

# КУРИТЬ ИЛИ ЖИТЬ...?



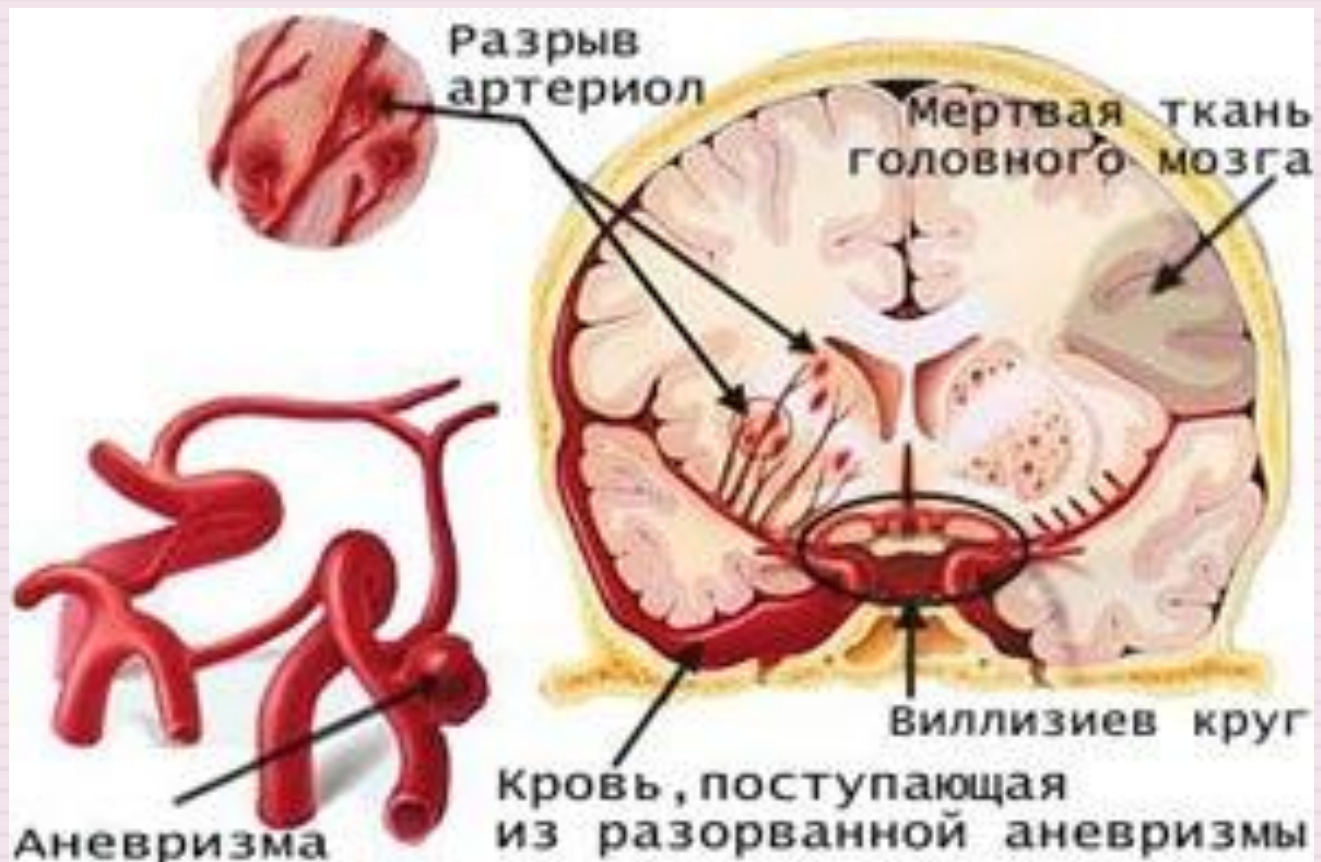
Курить всегда, курить везде....  
И в морге, и на кладбище!  
Нас всюду никотин достанет.  
Найдет и по мозгам ударит.  
А может в сердце прямо пнет,  
А может в легкие воткнет.

Выполнила студентка ГБОУ СПО ССУЗ  
Копейский техникум легкой  
промышленности  
Шайхулисламова Ю.Д.  
Руководитель:  
Ашифина Е.А.



