта;
- человек становится раздражительным, нервным;
- вызывает депрессию, тревогу
- ряд других неприятных симптомов

ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКИ

- http://www.3dorowo.ru/addictions/nosmoking/nosmoking_z31.phtml
- <http://zhitkov-crb.by/zozh/63-o-vrede-kurenija>
- <http://www.domotvetov.ru/zdorovyij-obraz-zhizni/o-vrede-kurenija-posledstviya-.html#.W-mQGaBzDcs>