

КТО КУРИТ ТАБАК, ТОТ САМ СЕБЕ ВРАГ!

*«Курильщик впускает в свои уста врага,
который похищает мозг»
английская народная поговорка*

*«От курения тупеешь, оно несовместимо
с творческой работой»
И.Гете*

*«Табак ... неизбежно ослабляет энергию»
Оноре де Бальзак*

ЦЕЛЬ:

Содействовать формированию у обучающихся отрицательного отношения к табакокурению

Горящая сигарета

- это химическая фабрика, продуцирующая **4000** соединений, в их числе более **40** канцерогенов и **12** кокаканцерогенов



КАНЦЕРОГЕН - ракообразующий,
КОКАКАНЦЕРОГЕН – вещество, усиливающее
воздействие

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.*

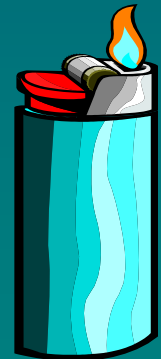
Никотин - это наркотик. А это означает, что с каждым годом тебе будет все труднее...

АММИАК

- Раздражает слизистые оболочки, вызывая боли в желудке.
- Происходит **слезотечение**, повышенное отделение **мокроты**.
- Вызывает **удушье, головокружение**.
- Снижается сопротивляемость легких к инфекционным заболеваниям, в частности к **туберкулезу** (из **100 случаев** заболеваний туберкулезом **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-210 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).*

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.*



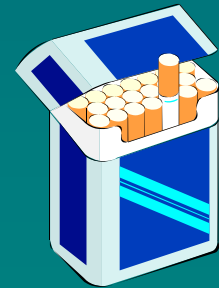
ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- Развивается **кариес**;
- Ухудшается **аппетит**, **обоняние**, **вкусовые ощущения**;
- 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)*



ПОЛОВАЯ СИСТЕМА

МУЖЧИНЫ

- *Курение начатое в любом возрасте, отрицательно влияет на половую функцию.*
- *Никотиновая интоксикация в юношеском возрасте - одна из причин будущего **бесплодия**.*
- *Увеличивается количество уродливых, неполноценных сперматозоидов.*
- *Угнетает центры эрекции, резко **снижает** влечение мужчин.*
- ***Лечение импотенции возможно тогда, когда больной бросит курить.***

ЖЕНЩИНЫ

- Самое частое осложнение - **выкидыши** до 36 недель. У курящих женщин - в 2 раза чаще, чем у 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 с возрастом выглядят намного старше ровесниц.
- **“Железы внутренней секреции”** – нарушаются нормальные функции всех желез, развивается сахарный диабет.
- **“Обмен веществ”** – снижается, развивается витаминная недостаточность.



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.



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**.

- Курение мешает успешным занятиям спортом.
- **Ослабление** памяти и **понижение** концентрации внимания.

- **Отстают** в физическом и интеллектуальном развитии от своих сверстников.
- Развивается **неврозоподобный синдром**, выражающийся в постоянной головной боли, усиливающейся при умственной работе, быстрой утомляемости и пониженной работоспособности.
- **Расстройство** сна и аппетита
- **Нарушение** половой деятельности.



ДЕВУШКАМ

- *От курения станет хриплым твой голос*
- *Постепенно почернеют, испортятся зубы.*
- *Кожа лица постепенно приобретет землистый цвет.*
- *Курящая девушка представляет собой временную забаву, закурив, ты делаешь себя легкомысленной и более доступной.*

И только твоя молодость не дает увидеть катастрофу, тебя ожидающую.

- *Запах изо рта настолько неприятен, что не удивляйся, если знакомые парни будут тебя избегать.*
- *Резко ухудшаются обоняние, вкусовые качества.*
- *Ты будешь просыпаться с горечью во рту и головными болями оттого, что всю ночь кашляла.*

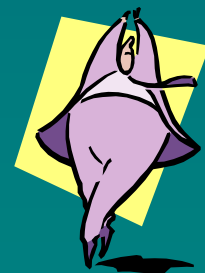


www.kiss-my-ash.fi

МИФЫ О КУРЕНИИ

Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру?

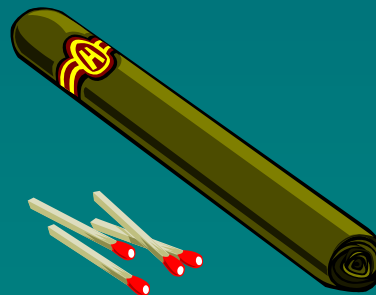
- *Кругом полно дымящих толстяков.*
- *Притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни.*
- *Худеть с помощью курения – это все равно, что привить себе инфекционную болезнь и “таять на глазах” от нее.*



Курение успокаивает нервы?

- Компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.д.) не расслабляют, а просто “тормозят” важнейшие участки центральной нервной системы.
- Привыкнув к сигарете, человек без нее уже расслабиться не может.

Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения.



На морозе сигарета согревает?

- Табачный дым создает кратковременный согревающий эффект.

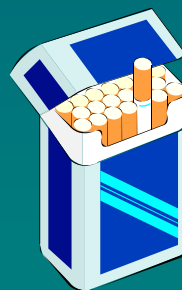
Содержащиеся в нем яды сужают сосуды, увеличивают частоту пульса и повышают кровяное давление.

Стоит ли так «греться», чтобы получить взамен как минимум гипертонию?



Сигареты с пометкой “легкие” не так вредны, как обычные...

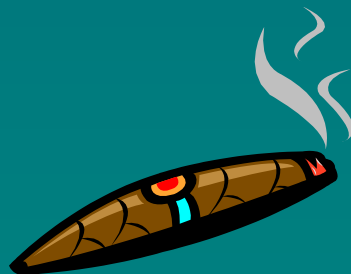
- *Постоянно используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что может привести к заболеванию раком не самих легких, а так называемой **легочной периферии** – альвеол и малых бронхов.*



Бросить курить, постепенно уменьшая дозу никотина, невозможно?

СЛОЖНО..., но можно

- **Вместо того, чтобы выкуривать не 10, а 5 сигарет в день, лучше пройти заместительную никотинотерапию: в первое время после отказа от курения в организм вводят определенную дозу никотина, снижая выраженность синдрома отмены.**



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.*

«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 по данным Всемирной организации здравоохранения **Россия теряет 300 тысяч человек!**