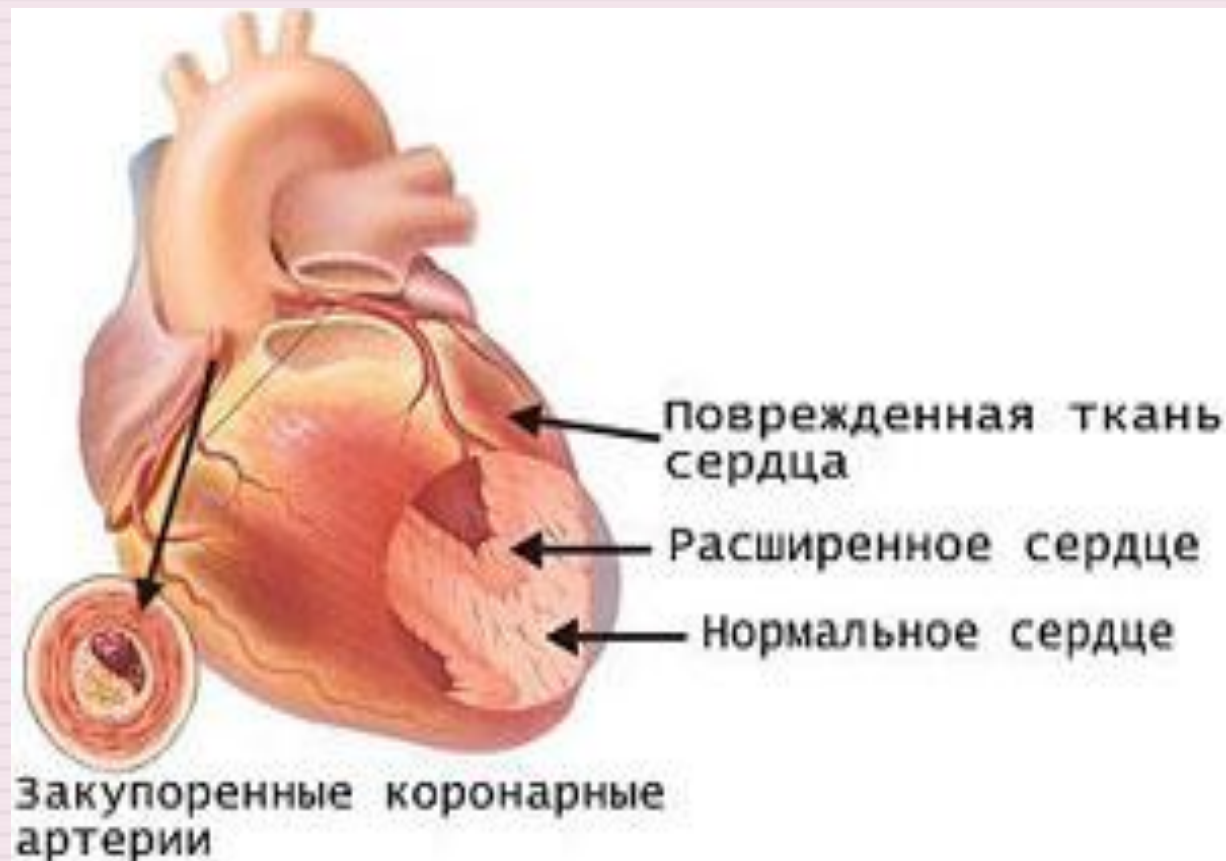
# О вреде курения

О вреде курения много написано и сказано. Все курильщики знают о раке легких и прочих заболеваниях, но все равно продолжают курить. Если Вы действительно хотите узнать как влияет курение на Ваш организм, то специально для Вас мы сделали небольшую подборку фотоматериалов.



## Мозг -> Инсульт

Инсульт возникает тогда, когда кровеносный сосуд, доставляющий в головной мозг кислород, закупоривается тромбом или другими частицами. Тромбоз церебральных сосудов — самая частая причина инсульта. Другой тип инсульта - кровоизлияние в головной мозг.



