

**КУРИТЬ – ЗДОРОВЬЮ
ВРЕДИТЬ!!!**



Легкие курильщика - это фотографии только для СИЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ

Это легкие **здорового** человека

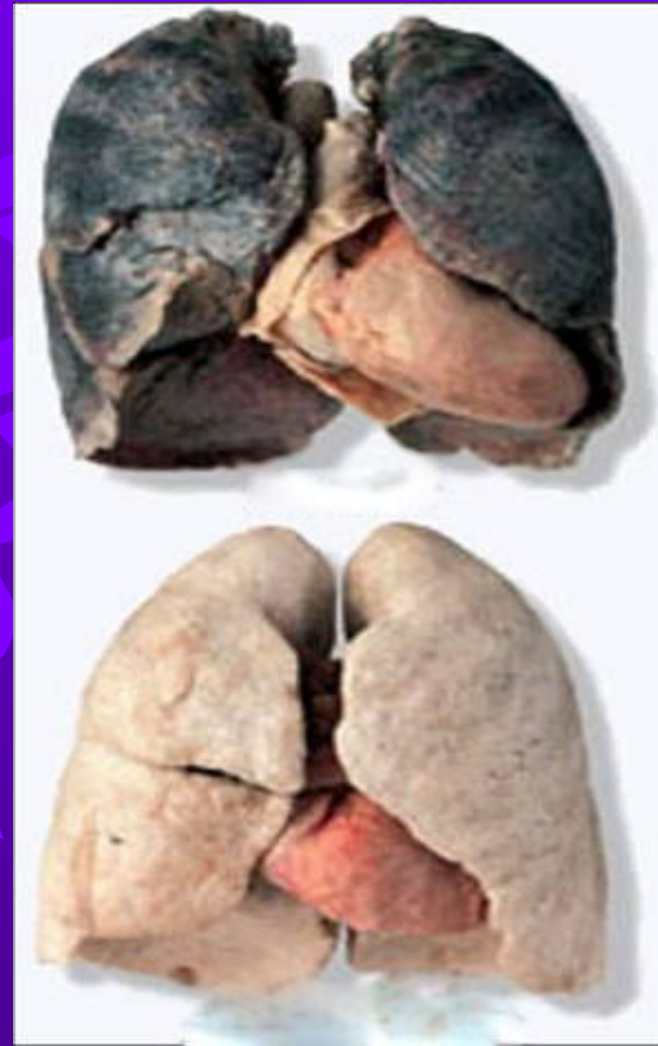
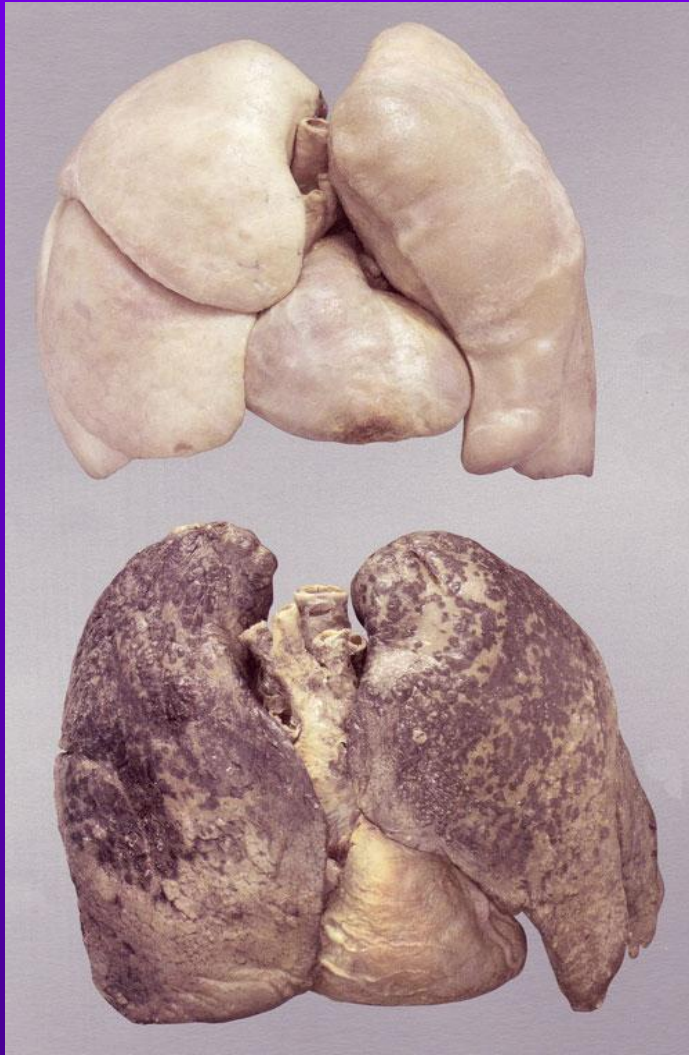
А это **ТВОИ** легкие!



