



Палити чи не палити?







Чому підлітки палять?

- Вплив друзів;
- Бажання виглядати сексуально; привабливими, дорослими, «своїми»;
- Із-за цікавості;
- Тому що палять інші члени родини;
- Вплив реклами.



Нікотин поневолив вас

- ❖ Якщо організм не отримує нікотину, він страждає.
- ❖ Чим більше ви палите, тим більше нікотина потребує ваш організм.
- ❖ Організм змушує вас закурити, навіть якщо ви хочите кинути.
- ❖ Якщо через 30 хвилин після пробудження вам страшенно хочеться закурити, ви – раб паління.
- ❖ При тривалому палінні, змінюється напрямок та швидкість проходження нервових сигналів у клітини головного мозку.
- ❖ Вчені стверджують, що нікотин також сильно неволить людину, як і героїн, і впливає на мозок подібно морфію, кокаїну, марихуані й алкоголю.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ!!!

Нікотин викликає стійку залежність і підкоряє собі ваше життя!



Склад табачного диму:

- Більш ніж 4,000 хімічних з'єднань
 - багато з них отруйні, серед них: нікотин, миш'як, ДДТ
- 43 канцерогених речовин
 - здатні привести до мутації клітин в організмі
- Нікотин
 - речовина, яка викликає стійку залежність
 - в одній сигареті від 15 до 20 мг нікотину
 - з кожної сигарети вдихаємо 1 - 2 мг
 - доза в 50 - 60 мг смертельна
 - температура на горящому кінці сигарети – 1000°C

Порушення мозкового
кровообігу
(інсульт)



Інфаркт
міокарда

Інсульт

Закупорка



Стенокардія: спазм і біль



Ослаблення
кровообігу
серця

НАСЛІДКИ ПАЛІННЯ:

Атеросклероз, у з'єднанні з нікотинном викликає:

- звуження малих артерій
- підвищення артеріального тиску
- **аневризми аорти** (у тих, хто випалює пачку сигарет у день смертельні аневризми зустрічаються у 4-5 рази частіше, ніж у некурящих)
- **зменшення кровопостачання** (хвороби Бюргера та Рейно призводять до повного зупинення кровопостачання кінцівок та виникає необхідність термінової ампутації)

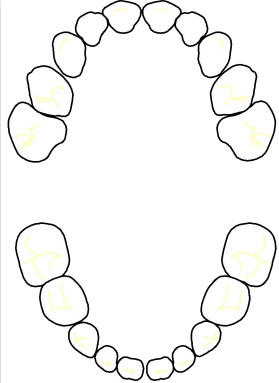
ЯК ПАЛІННЯ
ВПЛИВАЄ НА
ФІЗІОЛОГІЮ
ДІВЧАТ?



НАСЛІДКИ ПАЛІННЯ:

ШКІРА

Шкіра паліїв у віці 40-49 років настільки ж вкрита зморшками, як і шкіра тих, хто не палить, які старші за перших на 20 років – формальдегід.



У паліїв

у 3 рази більш

**каріозних полостей у
зубах, ніж у тих, хто не
палить.**

Діти:

1 сигарета підвищує частоту серцевих скорочень у плода до 90 ударів у хвилину,

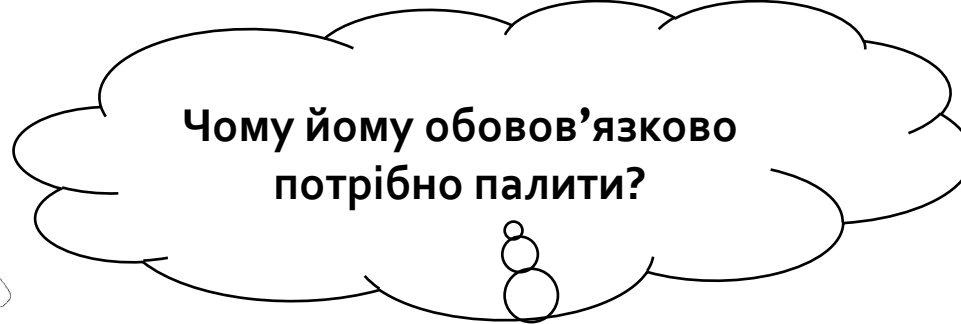
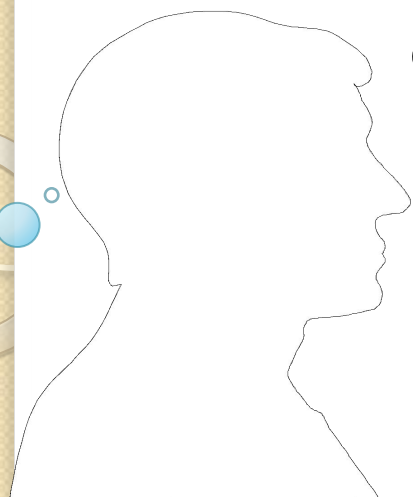
що призводить до формування

**табачного синдрому
плода**

Токсичні хімічні
з'єднання з табачного диму
передаються від матері
до дитини







Пасивні палії





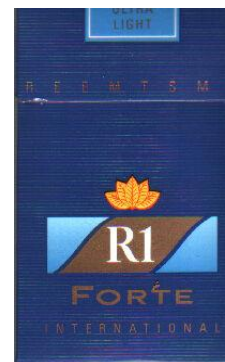
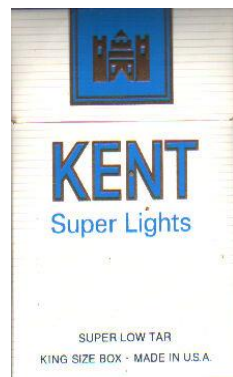
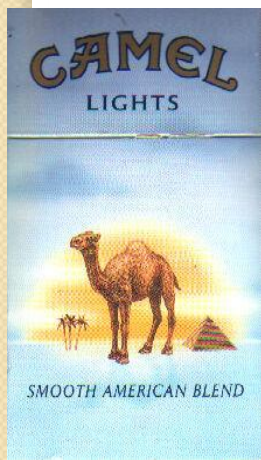
Побічний дим

Основний дим

Вдихання табачного диму:

- Підвищує ризик розвитку хвороби серця на 30 %.
- Підвищує ризик виникнення раку легенів на 30 %.

Реклама досягає успіху!



“Людина, яка палить, ніколи не буде старою, тому що вона помре від тютюну в молодості..!”



Кинь палити терміново!



Переваги зупинення паління:

- ясний погляд;
- білі зуби;
- здорова шкіра;
- свіже дихання;
- краще
сприйняття
смаку и запаху.

Переваги зупинення паління

Загальний стан здоров'я:

- Зниження ризику інфаркта міокарда (на 50% після 1 року без паління);
- Зниження ризику виникнення раку легенів (на 50% після 10 років без паління);
- Покращення фізичної форми;
- Зменшення можливості безпліддя та імпотенції;
- Полегшення дихання;
- Зменшення приступів кашлю та бронхіту.

Кидайте палити та приєднуйтеся до більш здорового та вільного від паління покоління!