КУРИТЬ НЕ МОДНО!

КУРЕНИЕ – ВРЕД

Из истории

- Европейцам долгое время было неизвестно курение табака. В Европу табак был ввезён из Америки . Его завёз известный мореплаватель Христофор Колумб в 1496 году.

Табак – это однолетнее растение семейства паслёновых, в листьях которого содержится никотин

В Россию табак был завезён англичанами
и немцами в начале 17 века

Курение и нюхание табака жестоко преследовалось в России. Уличенные в курении строго наказывались: их пытали и били кнутом, а торговцам отрезали носы, уши, рвали ноздри и ссылали в далёкие города.

С приходом к власти Петра I был отменён запрет на курение. Люди постепенно пристрастились к курению. Произошло это потому, что в состав табака входят вещества, способные вызвать зависимость от него.

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 легких , психических, сердечно-сосудистых и прочих заболеваний. 90 % случаев рака легких

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).*

Больше всего от курения страдают лёгкие.

Лёгкие здорового человека

Лёгкие курильщика

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.*

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 полноц

- **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 будут тебя избегать.
- Ты будешь просыпаться с горечью во рту и головными болями оттого, что всю ночь кашлял.

- ***«Курение - медленное самоубийство».***
  Скажи себе : «Нет!»
- Прекращать дурные привычки надо сразу.
- Занятия спортом укрепляют волю, делают человека бодрым, здоровым, отвлекают его от вредных наклонностей.

  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.*