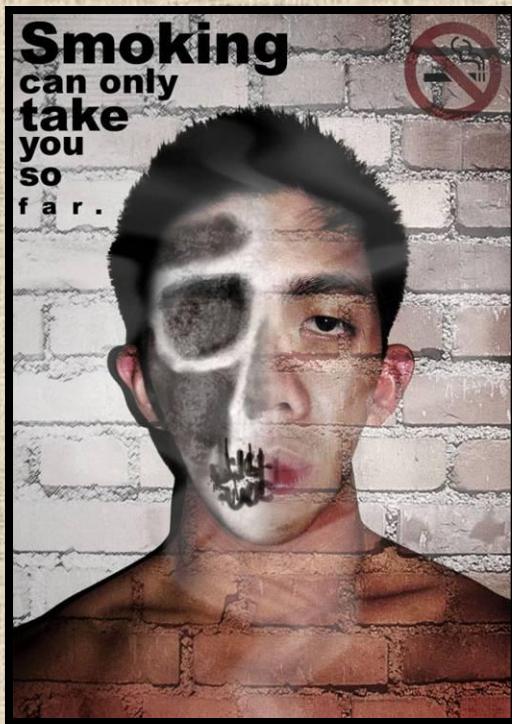


**Табакокурёние** (или просто курёние) — вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет. Люди курят из-за сформировавшейся наркотической зависимости (т. н. «вредной привычки»), для получения удовольствия, или по социальным причинам (для общения, за «компанию», «потому что все курят», и т. д.). В некоторых социумах курение табака является ритуалом.

Согласно данным [ВОЗ](#) около одной трети взрослого мужского населения мира курят табак. Табакокурение было привезено в Испанию [Колумбом](#) после открытия Америки и затем распространилось в Европу и остальной мир через торговлю.





Табачный дым содержит психоактивные вещества — алкалоиды, никотин и гармин, которые в комбинации являются аддиктивным стимулятором ЦНС, а также вызывают слабую эйфорию. Эффекты воздействия никотина включают временное снятие усталости, сонливости, вялости, повышение работоспособности и памяти. Медицинские исследования указывают на явную связь табакокурения с такими заболеваниями как рак и эмфизема лёгких, заболеваний сердечной системы, а также других проблем со здоровьем.

