

**«Каждый выбирает
для себя...»**

***... курить или не
курить»***

Фролова М.И.

*Учитель биологии, химии, географии
ГКООУО КО «Редькинская санаторная
школа-интернат»*

Почему молодые люди начинают курить?





Из любопытства



- **Потому что все мои друзья курят**
- **Чтобы выглядеть более взрослым**

**Потому что мне нравится
курить**



**Потому что я чувствовал
себя беспокойно и нервозно**



Желудок



Легкие



**Никотин
наносит
удар**



Сердце



После проникновения сигаретного дыма в лёгкие уже через 7 секунд никотин попадает в головной мозг. 1-2 сигареты могут слегка простимулировать его работу, но дальше наступает обратный эффект: спад умственной и физической активности. 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает только то, что эта доза вводится в организм не сразу, а по частям.

***В мире табак убивает 8 тысяч людей ежедневно.
Исследования показали, что курение является
причиной:***

***98% смертей от рака гортани (98 из 100
умерших, если бы не курили, жили бы дольше!);***

96% смертей от рака легких;

30% всех случаев смерти от рака;

***75% смертей от хронического бронхита и
эмфиземы легких;***

20% всех случаев сердечной смерти;

***25% умерших от ишемической болезни сердца
погубили себя курением.***

Средний курильщик делает около 200 затяжек в день.

200 глотков какого-то отстоя из 4000 химических соединений, 30 из которых особенно ядовиты.

Аммиак, ацетон, бензол, метанол, пестициды, полоний, сероводород, синильная кислота, углекислый газ, формальдегид плюс удобрения для хорошего роста злокачественных опухолей: бензпирен и дибензпирен - вот подлинный, но далеко не полный список составляющих особого вкуса табачного дыма.

Можно сказать, что, затянувшись, ты приложился подышать к трубе химического завода.



Курение приводит к развитию
трех заболеваний со смертельным исходом
(прямая зависимость):



РАК ЛЁГКОГО.

Курильщики составляют 96-100% всех больных этим жутким заболеванием. Вещества табачного дыма вызывают мутации гена p53, а половина всех злокачественных опухолей человека образуется из-за нарушений именно этого гена. Не случайно у курящих людей в 20 раз чаще возникают раковые опухоли нижней губы, языка, гортани, пищевода, желудка, почек и шейки матки.



ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ.

Курение препятствует самоочищению дыхательных путей и провоцирует развитие воспаления. Бронхит - это постоянный кашель плюс неприятный запах изо рта. Далее развивается эмфизема легких, при которой грудная клетка раздувается, как бочка, и жить становится совсем невозможно.



ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА.

Курение вызывает сужение коронарных сосудов, питающих кровью сердечную мышцу. В результате хронического недополучения "манной каши" живой "мотор" начинает медленно гаснуть. Риск внезапной смерти и инфаркта миокарда повышается в несколько раз. Чем больше человек курит, тем больше у него шансов умереть раньше срока. 25% регулярных курильщиков сигарет умрут преждевременно по причине курения. Умершие вследствие курения в среднем потеряют 10-15 лет своей жизни.

Курение тормозит обмен микроэлементов растительной пищи, защищающих орган зрения. Риск превращения в крота возрастает в три раза.

У мужчин курение имеет прямое отношение к развитию импотенции и бесплодия. По мере поражения половой системы никотином угол эрекции становится всё меньше и меньше, а сперматозоиды всё хуже и хуже.

Каждый седьмой курильщик болеет облитерирующим эндартериитом - тяжким недугом. Это заболевание ведет к нарушению питания, гангрене и в итоге к ампутации нижней конечности.

Слюна во время затяжек обогащается полным списком составляющих сигарет. Эта агрессивная жидкость разъедает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта до язв желудка и двенадцатиперстной кишки.

У женщин курение может препятствовать зачатию, а если такое чудо всё же случается, то курение во время беременности на 50% увеличивает риск иметь ребёнка с умственной отсталостью, а иногда оборачивается выкидышем, гибелью плода или внезапной смертью младенца. Особенно опасно курение в последние 6 месяцев: родившийся ребёнок почти обязательно (в 85% случаев) будет умственно отсталым, а может быть ещё и глухим.



При регулярном курении табачная зависимость может развиться всего за 3-18 месяцев, причём у женщин она формируется более стремительно, чем у мужчин. При табачной зависимости в организме человека включается механизм регулирования уровня никотина в крови.

С прекращением его поступления происходит угнетение дыхания и появляются симптомы табачной абстиненции: нарушение аппетита, неприятные ощущения в желудке, замедление сердечного ритма, падение артериального давления, тревога, раздражительность, ощущение запаха сигаретного дыма и тяга, непреодолимая тяга к сигарете.



Ответьте себе:

ради чего вы

курите?

Я прошу

вас:

избавьтесь

от курения!

И будьте

счастливы!



**Спасибо
за
внимание
!**