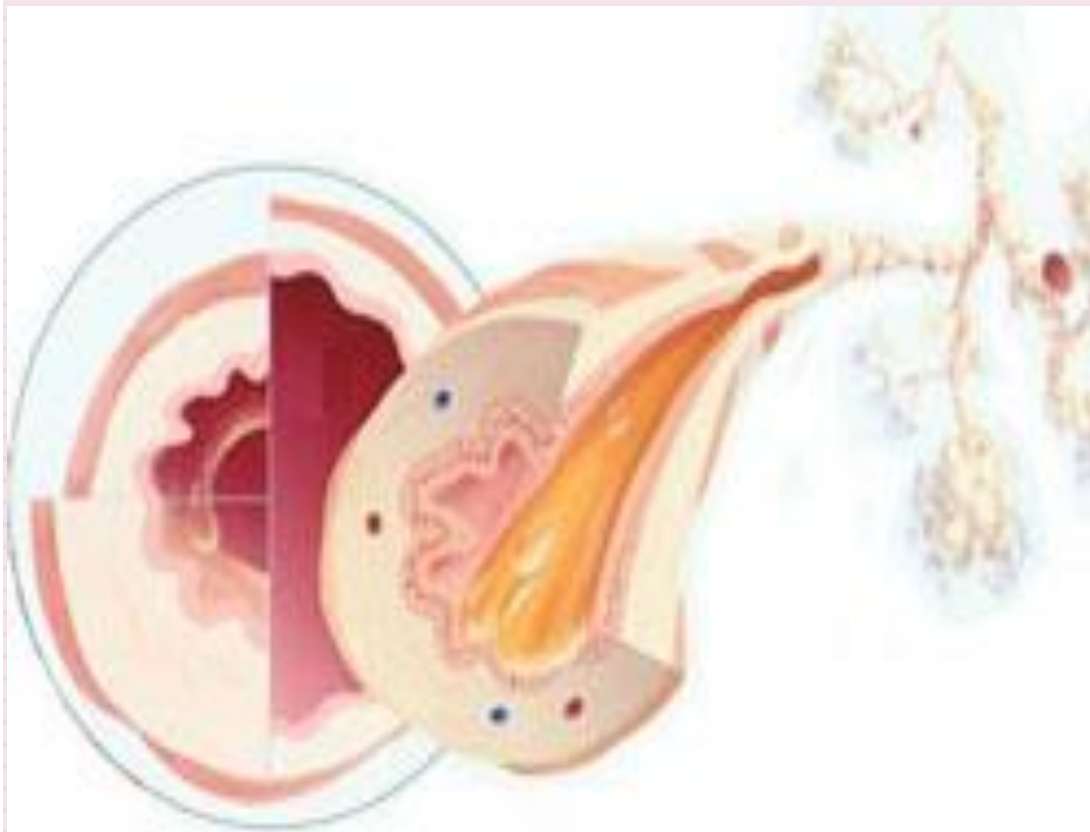
## Сердце -> Болезни сердца

Курение — основная причина поражения коронарных артерий, что может приводить к инфаркту миокарда. У курильщиков повышен риск закупорки артерий и других изменений, поражающих сердечно-сосудистую систему. Никотин и окись углерода, содержащиеся в табачном дыме, нарушают поступление кислорода в кровь и по разным механизмам вызывают поражение сердца и сосудов.

# Легкие -> Рак легкого

Примерно в 85% случаев рака легкого, возникающих за год, можно обнаружить связь с курением. У людей, выкуривающих по две или больше пачек сигарет в день в течение 20 лет риск рака легкого повышен на 60—70% по сравнению с некурящими.





## ХОЗЛ -> Хронический бронхит

ХОЗЛ — это хронические заболевания легких, для которых характерно прогрессирующее сужение и деструкция бронхиального дерева и легочных альвеол.

Хронический бронхит проявляется кашлем с мокротой, возникающим зимой в течение 2 лет подряд. Если вы кашляете или выделяете мокроту, обратитесь к врачу, чтобы он проверил легкие.



## Желудок -> Рак и язва желудка

Эффект длительного курения заключается в стимуляции секреции соляной кислоты в желудке, разъедающей защитный слой в его полости. Курение замедляет заживление язв и способствует их повторному возникновению. Характерные симптомы: ноющая или жгучая боль в животе, тошнота и рвота, потеря аппетита и похудание.