## Компоненты сигаретного дыма—ядовитый шприц



Никотин

Смола

Ацетон

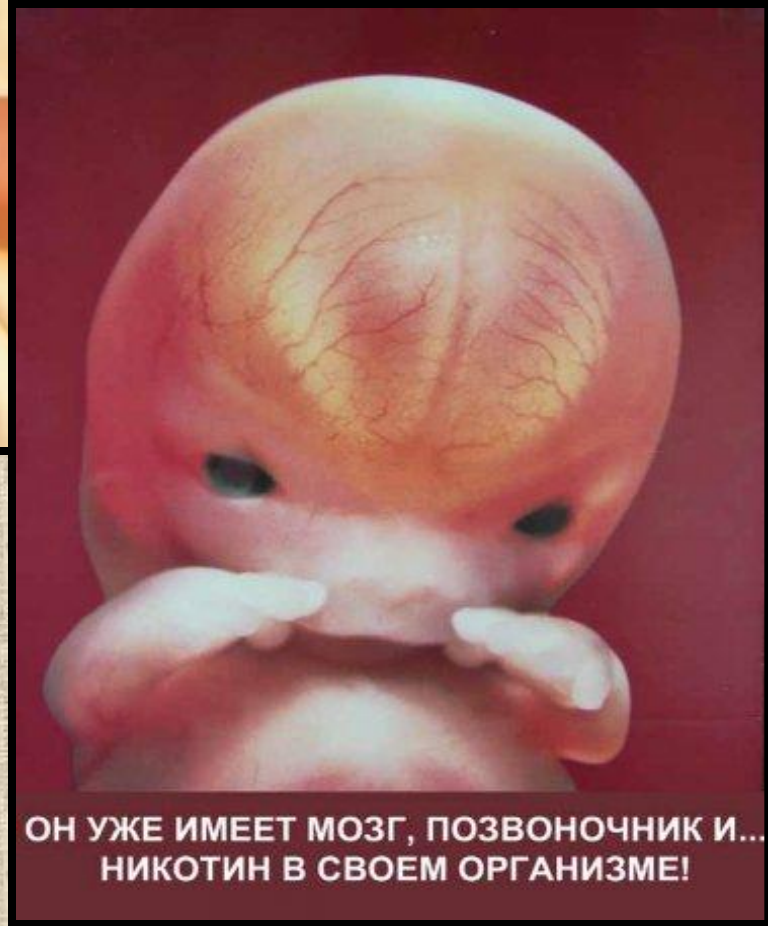
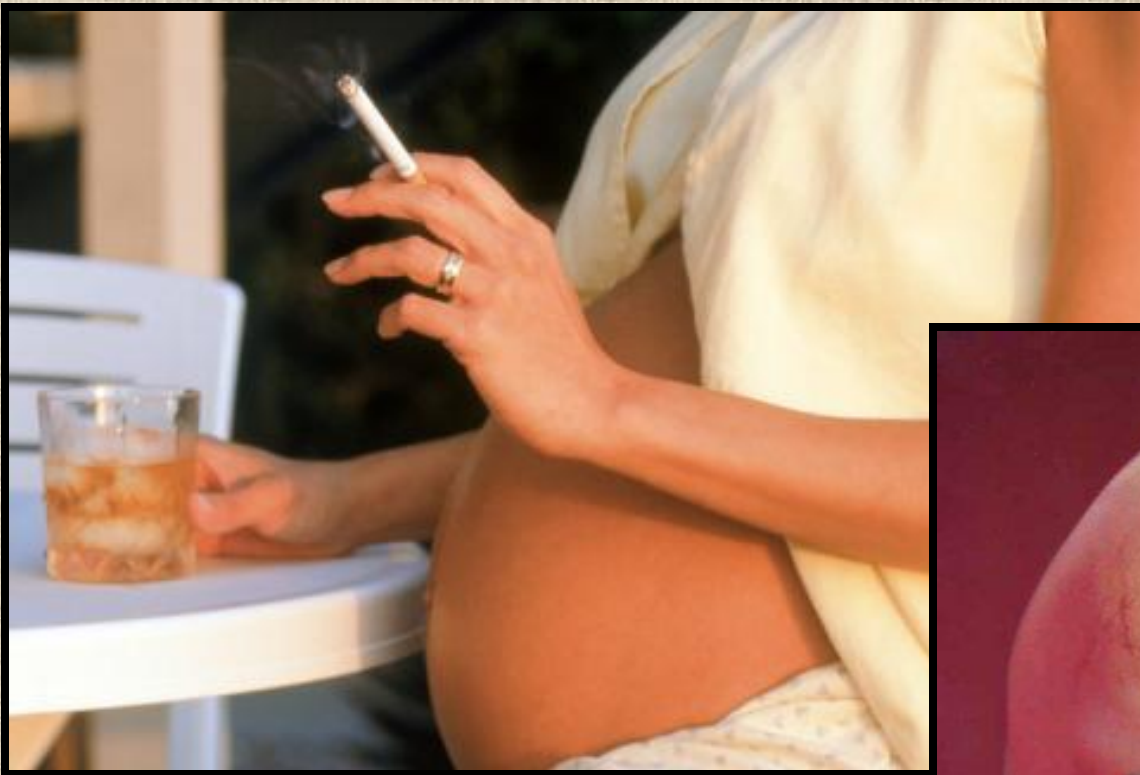
Мышьяк

Окись  
углерода

Кадмий

Цианистый  
водород

Сигаретный дым  
содержит > 4.000  
химических соединений  
и 40 известных  
канцерогенов



ОН УЖЕ ИМЕЕТ МОЗГ, ПОЗВОНОЧНИК И...  
НИКОТИН В СВОЕМ ОРГАНИЗМЕ!



ЗАЩИТИТЕ  
МЕНЯ...

МБЛ



**Мера жизни?..**

50 лет  
~~45 лет~~  
40 лет  
35 лет  
30 лет  
25 лет  
20 лет

**Мера жизни**

www.merazhizni.ru

# Влияние табакокурения на здоровье человека

Рак

Заболевания  
пищеварительной системы

Респираторные заболевания

Детская смертность

Сердечно-сосудистые  
заболевания





es solo cuestión de tiempo...





# СТАДИИ КУРЕНИЯ

I стадия



Психологическая  
зависимость

Нерегулярное  
курение

II стадия



Психо-  
физиологическая  
зависимость

Длительное  
курение


III стадия



Физиологическая  
зависимость

Интенсивное  
курение

**КАЖДЫЙ ВТОРОЙ КУРЯЩИЙ УМРЕТ**

A photograph showing a man and a woman in profile, both wearing glasses and smoking. The man is in the foreground, and the woman is behind him. They are outdoors, with trees and a building in the background. A white plume of smoke is visible between them.

