

Курение – вред.



# Из истории

Курение как таковое (если рассматривать в этом качестве вдыхание дыма от сгорающих растений) известно очень давно. Фрески в индийских храмах изображают святых подвижников, вдыхающих дым ароматических курений.

Курительные трубки были найдены при раскопках захоронений знати в Египте, датируемых XXI—XVIII веками до нашей эры. Геродот, описывая быт и нравы скифов, писал, что они имеют привычку вдыхать дым сжигаемых растений. Как утверждал немецкий этнограф Гюго Обермейер, курение конопли при помощи трубок было известно древним германцам и галлам в I. В. До н.э.

Об этом говорится и в древнекитайской литературе.



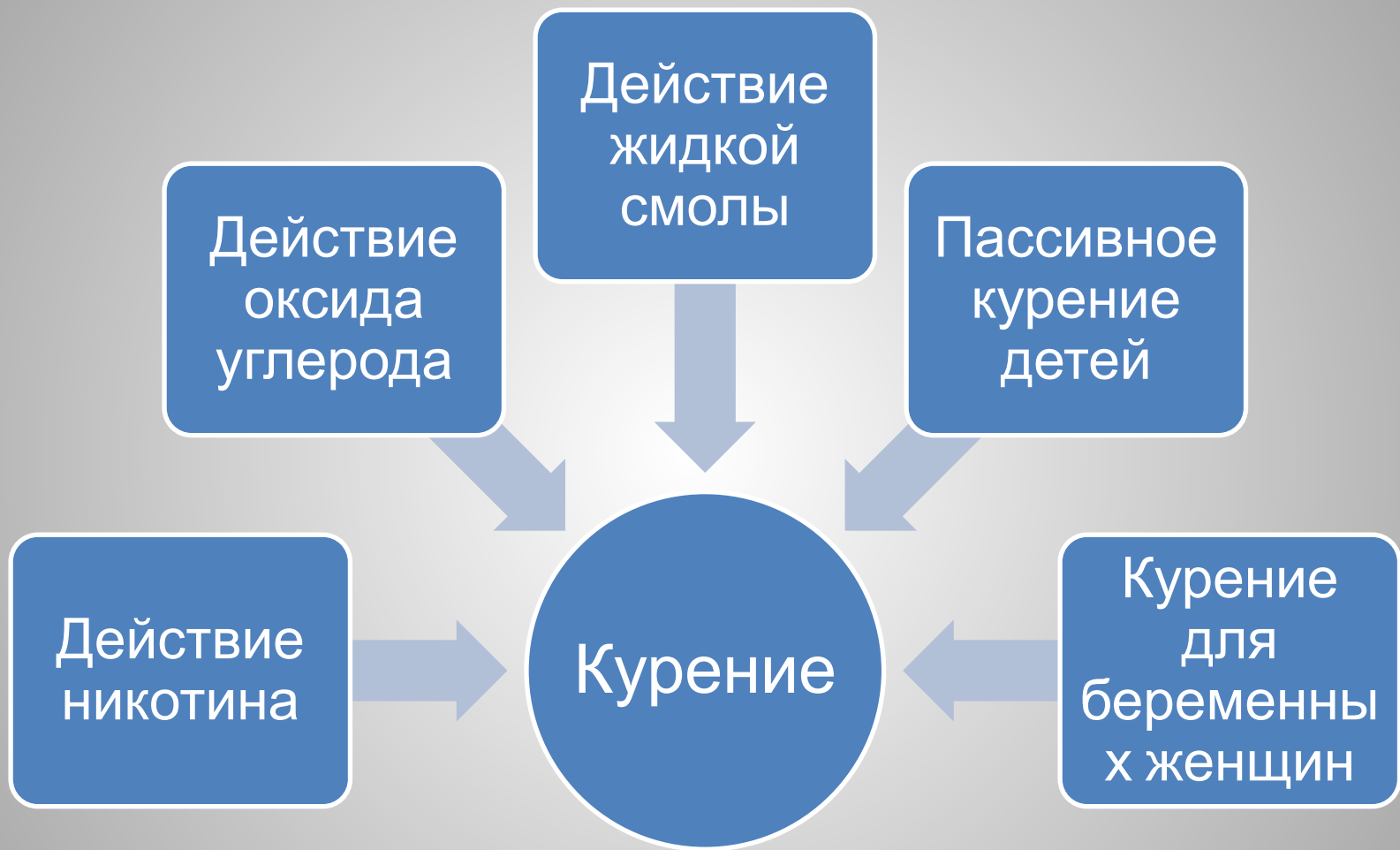
# Причины курения

- Дымящаяся сигарета доставляет привычному курильщику удовольствие.
- Особенно остро ощущается потребность в курении после принятия пищи, во время выпивки, при отрицательных эмоциях и во время напряженной работы.
- Некоторое значение имеют вид красиво раскрашенной коробки, изящная упаковка, манера закуривания, манерное выдыхание дыма. Эти элементы кокетства и дополнительные черты индивидуальности особенно значимы для женщин.
- Влечение к курению табака возникает в том возрасте, когда больше положительное влияние могут оказать школа, родители, общественность.
- Школьники тянутся к сигарете, потому что курить модно, «престижно».
- Детям свойственно подражание взрослым. Курение родителей, особенно матери, имеет крайне отрицательное влияние. Причиной курения мальчиков 8 – 9 лет являлось: влияние товарищей – в 26,8% случаев, любопытство – в 23,2%, баловство – в 17,8%, подражание взрослым – в 16,7% случаев.

# Состав

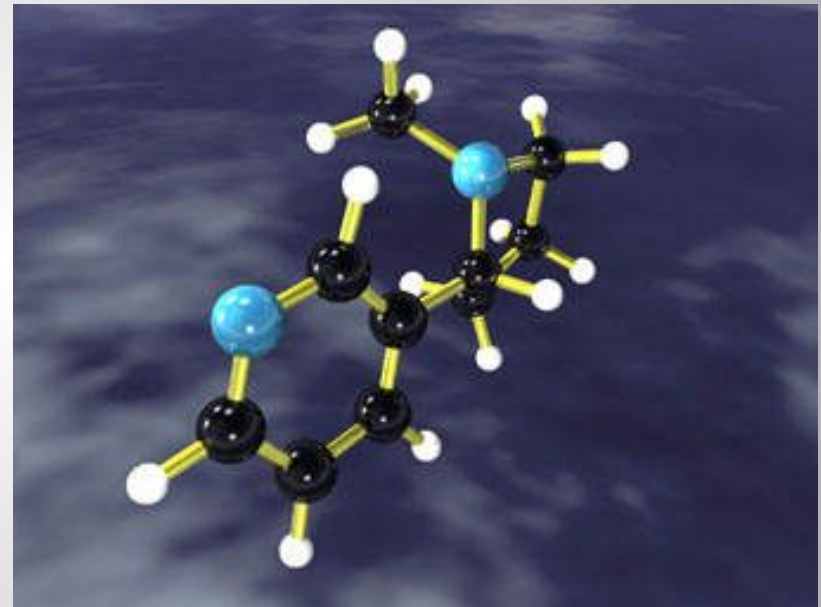
- Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более сорока, из которых, вызывают рак, а также несколько сотен ядов, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Пачка сигарет в день - это около 500 рентген облучения за год!





# НИКОТИН

- Никотин - это наркотик. Люди даже не представляют себе, насколько ужасен эффект, который оказывает никотин. Как многие наркотики, никотин всасывается кровью. Через 7-8 секунд мозг начинает реагировать. Замечено, что никотин иногда меняет человека и свойства его организма, если человек курит долго. Например, изменяется частота и глубина дыхания. Опасный эффект:
  - Возрастает биение сердца
  - Возрастает выработка гормонов
  - Растет кровяное давление
  - Меняется свертываемость крови
  - Происходят изменения в метаболизме



# Оксид углерода

- Оксид углерода представляет собой ядовитый газ. До 15% крови курильщика содержит оксид углерода вместо кислорода. А кислород необходим для нормальной работы клеток и тканей. Когда за короткий период времени сокращается количество поступаемого кислорода, возникают проблемы с ростом, восстановлением и усвоением таких питательных веществ, как протеин. Мы все знаем, насколько важен рост, восстановление и усвоение питательных веществ для бодибилдера. Оксид углерода опасен и оказывает «электрический эффект» на деятельность сердца. Оксид углерода вызывает и другие изменения в крови, особенно при условии, что курящий сидит на диете (на стенках артерий сердца возникают жировые отложения).
- Этот наркотик ведет к проблемам с сердцем, блокированию артерий и серьезным нарушениям циркуляции крови. Женщины, которые курят, рискуют здоровьем будущего плода, потому что плод будет получать меньше кислорода, чем ему необходимо для здоровья.







