

Курение вредит здоровью



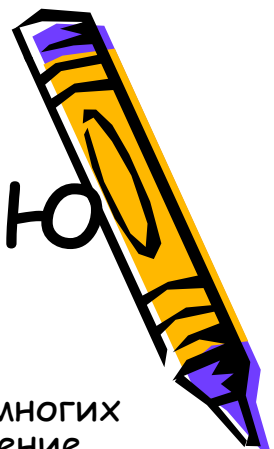
МОБУ ООШ с.Черлак

Выполнили: Тимиркаев Эрнест

Пайтылов Руслан

Тимиргалин Алексей

Курение вредит здоровью



- Несмотря на то, что антитабачная компания продолжается долгие годы во многих странах мира и каждому человеку уже с раннего детства известно, что « курение опасно для вашего здоровья » народ так и курит, а курение является самой распространенной вредной привычкой на планете.
- **Последствия курения**
- Предупреждение в рекламе сигарет Мальборо: курильщики умирают раньше, это статистически доказанный факт.
- Когда вы вдыхаете сигаретный дым, он, проходя через ваш рот и горло, попадает в легкие. В дыме содержится более 4 тыс. химикатов включая высокотоксичные и вещества вызывающие рак. Например, формальдегид, бензол, мышьяк и прочие. Эти вещества взаимодействуют с тканями организма, когда контактируют с ними. Когда дым достигает легких, он осаждается в виде смол.
- Большое количество химических веществ попадает в кровь через легкие. Окись углерода (точно такая же, как в автомобильный выхлопе!) замещает часть кислорода в крови. Это вызывает недостаток кислорода во всех органах, в том числе и в мозге.
- Один из химических элементов попадающих в кровь - НИКОТИН. Его регулярное применение ведет к никотиновой зависимости.
- Курение приводит к выраженным изменениям внутренних органов; чаще всего поражаются органы дыхания, так как они первые вступают в контакт с продуктами курения, сердечно-сосудистая система, желудочно-кишечный тракт.



Курение вредит здоровью

От рака лёгких гибнет больше людей, чем от любого другого вида рака.

По современным данным учёных из США, порядка 90% случаев рака лёгких связаны с курением ванамина. Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие (основными этиологическими факторами считаются радон, бензпирен и нитрозамины, содержащиеся в табачной смоле. Никотин не является канцерогеном.). Курение также увеличивает вероятность и других видов рака, в частности рака пищевода и рака полости рта.

Кроме рака лёгких, курение вызывает также эмфизему лёгких — хроническое заболевание, связанное с необратимой дегенерацией лёгочной ткани. Помимо этого, курение увеличивает вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, в частности инфаркта. Курение также увеличивает вероятность рака лёгких у окружающих (т. н. пассивное курение). В США в середине 1990-х годов погибало от пассивного курения по 3000 человек в год. Согласно некоторым данным, среднее уменьшение продолжительности жизни у курильщиков составляет 10 лет.

К негативным последствиям курения относятся жёлтые зубы, неприятный запах изо рта, неприятный запах от волос, неприятный вкус во рту по утрам.

В ночное время курящие военнослужащие демаскируют расположение своих частей, а сами становятся мишенью для снайперов.

Курение — частая причина пожаров.

Окурки сильно захламляют улицы и помещения.

По некоторым данным, курение усиливает алкогольное опьянение в полтора-два раза.

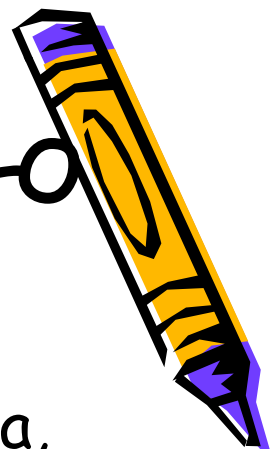
Курение ведёт ко многим осложнениям при беременности, таким как недоношенный ребенок и уменьшение способности к деторождению. Курящие женщины так же могут испытывать более раннее наступление менопаузы.

Несмотря на огромный объём накопленных данных о вреде курения, существуют и научные работы, говорящие об обратном:

Язвенный колит наблюдается у некурящих людей в два раза чаще, чем у курящих. Никотин табачного дыма обладает



Курение вредит здоровью



- Марк Твен любил повторять 'золотые' слова, которые не раз говорили те, кто пытается бросить курить: 'Нет ничего проще, чем бросить курить. Я делал это сотни раз'. О вреде курения знают все. И разговорами о том, что курить - здоровью вредить, сыт не будешь. Как говаривала моя любимая героиня из фильма 'одиноким предоставляется место в общежитии': 'Что говорить - действовать надо!'.