от болезней, вызванных курением



Курение может вызвать медленную и мучительную смерть, более 90 % случаев [рака](#) лёгких связаны с курением в [анамнезе](#)

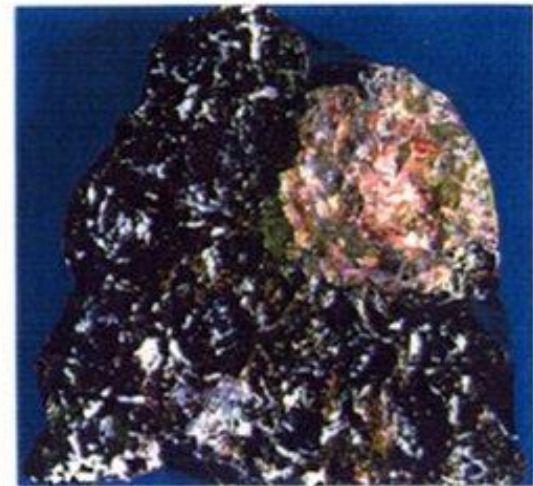


Ткань легкого некурящего человека



Имеет розовый цвет

Ткань легкого курящего человека





**Smoking**  
**causes fatal lung cancer**



# АНАТОМИЯ ТАБАЧНОЙ НАРКОМАНКИ

Волосы становятся ломкими из-за накопления в них дыма и обезвоживания кожного покрова головы →

Вследствие постоянного раздражения дымом глазного яблока часто развивается конъюнктивит →

Никотин и осаждение смол ведут к обесцвечиванию зубов →  
повышается вероятность заболевания десен

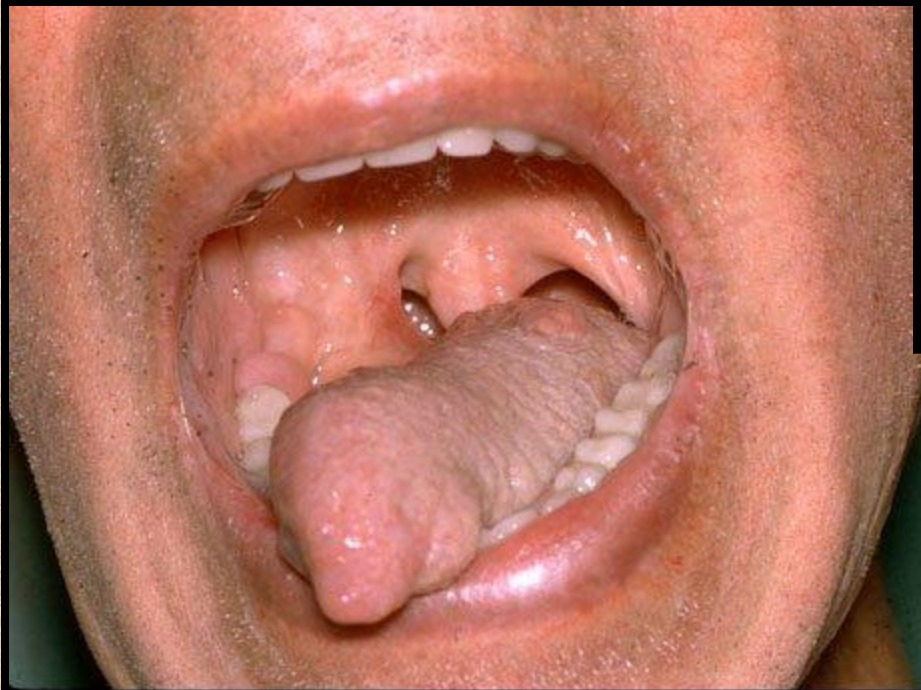
Курение ведет к ухудшению кровоснабжения, насыщения кислородом и способствует раннему увяданию кожи →

Курящим женщинам больше требуется времени, для того, чтобы забеременеть и чаще бывают выкидыши →

Среди курящих женщин выше частота рака шейки матки →

Неприятный запах изо рта, изменяется голос, становится "прокуреным"





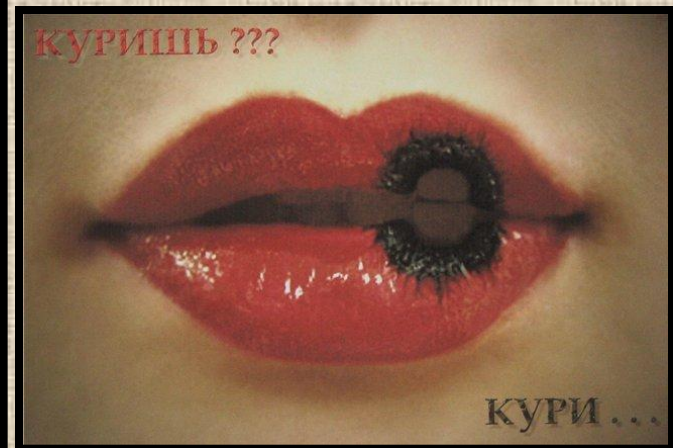
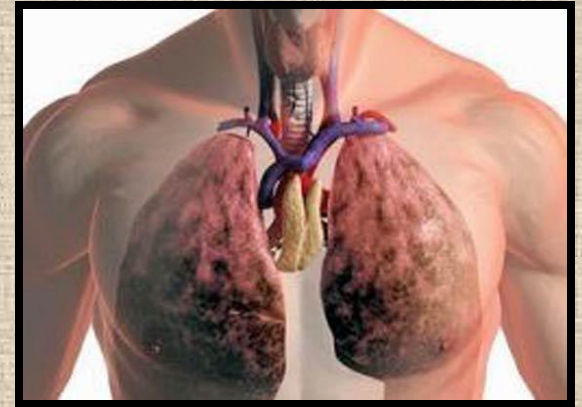
**Mouth Cancer**