**Легкие курильщика - это
фотографии только для
сильных людей**

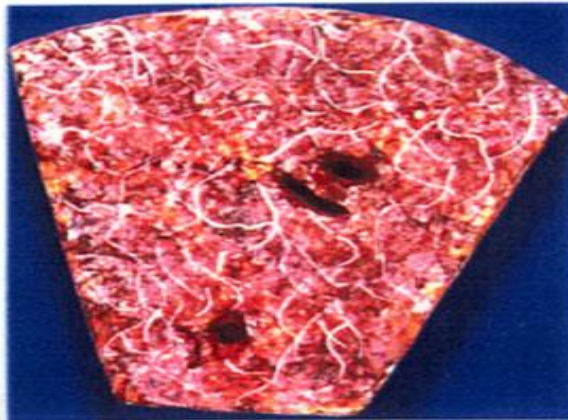


Легкие курильщика - это фотографии только для сильных людей



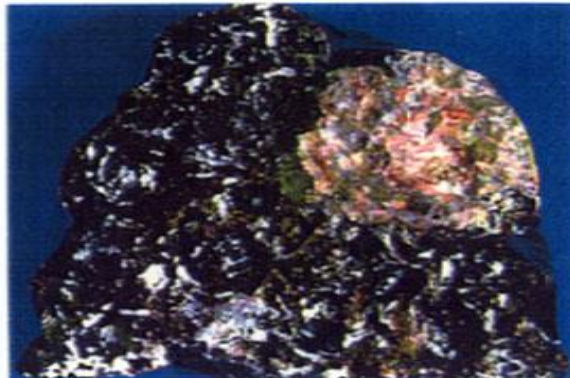
Легкие курильщика - это фотографии только для сильных людей

Ткань легкого некурящего человека



Имеет розовый цвет

Ткань легкого курящего человека



Легкие курильщика - это фотографии только для сильных людей



Photo courtesy of the American Lung Association

Здоровая ткань легкого



Photo courtesy of the American Lung Association

Болезненная ткань легкого

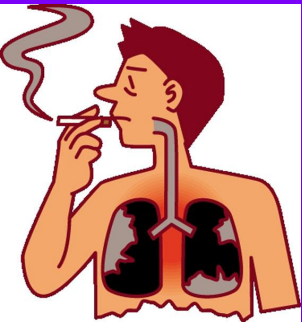
OPEN RZ

Заболевания, возникающие из-за курения



- **ПСОРИАЗ.** У курильщиков выше вероятность развития псориаза — неинфекционного воспалительного заболевания кожи, сопровождающегося красными высыпаниями и зудящим шелушением.
- **КАТАРАКТА.** Курение, полагают врачи, ухудшает зрение. У курильщиков на 40% выше риск развития катаракты — помутнения хрусталика глаза, которое может привести к слепоте.
- **МОРЩИНЫ.** Курение приводит к преждевременному старению кожи. Никотин разрушает коллаген и витамин А. Сухая, потерявшая эластичность кожа покрывается сетью мелких морщин, особенно у глаз и губ.
- **ПОТЕРЯ СЛУХА.** Поскольку курение замедляет общий кровоток, в том числе и к внутреннему уху, у курильщиков потеря слуха начинается раньше, чем у тех, кто не курит. Возрастает восприимчивость к инфекциям, приводящим к снижению слуха — у тех, кто курит, они бывают в три раза чаще.

Заболевания, возникающие из-за курения



- **ОНКОЛОГИЯ.** Более 40 токсических веществ табака и дыма могут вызвать рак.

У курильщиков в 20 раз больше вероятность заболеть раком легких. Курение становится причиной рака легкого у 90% мужчин и 80% женщин. Многие исследования показали, что курение увеличивает:

- в 2 раза вероятность рака носовых и параносовых пазух;
- в 4–5 раз рак полости рта;
- в 2 раза рака носоглотки;
- в 4–5 раз рака верхней и нижней части глотки;
- в 10 раз рака гортани;
- в 2–5 раз рака пищевода;
- в 2 раза рака желудка;
- в 2–4 раза рака поджелудочной железы и почки.

Недавние исследования установили связь между курением и раком молочной железы.

Прекращение курения существенно уменьшает риск раковых образований.