На ранних стадиях рак желудка обычно никак не проявляется. Известно, что рак



## Плод -> Факторы риска

В исследованиях доказано, что у женщин, которые во время беременности регулярно курят, рождаются дети с весом меньше, чем у некурящих матерей. Новорожденные со сниженным весом слабее в целом и больше подвержены болезням, чем дети со средним весом. У курящих женщин выше вероятность того, что беременность может закончиться преждевременными родами, выкидышем или мертворождением.



# Мочевой пузырь -> Рак мочевого пузыря

Рак мочевого пузыря встречается в основном у курильщиков старше 40 лет. У мужчин риск в 4 раза выше, чем у женщин. Самый частый ранний симптом — появление крови в моче без боли или дискомфорта.

Характерные симптомы:

кровь в моче;

боль в области таза;

затрудненное мочеиспускание.



## Гортань -> Рак пищевода

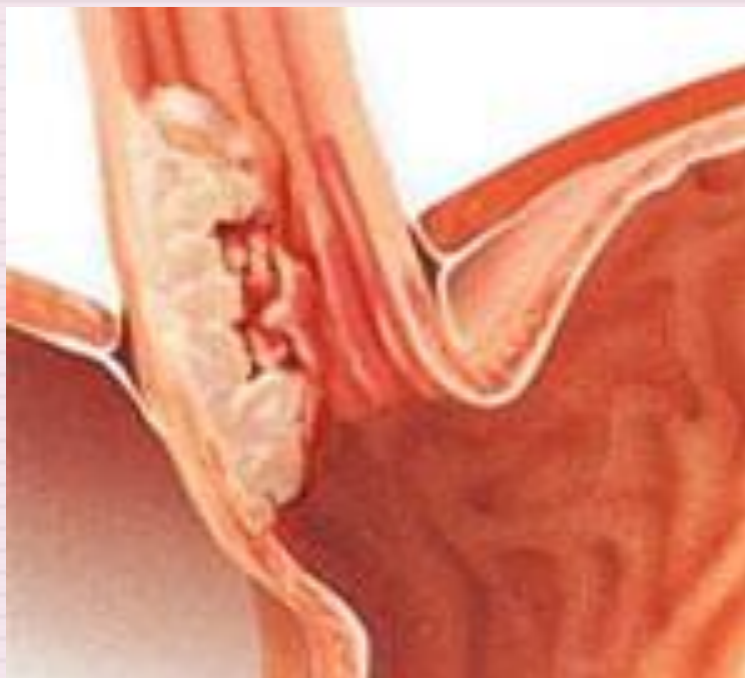
Курение может вызывать рак пищевода за счет повреждения клеток, расположенных внутри органа. Чем дольше курит человек, тем выше риск.

Характерные симптомы:

затрудненное глотание;

боль или дискомфорт в груди;

похудание.



## Язык -> Рак полости рта

Рак полости рта чаще всего встречается у курящих и злоупотребляющих алкоголем людей.

Характерные симптомы: небольшая бледная опухоль или утолщение необычного цвета на языке, в полости рта, на щеке, десне или небе.



## Матка -> Злокачественные опухоли

Курение подвергает воздействию различных канцерогенных химических соединений весь организм. Например, у курящих женщин производные компонентов табака обнаруживают в слизи шейки матки. Как считают ученые, эти вещества повреждают клетки шейки матки и, вероятно, повышают риск рака.

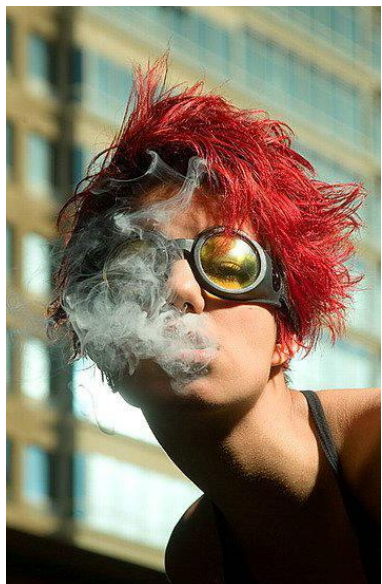
# Неудобства курения, по словам самих курильщиков



- ✓ Желудок болит, кашель мучает.
- ✓ Заливает дождь в приоткрытое окно машины когда куришь.
- ✓ Заканчиваются всегда не во время, когда рядом ларька нет или опаздываешь.
- ✓ Прожженные сиденья в машине.
- ✓ Запах из-за рта.
- ✓ Запах от рук.
- ✓ Лишний хлам в карманах.
- ✓ Постоянно теряется зажигалка.