Smoke contains **benzene**,  
**nitrosamines**, **formaldehyde**  
and **hydrogen cyanide**



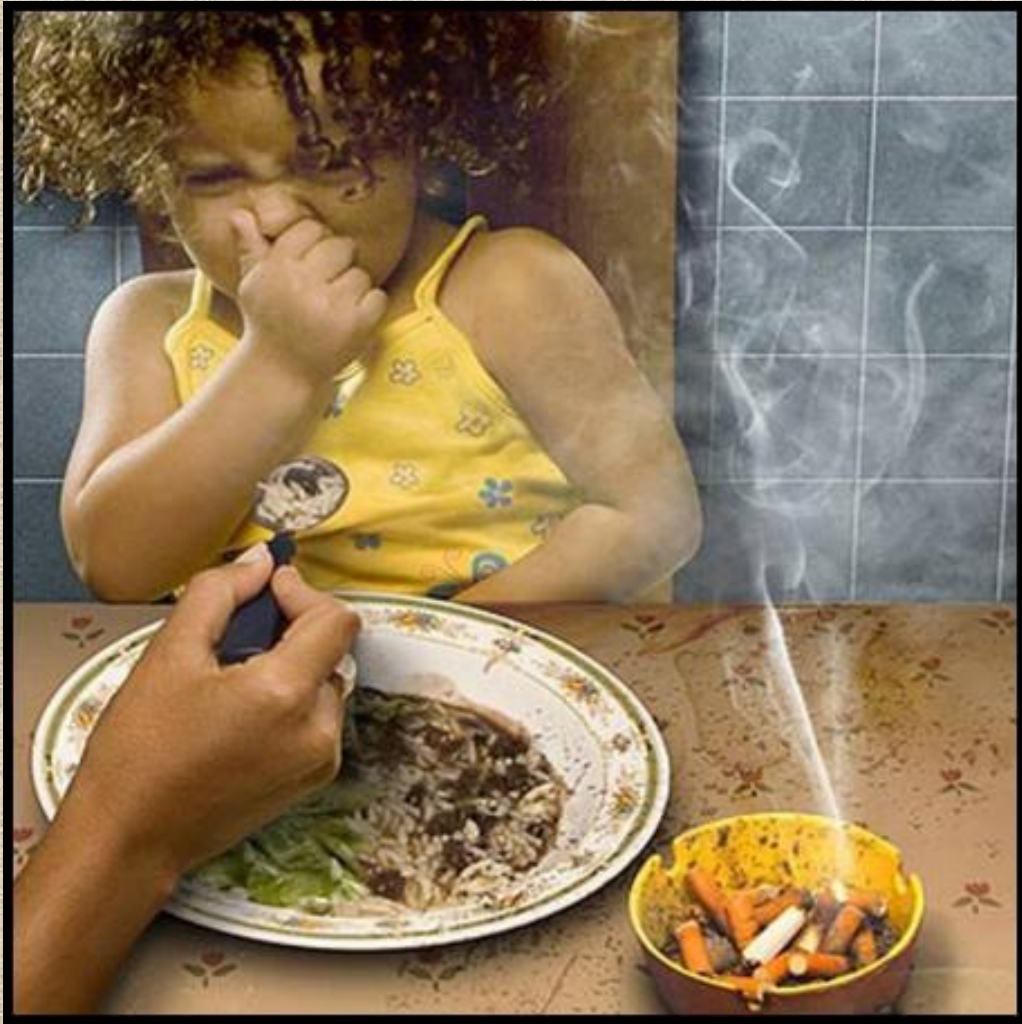






She **smoked** two packs a day for twenty-two years before





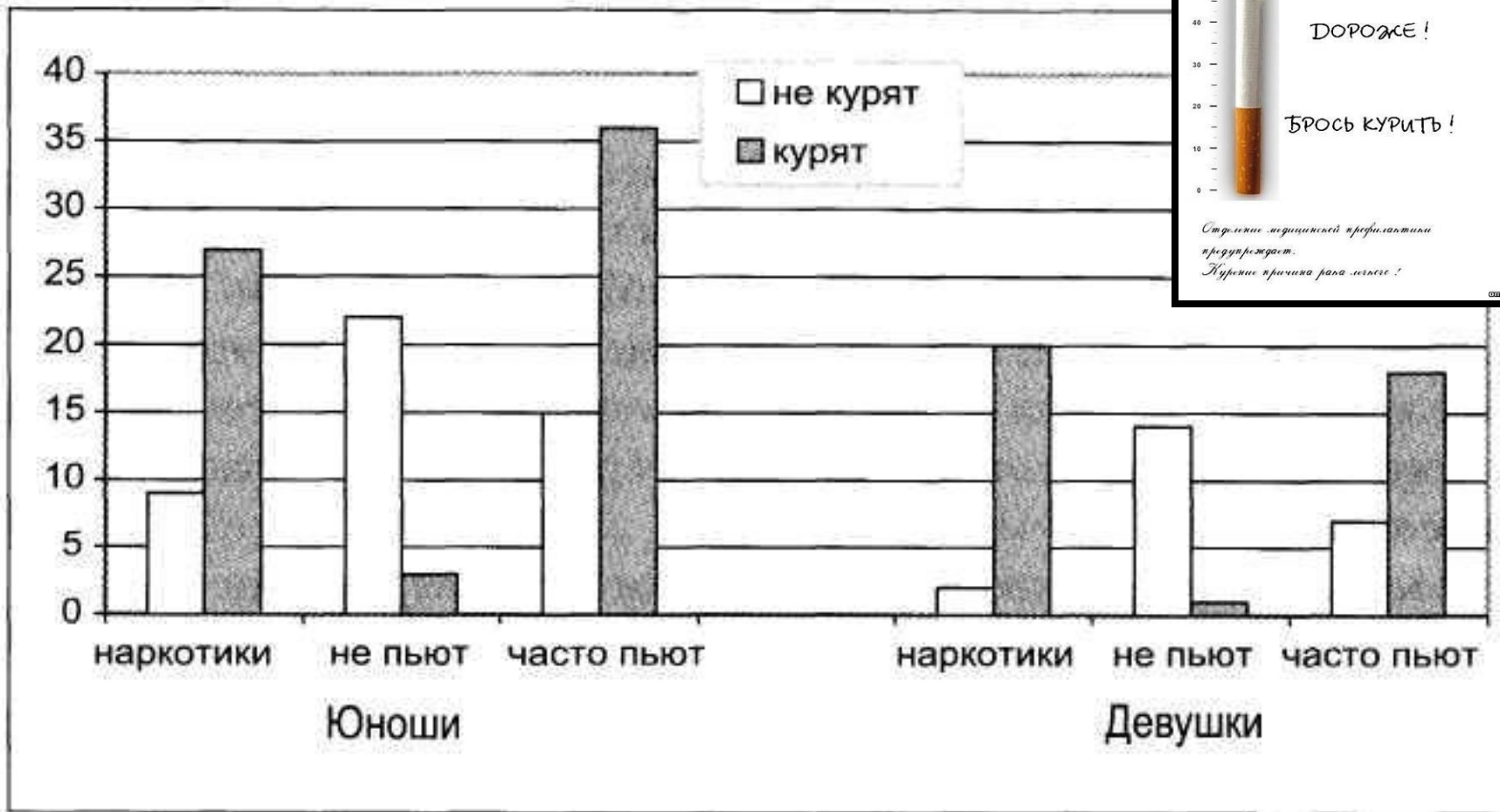