Заболевания, возникающие из-за курения

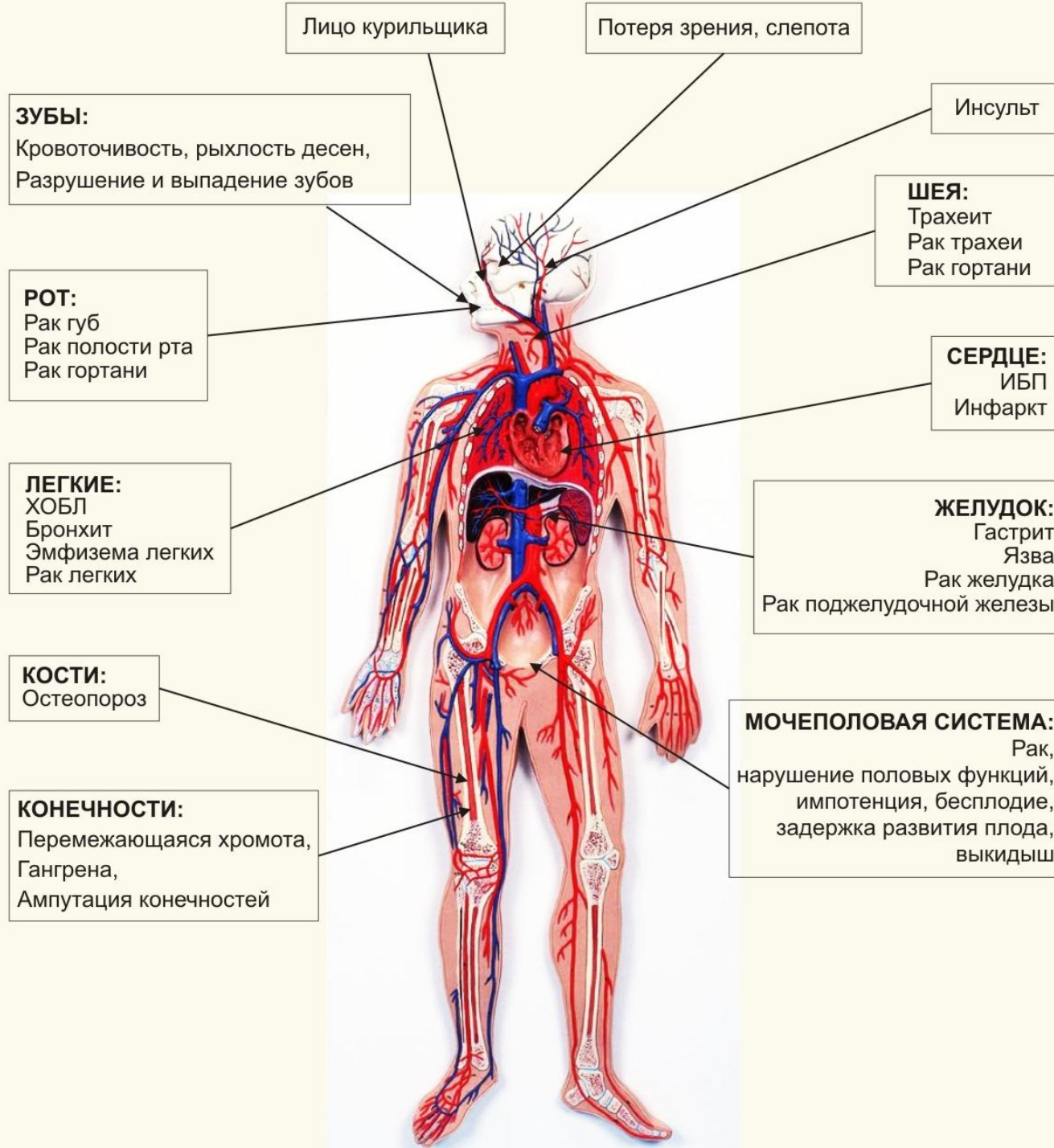


- **РАЗРУШЕНИЕ ЗУБОВ.** От курения темнеет и желтеет эмаль зубов. Предполагают, что, нарушая микрофлору полости рта, курение становится причиной разрушения зубов. У курильщиков шанс потерять зубы в 1,5 раза выше.
- **ЭМФИЗЕМА.** Кроме рака легкого курение может привести к эмфиземе — хроническому легочному заболеванию, затрудняющему дыхание. Снижается функциональная способность легких поглощать кислород и выделять углекислый газ. В самой тяжелой форме протекает при хроническом бронхите, когда накапливается гнойная слизь, вызывающая приступы болезненного кашля и затруднение дыхания. В таких случаях дышать пациентам позволяет только трахеотомия.
- **ОСТЕОПОРОЗ.** Одноокись углерода, содержащаяся в автомобильных выхлопах и сигаретном дыму, резко снижает уровень кислорода в крови. У заядлых курильщиков в крови кислорода на 15% меньше. Из-за этого кости теряют плотность, от чего чаще случаются переломы, которые в 80% случаев нуждаются в более длительном лечении. У курильщиков чаще возникают проблемы с позвоночником, затяжные боли в пояснице.

