



*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)

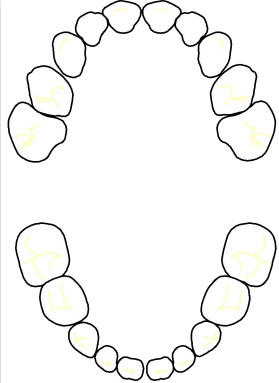
ЯК ПАЛІННЯ  
ВПЛИВАЄ НА  
ФІЗІОЛОГІЮ  
ДІВЧАТ?



# ***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

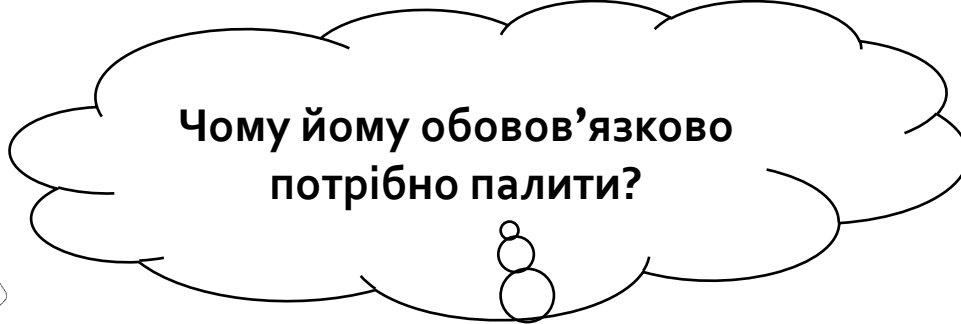
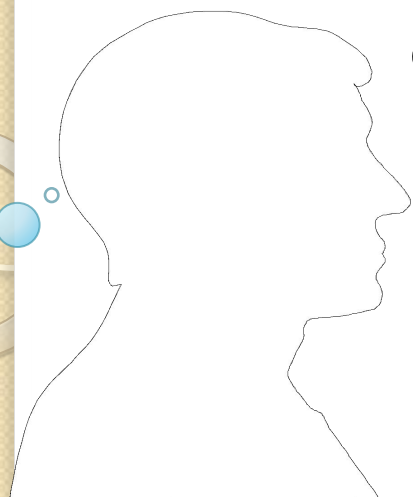
**табачного синдрому  
плода**

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









# Пасивні палії





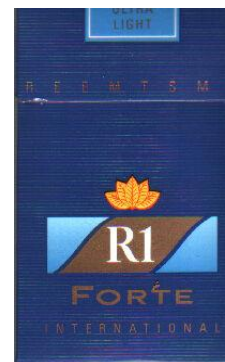
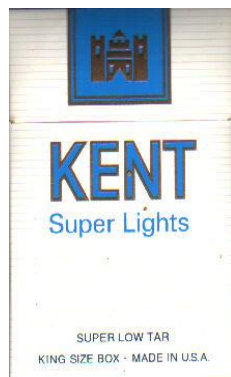
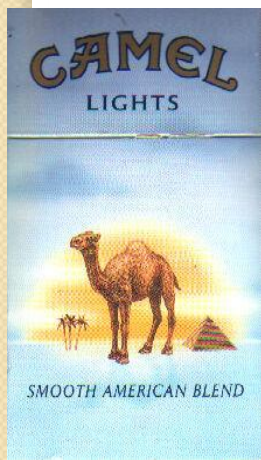
**Побічний дим**

**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!**