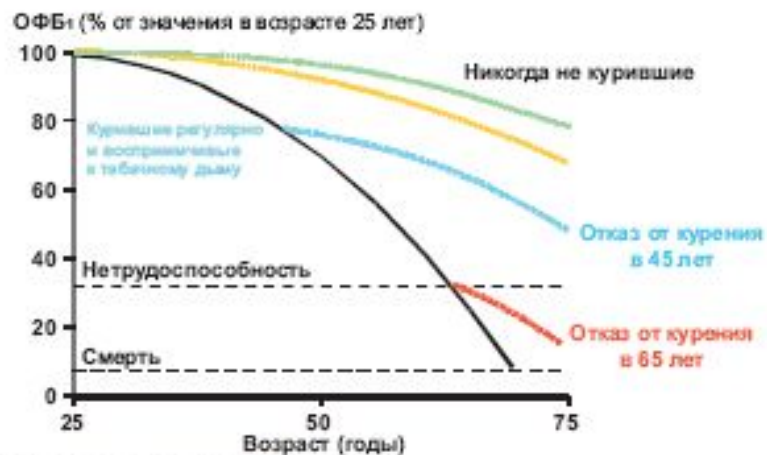


Рис. 4.1. Распространенность употребления алкогольных напитков и знакомство с наркотическими веществами среди курящих и некурящих учащихся учреждений начального профессионального образования (% ответов)