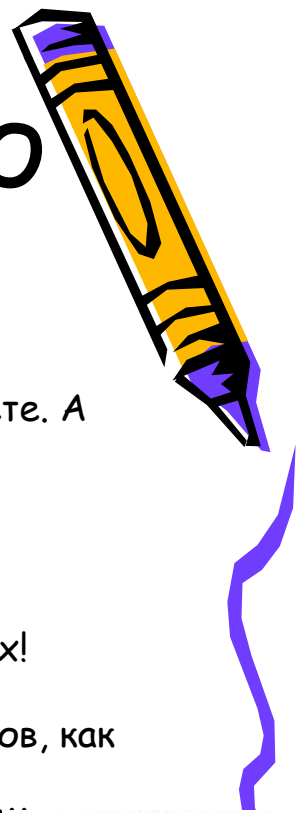
Курение вредит здоровью



- На самом деле курение привычка настолько липкая, что даже людям с волевым характером избавиться от нее очень сложно и некоторые бросают начатое на половине пути. Трудно! А кто сказал, что будет легко. У меня эта процедура прошла безболезненно и хотя я не курю всего 7 месяцев - считаю для себя это большой победой. Если меня спросят, как мне это удалось - у меня будет всего один ответ - я так захотела! С 1 января 2008 года я забыла что такое сигарета. Я забыла, что такое пропахнутая сигаретным дымом одежда и волосы, забыла, что такое желтый цвет лица. Забыла, что такое отдышка и распрощалась с вечной хрипотцой в голосе - без нее мой голос звонок и чист!



Курение вредит здоровью



- Приносимый сигаретами вред еще усиливается от того, что вы его осознаете. А вы не можете его не осознавать! Надпись на сигаретах 'КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ' означает следующее:
-
- - в 90 случаях из 100 курение является причиной возникновения рака легких!
- - вредная привычка курить может привести к потере конечностей!
- - курение способствует развитию онкологических заболеваний таких органов, как горло, трахея, поджелудочная железа!
- - именно никотин становится в 80% причиной инфаркта миокарда в молодом возрасте!
- - курение сужает просвет кровеносных сосудов!
- - курящие гораздо чаще болеют ОРЗ, бронхитом, эмфиземой легких!
- - курение вызывает старение кожи, делает ее сухой и морщинистой!
- - каждая третья курящая женщина страдает недержанием мочи!
- - курение вызывает разрушение зубов!
- - **КУРЕНИЕ ПАГУБНО ВЛИЯЕТ НА ДЕТОРОДНУЮ ФУНКЦИЮ ЖЕНЩИНЫ!**



Курение вредит здоровью



- Иногда женщины опасаются бросать эту вредную привычку, боясь располнеть. Но это напрасно. Если вес и увеличится, что связано с необходимостью компенсации курения более обильной пищей, то не надолго — через два-три месяца вы вполне сможете его нормализовать.

•

- Сейчас существует масса эффективных методик избавления от табачной зависимости: гипноз, акупунктура, лазерная терапия. Разработаны специальные пластыри и жевательные резинки. У Марка Твена не осталось бы никакой возможности изречь свой вредный афоризм, поверьте! От вас требуется только одно — принять решение. Это как раз тот самый случай, когда волевое усилие решает практически все.



Курение вредит здоровью



- Не менее важным является очищение организма от накопившихся в нем ядов. Неоценимую услугу вам окажут здесь баня и физические нагрузки, особенно бег трусцой. Главное — как следует пропотеть.
-
- Предлагаем также старинный рецепт очистки крови:
- 2—3 стакана овса (с шелухой или без) кипятят в 2—3 литрах воды 15 — 20 минут на медленном огне. Потом накрывают чем-нибудь теплым, настаивают сутки, процеживают и держат на холоде. Пьют отвар теплым по 100 г 3 раза в
- день за полчаса до еды. Выпейте весь приготовленный отвар и повторите цикл три раза.



Курение вредит здоровью



- Если вы курильщица со стажем, то борьбу с морщинами вам придется начинать гораздо раньше ровесниц. Вам потребуется вдвое больше косметических процедур и курсов интенсивной терапии. Ваш дневной крем и макияж должны быть обязательно с УФ-фильтрами. Кроме того, поскольку одна из основных бед курильщиков — нарушение кровоснабжения, вам понадобится так называемая сосудистая и кислородная косметика. Защитные функции вашей кожи помогут усилить эфирные масла и фруктовые кислоты. Прекрасное действие оказывают на сосуды контрастный душ, а также другие контрастные процедуры, а также баня, особенно совмещенная с косметическими процедурами.