# Пассивное курение детей

- младенцы курящих родителей вдвое чаще страдают от серьезных респираторных заболеваний;
- симптомы астмы наблюдаются вдвое чаще у детей курильщиков;
- одна треть случаев экссудативного отита, наиболее распространенной причины глухоты у детей, могут быть отнесены на счет курения родителей;
- пассивное курение в детском возрасте предрасполагает детей к развитию хронических



# Курение для беременных женщин

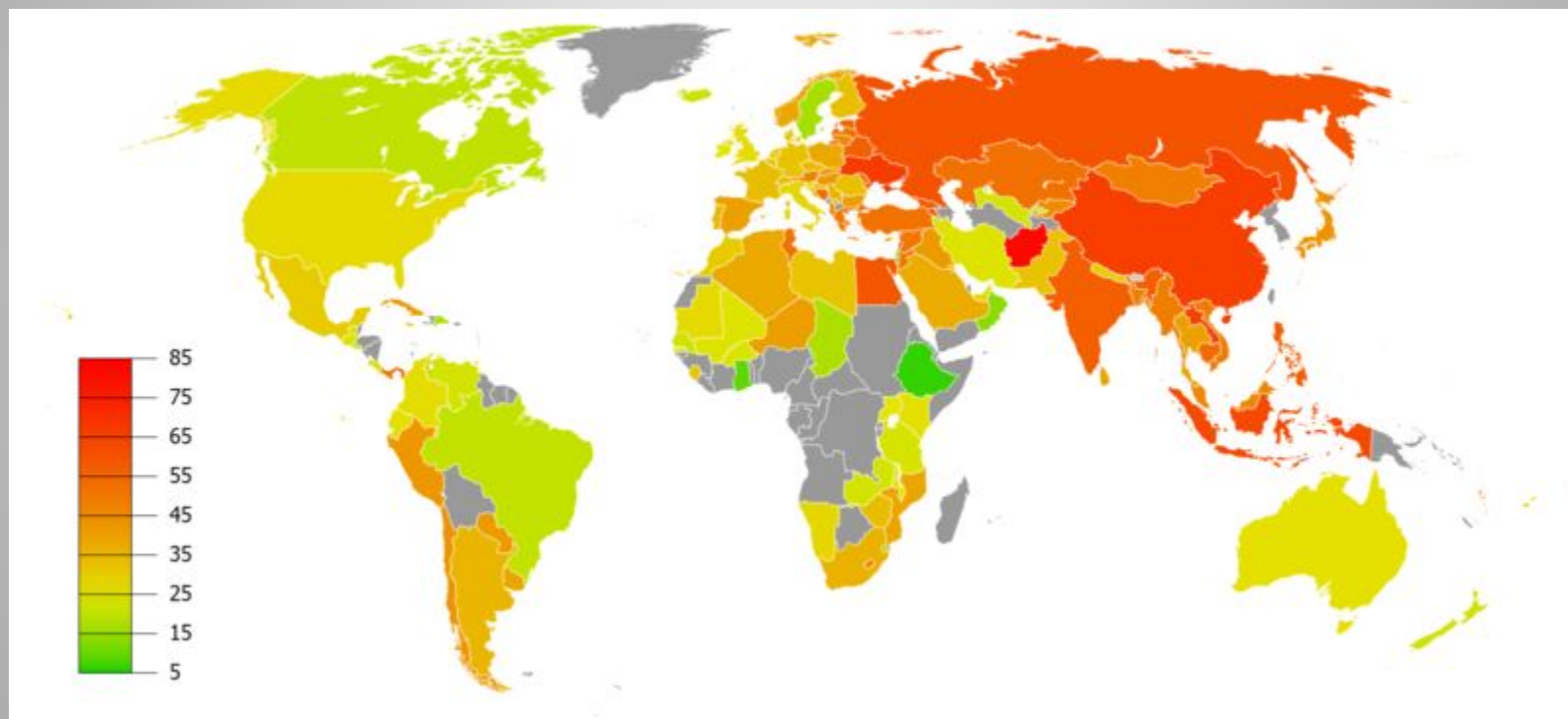
- Особое влияние оказывает курение на половые клетки - сперматозоид и яйцеклетку. Яйцеклетка живет 12-55 лет и является местом накопления токсинов и канцерогенов. Воздействие на генный аппарат ведет к секвестрации измененных генов, ломке хромосомного аппарата.
- Табакокурение одна из причин врожденных уродств у детей. Установлено, что табачные токсины уже через 5 сек. обнаруживаются в крови плода, выход их замедлен, поэтому в крови плода в 1.8 раза больше окиси углерода и в 2 раза больше карбоксигемоглобина, гемоглобин не соединяется с кислородом, развивается ксия.