# Функция легких и курение

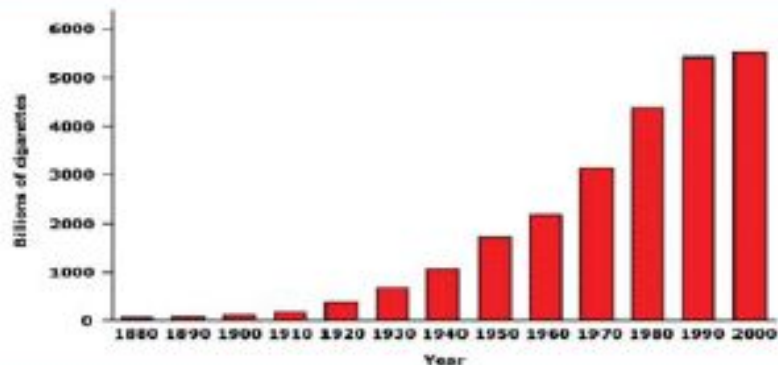
Отказ от курения (уровень доказательства A)



Adapted from Fletcher C, et al. Br Med J 1977

Рис. 1. Табакокурение и ожидаемая продолжительность жизни (рисунок русифицирован)

## Global cigarette consumption, 1880-2000

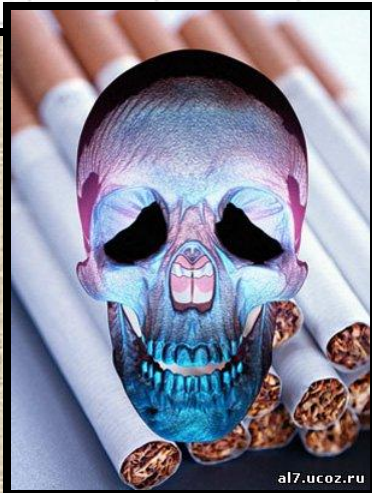
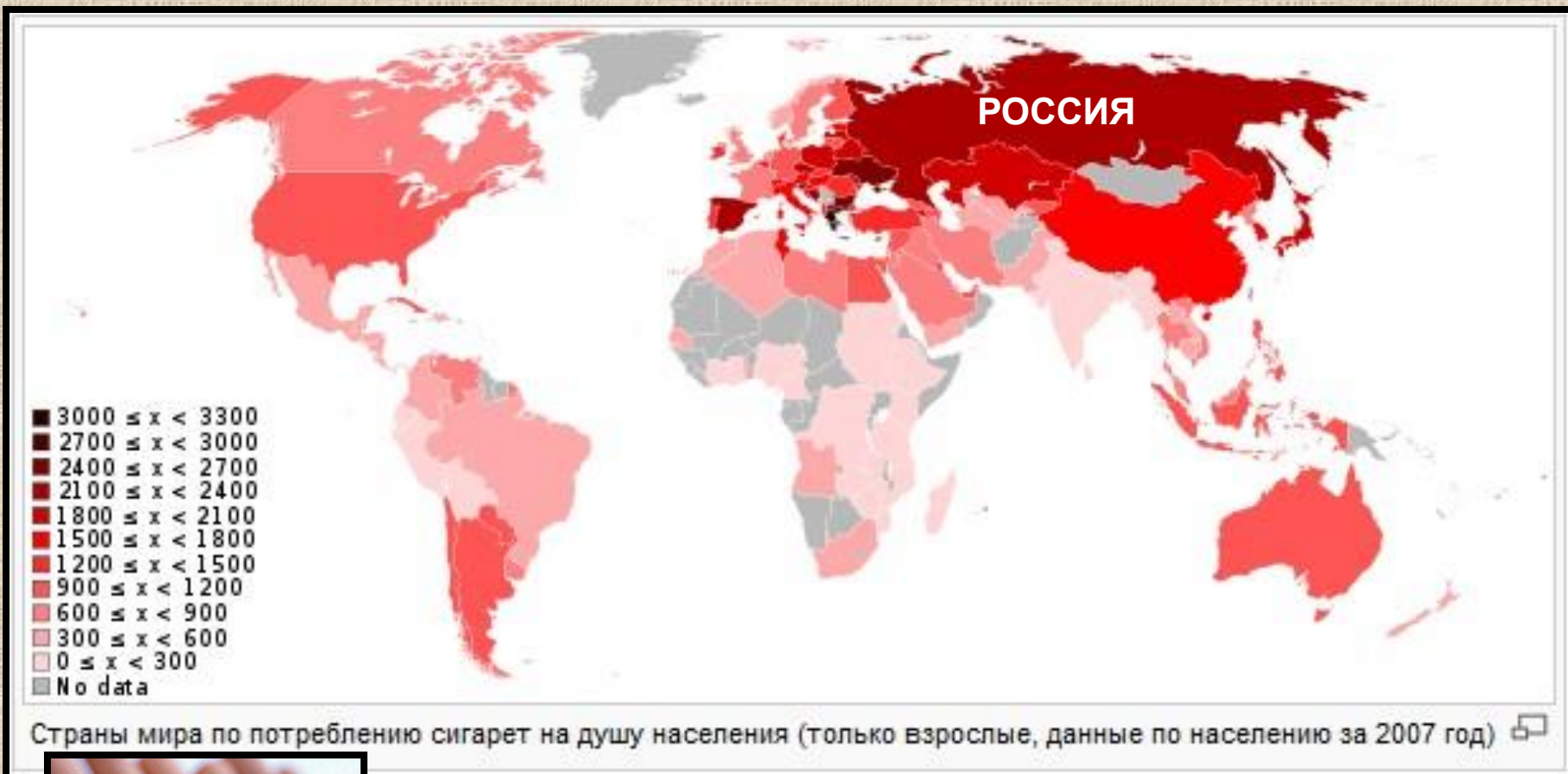