Заболевания, возникающие из-за курения



- **БОЛЕЗНИ СЕРДЦА.** Один из трех смертельных случаев в мире происходит из-за сердечно-сосудистых болезней. Курение — главный фактор риска нарушения сердечной деятельности. Эти болезни убивают более 1 млн человек в год в развивающихся странах, а в развитых — более 600 тыс. человек каждый год. Курение учащает сердечный ритм, поднимает кровяное давление, тем самым увеличивает риск гипертонии и инфарктов.
- **ЯЗВА ЖЕЛУДКА.** Курение уменьшает сопротивление бактериям, вызывающим язву желудка. Это ослабляет нейтрализацию кислоты после еды и вывод желчи. Язвы курильщиков труднее излечиваются и часто рецидивируют.
- **ИЗМЕНЕНИЕ ЦВЕТА РУК.** Смола папиросного дыма оседает на пальцах и ногтях, окрашивая их в желтовато-коричневый цвет.
- **БОЛЕЗНЬ БЮРГЕРА.** Еще известная как облитерирующий эндартериит, при котором развивается острое воспаление артерий, чаще всего на ногах, тромбоз сосудов, нарушение нервной проводимости на руках и ногах по причине ограниченного из-за курения кровотока. Если болезнь не лечить, развивается гангрена с неизбежной ампутацией.



Пассивное курение не менее опасно...



Шокирующая статистика

- Данные медицины говорят о том, что "курение является причиной почти всех случаев развития рака нижней губы, полости рта, гортани, пищевода, мочевого пузыря, поджелудочной железы".
- Язва желудка среди курильщиков встречается в 10 раз чаще, а смертность от этой болезни - в 4 раза выше. Можно сказать, что сигаретным дымом курильщик прожигает свой собственный желудок.
- Влияют яды сигаретного дыма и на зрение. В частности, у курильщиков возникает куриная слепота. Почти у всех курильщиков зрение ухудшилось именно благодаря табаку.
- Вот на эту тему заметка из газеты: "Австралийская медицинская ассоциация предложила командованию ВВС страны запретить пилотам курить за 8 часов до вылета. Специалисты Ассоциации пришли к выводу, что авиация и курение - несовместимы. Даже 3 сигареты, выкуренные летчиком перед вылетом, уменьшают остроту зрения на 20%. Кроме того, летчик-курильщик теряет скорость реакции.
- Сравнительно недавно получены новые доказательства того, что табак ухудшает слух. Это означает, курение и музыка - несовместимы.

Шокирующая статистика

- В этом веке от болезней, вызванных курением, могут умереть около миллиарда человек.
- Курение табака приведет в этом веке к преждевременной смерти около 1 миллиард человек - отмечается в ряде исследований, представленных на международной конференции по проблемам болезней, которая проходит в Вашингтоне.
- "Даже если потребление табачных изделий уменьшится во всем мире, число курильщиков будет расти из-за увеличения населения планеты", - отметил директор Института здравоохранения Государственного университета штата Джорджия Майкл Эриксен.
- По данным, которые приводятся в исследовании "Атлас раковых заболеваний", курение вызывает смерть одного из каждых пяти умерших от рака людей. При этом в 2002 году рак легких был самым распространенным видом среди 10,9 миллиона пациентов.
- В 2003 году на нашей планете насчитывалось около 1,3 миллиарда курильщиков, причем примерно 1 миллиард из них - мужчины, но в последние годы наблюдается растущая популярность этой вредной привычки среди женщин.

ПОЧЕМУ БЫ И МНЕ НЕ ЗАКУРИТЬ?

- **Все равно многие школьники курят**
- **Большинство студентов и студенток тоже курят**
- **Сигареты стоят сравнительно недорого**



Для тех курильщиков, что, возможно, не знают...

- **Зависимость от никотина наступает после первой затяжки**
- **Подростки привыкают к никотину всего за несколько дней**
 - **Никотин хотят приравнять к тяжелым наркотикам**
- **Курение сокращает срок жизни от двух до десяти лет**
- **Многие страны мира уже отказались от курения!!!**



Подумай о своем будущем
– тебе это надо?



Отказ от курения, здоровое питание и физические упражнения
смогут уменьшить риск сердечного приступа.