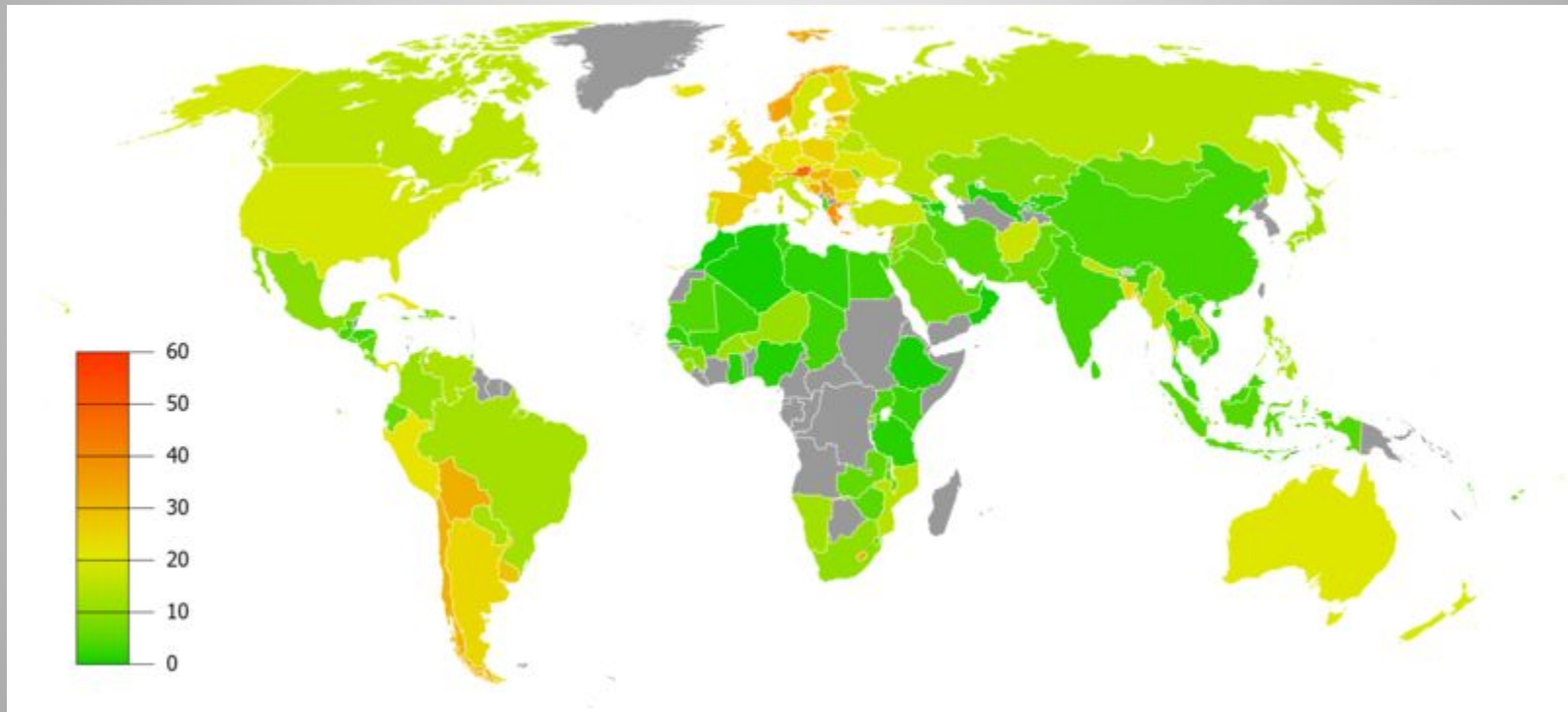
**В воду, которая осталась после курения кальяна кинули пиявку**