Although cigarette consumption is leveling off and even decreasing in some countries smokers are smoking more cigarettes and the number of smokers is increasing, mainly as a result of expanding world population. In addition, male smoking prevalence is decreasing, but the decrease is offset by an increase in female smoking rates, especially in developing countries. According to the World Health Organization, in 1998 China consumed the most cigarettes (1,043 billion) followed by the United States (451 billion), Japan (328 billion), Russia (258 billion) and Indonesia (215 billion).

Рис. 2. Официальные данные Всемирной Организации Здравоохранения по потреблению табачных изделий в мире



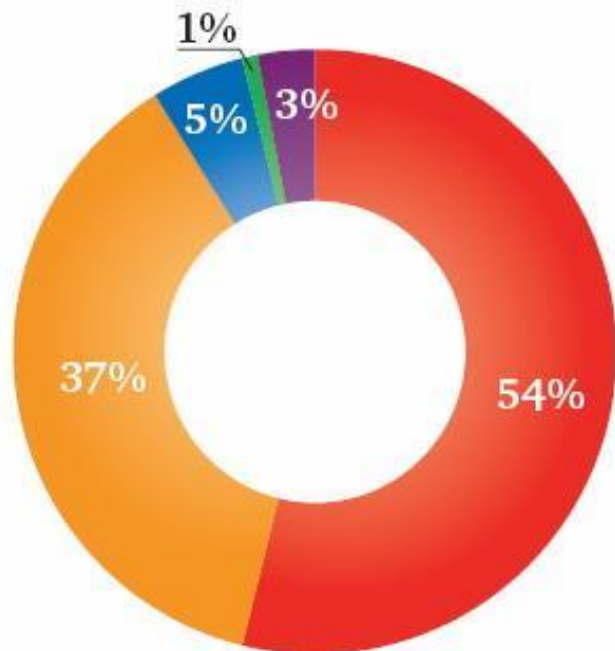




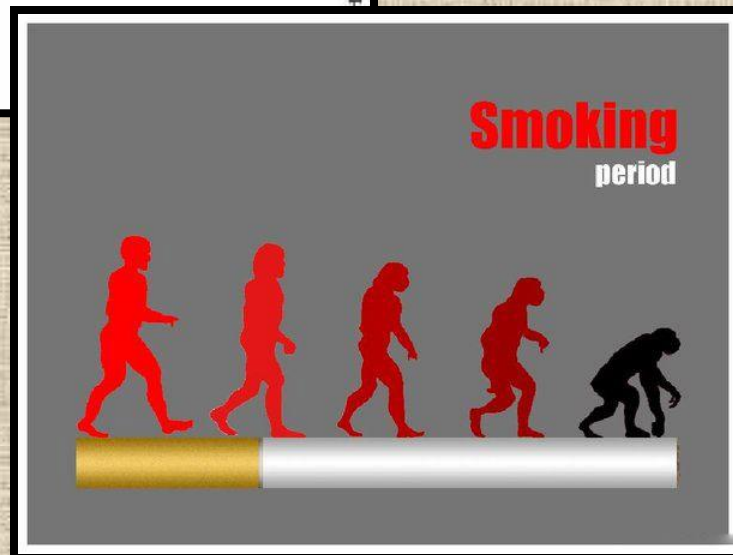
По данным ВОЗ за весь [XX-й век](#) табакокурение явилось причиной смерти 100 миллионов человек по всему миру и в [XXI веке](#) эта цифра возрастёт до миллиарда.

**Россия** занимает седьмое место в мире по числу сигарет, выкуриваемых за год в среднем на душу населения. Лидирует по этому показателю [Греция](#) (более 3000 сигарет на человека в год)

Опасно ли курение для здоровья?