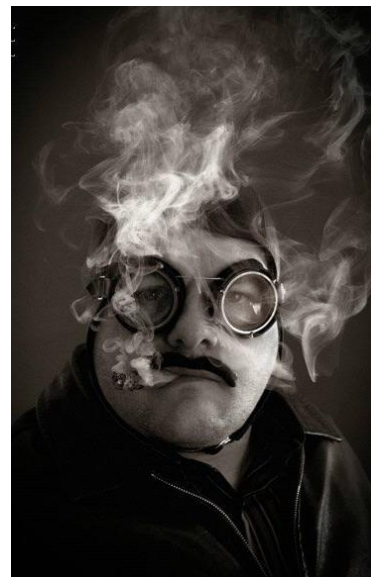


- ✓ Стыдно бегать на улицу покурить из ресторана в компании некурящих.
- ✓ Племяшка, 7 лет, очень переживает и плачет, хватает за футболку и не пускает на лестницу с криками «Ты умрешь!!!»
- ✓ С работой - только разгонишься, сразу мысля предательская посещает.
- ✓ Приходится прятаться от детей.
- ✓ Чаще проветривать балкон/кухню и т.д.
- ✓ Кот шугается.



А я вообще, знаете, что самое страшное..не помню себя некурящей... мне кажется так вообще никогда не было.

Кашель сильный.  
Голова кружится.  
Тошнит.  
Зубы портятся .



- ✓ У меня, дыhalка плохая стала, раньше футболом занимался, бегал, хоть и сейчас играю, правда немного пробежишься, уже сдыхаешь.
- ✓ Не вовремя заканчиваются сигареты, всё время теряешь зажигалку

# 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



# Как изменилась жизнь людей, которые бросили курить



Сейчас жизнь ярче стала, запахи другие, самочувствие намного лучше! А главное: не надо чуть что бросаться к сигарете, как к спасательному кругу! Не курю и пытаюсь объяснить другим, что курение - это зло... Самое интересное, что иногда получается!



Руки и правда перестали трястись, улучшился цвет кожи, нет дурацкого кашля, волосы не пахнут табаком. Нет истерии от того что давно уже не курила. И если выпиваю, то намного дольше не пьянею. Вообще ощущения супер. Жаль что 13 лет своей жизни я прокурила. Больше не буду! И всем советую)))





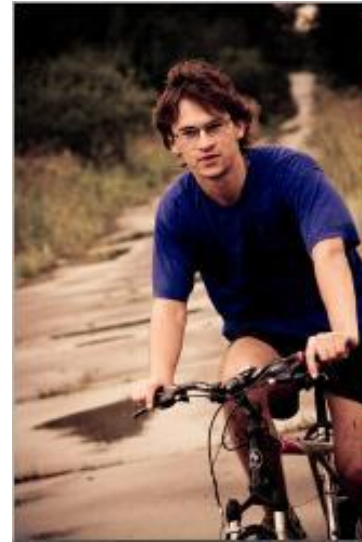
На самом деле очень сильно! Курение было для меня тупой зависимостью без всякого удовольствия и я воспринимал его как безысходность, что обречен курить всю жизнь, потому что не мог делать простых вещей не покурив! Желания заниматься спортом никакого, знаешь ведь, что толку не будет от спорта и курева, духи не нужны - все вонь табака затмит, даже красивую одежду не хотелось покупать – все равно провоняет. Постоянно чистишь зубы, что бы они не желтели, пахло хорошо, харкаешься, особенно с утра. Себя перестаешь уважать по крайней мере в этом плане - курить пофиг что, лишь бы никотиновый голод прекратить, брал даже приму, тройку даже если деньги были, понимая, что нечего их тратить на это, раз накуришься любыми..... полностью зависишь от этого, портишь здоровье, в лес за грибами, сосны, воздух - за сигарету, да зачем вообще туда идти, если душить себя можно около дома. Полное нежелание активно отдыхать, кашель, ноги еле волочишь, просто привыкаешь к этому и становишься вялым, травмишь себя, раздражаешься, ищешь поводы что бы закурить , ради чего ругаешься с близкими и друзьями, в конце концов ненавидишь себя за неудачные попытки бросить и не можешь не курить, так как тупо считаешь себя частью этой системы...