# Процент курящих табак мужчин по странам



# Процент курящих табак женщин по странам



# Факты

- 1) В мире на данный момент 1.1 миллиарда курильщиков, и если текущая тенденция к росту продолжится, то количество, увеличится к 1.6 миллиарда к году 2025 году.
- 2) Китай является родиной 300 миллионов курильщиков, которые потребляют приблизительно 1.7 триллиона сигарет в год, или 3 миллиона сигарет в минуту.
- 3) Во всем мире, приблизительно 10 миллионов сигарет куплены в минуту, 15 миллиардов продаются каждый день, и больше 5 триллионов произведены и используются ежегодно.
- 4) Пять триллионов папиросных фильтров весят приблизительно 2 миллиарда фунтов.
- 5) Считается, что триллионы фильтров, заполненных токсичными химическими веществами из табачного дыма, убивают нашу окружающую среду, ежегодно.
- 6) В то время как они могут быть похожими на белую вату, папиросные фильтры сделаны из очень тонких волокон пластмассы, названной ацетатом целлюлозы. Папиросный фильтру нужно от 18 месяцев и до 10 лет, чтобы разложиться.
- 7) Типичная сигарета содержит приблизительно 8 или 9 миллиграммов никотина, в то время как содержание никотина в сигаре составляет 100 - 200 миллиграммов, с некоторыми сортах этот показатель доходит до 400 миллиграммов.
- 8) Полное содержание никотина в четырёх или пяти сигаретах достаточно, чтобы убить взрослого средних лет, если его принять во внутрь целиком. Большинство курильщиков получает из сигареты только один или два миллиграмма никотина, все остальное сжигается.
- 9) Амбра, иначе известная, поскольку, рвота кита - одна из сотен возможных добавок, используемых в производстве сигарет.
- 10) Бензол - известная причина болезни спинного мозга - лейкоза, а папиросный дым - главный источник выделения бензола. Среди американских курильщиков 90 процентов выделений бензола попадают в организм из сигарет.

- 11) Радиоактивные вещества, такие например как полоний есть в папиросном дыме, но в малых количествах.
- 12) Цианистый водород, один из токсичных подарков, побочных продуктов горения в папиросном дыме, использовался как направленное на геноцид боевое отравляющее вещество во время Второй мировой войны.
- 13) Выдыхаемый дым содержит больше чем 50 вызывающих рак химических составов, 11 из которых, как известно, являются канцерогенными веществами Категории 1.
- 14) Дым от тлеющей сигареты часто содержит более высокие концентрации токсинов, найденных в папиросном дыме, чем выдохнутый дым (как думаете где все осталось?).
- 15) Дети все ещё начинают курение в большом количестве 3 000 в день в США, и 80 000 - 100 000 в день во всем мире.
- 16) Во всем мире, один из пяти подростков постоянно выкуривает 13 - 15 сигарет в день.
- 17) Приблизительно одна четверть молодёжи, живой в Западной Тихоокеанской Области (Восточная Азия и Тихий океан), умрет от использования табака.
- 18) Половина всех курильщиков с большим стажем умрёт связанной с табаком смертью.
- 19) Каждые восемь секунд, в мире, умирает 1 человек, причиной смерти становится табак. Это переводит приблизительно к 5 миллионам смертельных случаев ежегодно.
- 20) Использование табака, как подсчитали, будет причиной смерти около одного миллиарда жизней в этом столетии, если серьёзные антитабачные усилия не будут предприняты на общественном уровне.