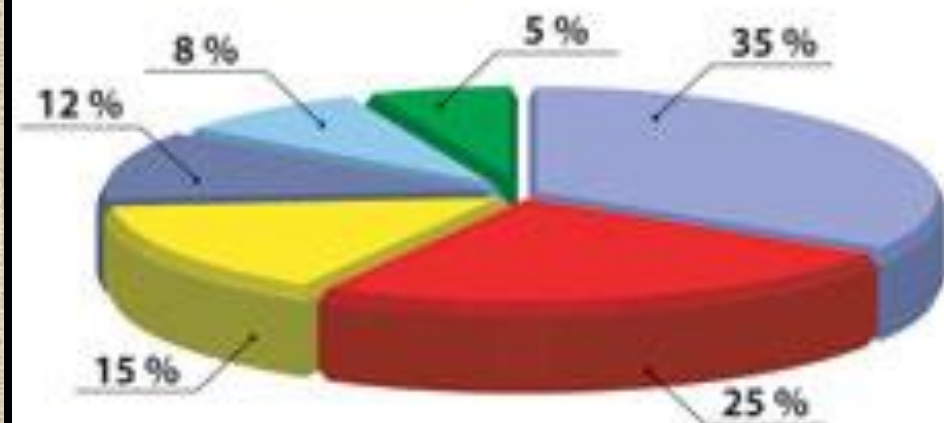


- Очень опасно
- Скорее опасно
- Скорее не опасно
- Совсем не опасно
- Затрудняюсь ответить



## Что заставляет вас курить, пробовать наркотики, алкоголь?

(По результатам социологического исследования, проведенного среди детей подросткового возраста. На диаграмме показано соотношение ответов.)



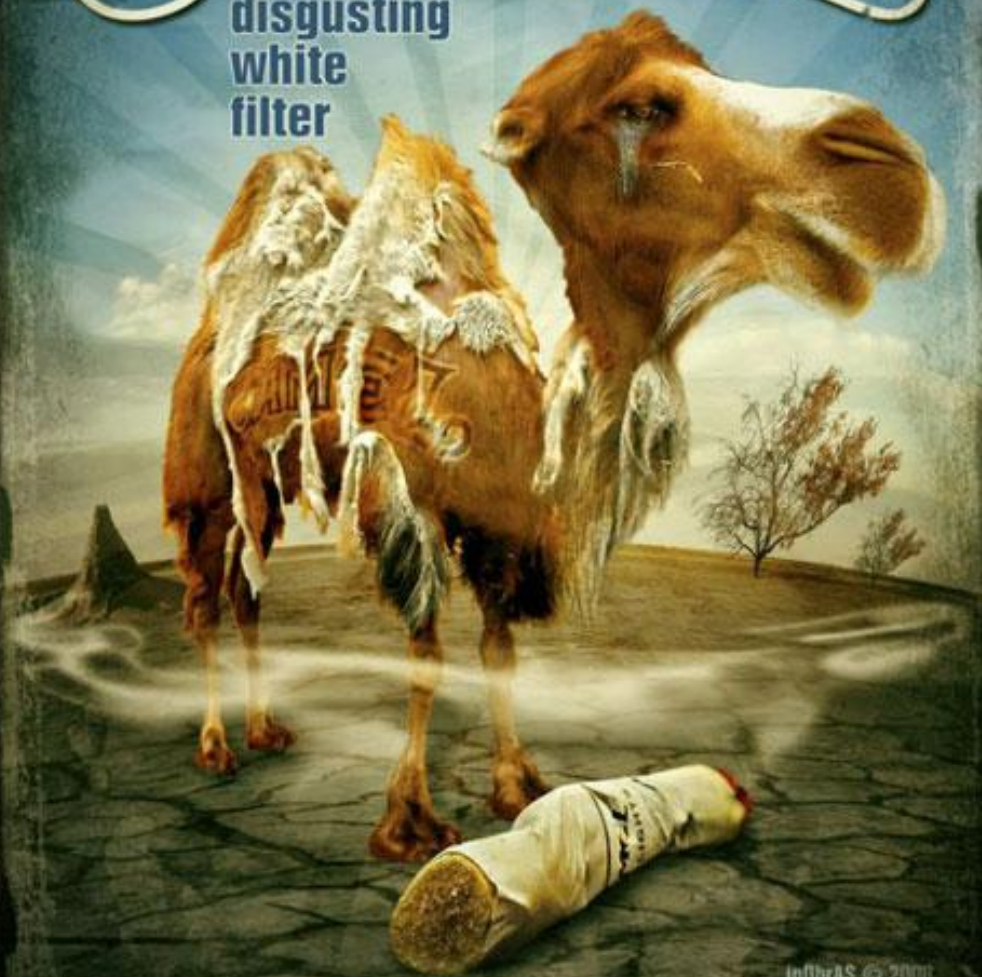
- Чувствую себя взрослым
- От безделья
- Испытываю приятные ощущения
- Риск, а значит, интересно
- Из-за внутреннего протеста
- Так принято на вечеринках

Источник: <http://semija-tlt.narod.ru>



New  
**CAMEL**

disgusting  
white  
filter



InDorAS © 2001





**УДЕЛАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!**



ты еще не бросил **КУРИТЬ?**



тогда я иду к тебе...