Но теперь все изменилось! Я свободен, это действительно Свобода, потому что зависеть от такого зла - это настоящее рабство!





За 8 месяцев, что не курю стала усидчивее, работа лучше идет, не отвлекаюсь. Нет этой нервозности, что не могу покурить, потому что рядом племянка или вообще дети, если на площадке с ней гуляю. И кошаня чаще сам приходит стал - не морщит носик)))



Свобода))) Хорошее настроение)))) Больше красок, запахов и звуков)))))) Сил больше)))



От рака легких на 55 году умер народный артист России Александр Абдулов. Умер, скончался – убит дорогой, качественной табачной палочкой... Перед смертью он сказал: «Четыре месяца боли. Я просто устал...». Всего 55 лет! Сколько недосказанного?!



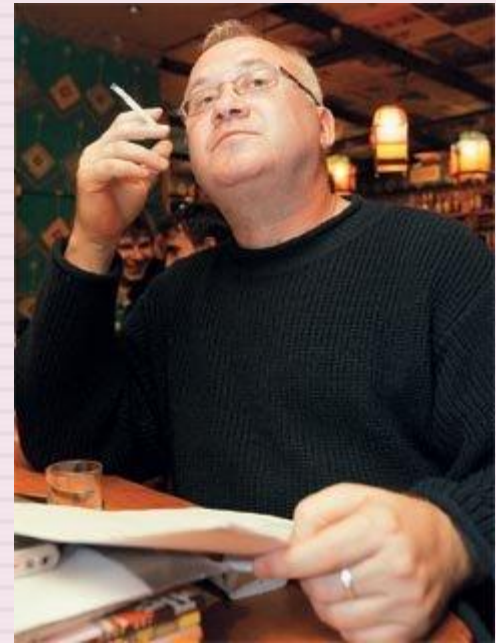
Лев Яшин (22 октября 1929 - 20 марта 1990) - советский футболист, Олимпийский чемпион и чемпион Европы. В 1984 ампутировали ногу из-за гангрены. Продолжал курить...

**Знаменитости, которые ушли из жизни раньше времени, из-за курения**

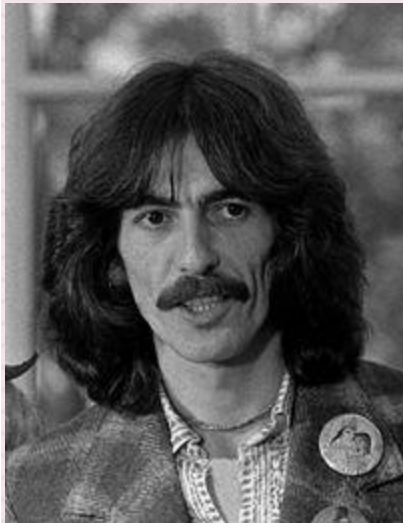


Уолт Дісней (5 декабря 1901 — 15 декабря 1966) - художник-мультипликатор, кинорежиссёр, актёр, сценарист и продюсер, основатель компании «Walt Disney Productions»

Скончался от рака лёгких, вызванного длительным стажем курения.



4 февраля 2007 года от рака умер автор самых знаменитых хитов группы «Наутилус Помпилиус», поэт Илья Кормильцев...



Умер Харрисон 29 ноября 2001 года от рака лёгких, давшего метастазы в мозг. С середины девяностых годов Джордж Харрисон боролся с тяжёлой болезнью.



Дми́трий Дми́триевич Шостако́вич (12(25).9.1906— 9.8.1975) Советский композитор, пианист, педагог, один из крупнейших композиторов XX в., оказавший огромное влияние на развитие мировой музыкальной культуры  
Умер от рака легких



Вивьен Ли 1913 — 1967 — английская актриса, обладательница двух премий «Оскар» за роли южноамериканских красавиц: Скарлетт О'Хара в «Унесённых ветром» (1939) и Бланш Дюбуа в «Трамвае „Желание“» (1951)  
Умерла от туберкулёза лёгких, ибо в последнее время выкуривала по 2-3 пачки в день