# Электронная сигарета

- Электронная сигарета была разработана и запатентована китайским фармацевтом и изобретателем **Хоном Ликом (Hon Lik)** в 2003 году. Видя, как от рака легких умирает его отец, Лик создал устройство, которое удовлетворяет тягу курильщика, как к никотину, так и к ритуалу курения, но без пагубного воздействия на здоровье смол и канцерогенов, содержащихся в обычных сигаретах.
- Компания Golden Dragon Holdings, в которой работал Лик, сочла его изобретение настолько перспективным, что переименовала свою компанию в Ruyan (Ruyan - в переводе с китайского «дым») и уже в следующем году начала серийное производство электронных сигарет.
- На сегодняшний день электронные сигареты по разным технологиям производят многие компании в Китае, а число пользователей электронных сигарет исчисляется миллионами по всему миру. Наиболее широкое распространение электронные сигареты получили в Китае, США и странах Европы.





# За и против электронных сигарет

- Онкологи утверждают, что электронная сигарета вреда организму не наносит. Независимые эксперты провели ряд исследования и выяснили, что онкологические заболевания составом дисперсионной жидкости, применяемой в данных изделиях, не вызываются. Врачи-кардиологи тоже полагают, что использовать электронку ее вместо классического табака вполне целесообразно. Наблюдая за людьми, которые перешли с традиционных табачных изделий на их электронную имитацию, они отметили, что спустя 4 месяца после такого перехода улучшается жизненный тонус организма и в целом нормализуется здоровье, исчезает одышка, частота приступов тахикардии и брадикардии уменьшается, сердечные ритмы постепенно восстанавливаются. Положительное мнение об электронных изделиях сложилось и у флебологов, которые заметили в ходе своих исследований ощутимое замедление разного трофических нарушений, происходящее после замены электронными сигаретами традиционного табака. Как видим, медики считают, что электронная сигарета может быть благоприятной для здоровья.

Так вредны ли электронные сигареты? Да, вредны – не так давно компания Health New Zealand даже обнаружила в них канцерогенные вещества. Однако если сравнивать вред от них и вред от обычных сигарет, то электронные не идут ни в какое сравнение с табаком. Выбирая из двух зол меньшее, однозначное предпочтение стоит отдать именно современным электронным сигаретам.

# Витамин С

Курение вызывает больше всего проблем для [витамина С](#).

Витамин С является одним из основных антиоксидантов. Антиоксиданты связаны с предупреждением ряда заболеваний.

Чем больше вы курите, тем больше витамина С, вы теряете из крови и тканей вашего организма. Но вашему телу нужно больше витамина С для борьбы с ущербом, который курение наносит вашим клеткам.



# Причины отказа от курения

**КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...**

**...через 20 минут**  
ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НОРМАЛИЗУЕТСЯ, ВОСТАНОВИТСЯ РАБОТА СЕРДЦА.

**...через 8 часов**  
НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ КИСЛОРОДА В КРОВИ.

**...через 2 суток**  
УСИЛИТСЯ СПОСОБНОСТЬ ОЩУЩАТЬ ВКУС И ЗАПАХ

**...через неделю**  
УЛУЧШИТСЯ ЦВЕТ ЛИЦА, ИСЧЕЗНЕТ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ОТ КОЖИ, ВОЛОС, ПРИ ВЫДОХЕ

**...через месяц**  
СТАНЕТ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ, ПОКИНЕТ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ПЕРЕСТАНЕТ БЕСПОКОИТЬ КАШЕЛЬ

**...через полгода**  
УЛУЧШАТСЯ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ - НАЧНЕТЕ БЫСТРЕЕ БЕГАТЬ, ПЛАВАТЬ, ПОЧУВСТВУЕТЕ ЖЕЛАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

**... через 1 год**  
РИСК РАЗВИТИЯ КОРОНАРНОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА СНИЗИТСЯ НАПОЛОВИНУ ПО СРАВНЕНИЮ С КУРИЛЬЩИКАМИ

**...через 5 лет**  
РЕЗКО УМЕНЬШИТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЕГКИХ ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВЫКУРИВАЕТ ПАЧКУ В ДЕНЬ!



- Вот несколько причин для отказа от курения, какую выберете Вы:
  - \* Для улучшения здоровья
  - \* Для экономии собственных денег
  - \* Для получения дополнительной энергии в спорте и на работе
  - \* Чтобы предотвратить преждевременное старение организма
  - \* Для белизны зубов
  - \* Для снижения уровня стресса
  - \* Для улучшения таких чувств как вкус и запах
  - \* Для блага Вашей семьи и друзей



