

# Мифы о курении

Казнить нельзя помиловать

**SMOKING CAUSES  
BLINDNESS**  
**KA KĀPŌ KOE I TE  
MOMI HIKARETI**



Smoking causes blindness by damaging the back of your eyes, if you smoke 10 or more cigarettes.

You **CAN** quit smoking. Call Outline 0800 778 778 or talk to a quit smoking provider.

**SMOKING CAUSES  
BLINDNESS**  
**KA KĀPŌ KOE I TE  
MOMI HIKARETI**



Smoking causes blindness by damaging the back of your eyes, if you smoke 10 or more cigarettes.

You **CAN** quit smoking. Call Outline 0800 778 778 or talk to a quit smoking provider.

**SMOKING CAUSES  
MOUTH CANCER**  
**KA MATE PUKUPUKU Ō TE  
WAHA KOE I TE MOMI HIKARETI**



Smoking causes cancer that can result in eating, breathing, and speech problems, disfigurement and death.

You **CAN** quit smoking. Call Outline 0800 778 778 or talk to a quit smoking provider.

# Токсикология НИКОТИНА

- **Никотин**, алкалоид - маслянистая прозрачная жидкость, острого, жгучего вкуса, щелочной реакции. Никотин кипит при  $t = 145^{\circ}\text{C}$ , не растворяется в воде, эфире и алкоголе, является весьма сильным ядом.
- Токсическую дозу для человека точно указать трудно, так как это зависит от индивидуальных особенностей организма и привычки к никотину
- По некоторым данным несколько сантиграммов у взрослого человека вызывают отравление и смерть. Никотин по своей токсичности не уступает сенильной кислоте, и летальная доза никотина действует на взрослого человека смертельно в один и тот же промежуток времени, что и такая же доза синильной кислоты
- В сигарете весом 6 г. – 0,3 г. никотина. Если такую сигарету проглотит взрослый человек, то он может погибнуть. Пиявка, поставленная курильщику, в скором времени погибает от высосанной человеческой крови, содержащей никотин.
- К никотину организм привыкает. То количество никотина, которое потребляет средний курильщик, несомненно, у непривычного вызвало бы явление отравления.





Курящий мужчина  
выглядит мужественно.

# МИФ -Курящий мужчина выглядит мужественно!?

---

- Подростки хотят казаться мужественными и взрослыми и начинают добиваться этого с помощью курения. Мальчики начинают курить в старших классах, не осознавая, что это приносит огромный вред растущему организму.
- Голливудский актер Юл Бриннер, который изображен на предыдущей иллюстрации, действительно выглядел очень мужественно. Известный в нашей стране по фильму "Великолепная семерка", он всю жизнь рекламировал ковбойские сигареты "Мальборо" и выкуривал от 3 до 5 пачек сигарет в день на протяжении 35 лет. В итоге актер умер в возрасте 65 лет от рака легких, вызванного курением.





Женщина  
с тонкой сигаретой  
выглядит элегантно

# МИФ - Женщина с тонкой сигаретой выглядит элегантно.

---

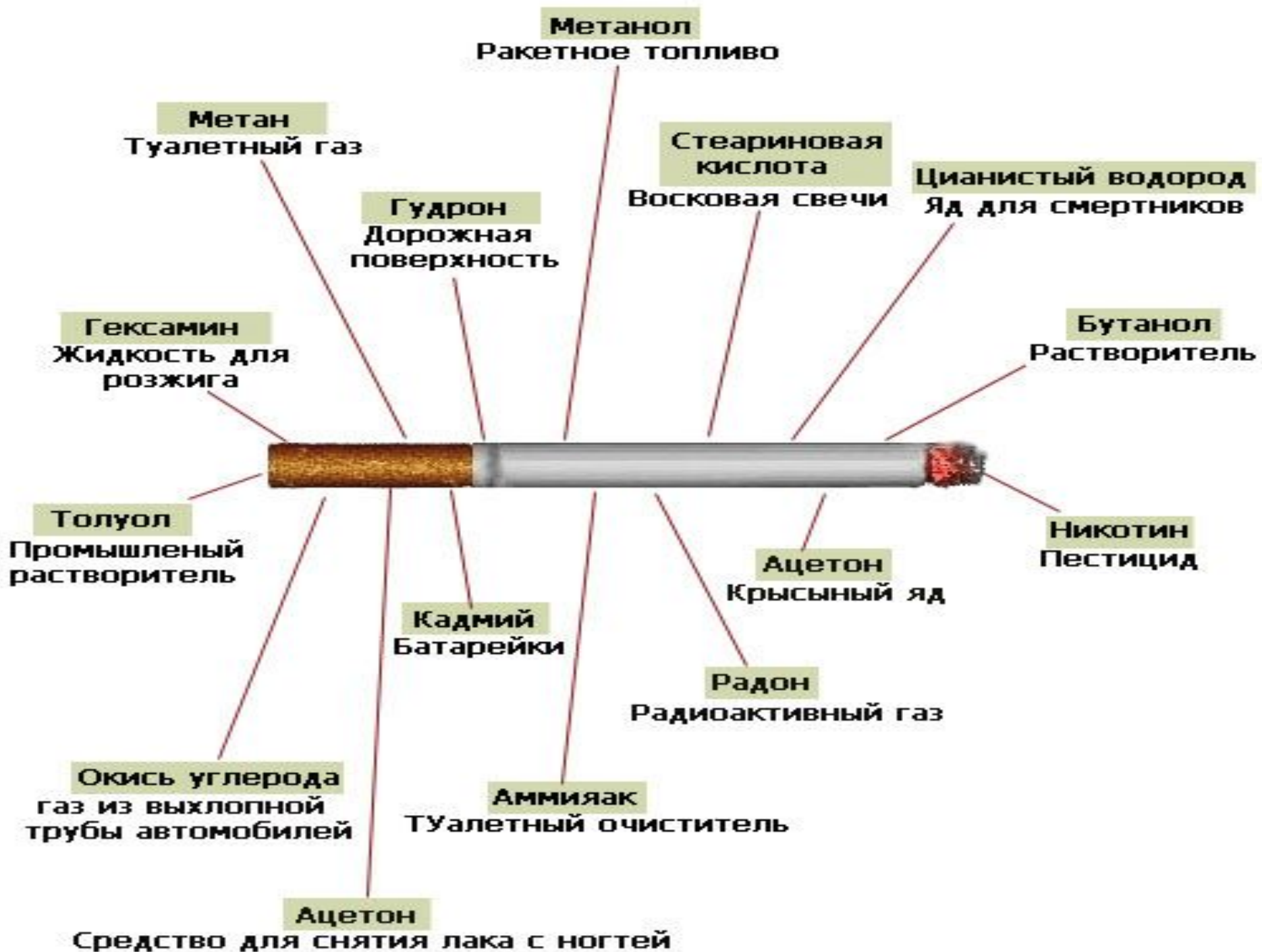
- **Цена такой элегантности слишком высока.** Если женщина курит, она крадет у себя 14,5 лет жизни. Если курение началось в школе, эта цифра возрастает до 18 лет.
- Кроме того, **«следы курения» появляются на лице очень рано.** Курящая девушка или женщина обычно выглядит старше своих лет: преждевременное старение организма происходит в результате табачной интоксикации. Под влиянием табачных ядов набухают голосовые связки и слизистая оболочка гортани, голос становится грубым, хриплым. Другие следы курения также буквально налицо: желтая кожа, тусклые волосы, плохой запах изо рта, больные зубы.





Если куришь меньше 5 сигарет  
в день, то это не вредно





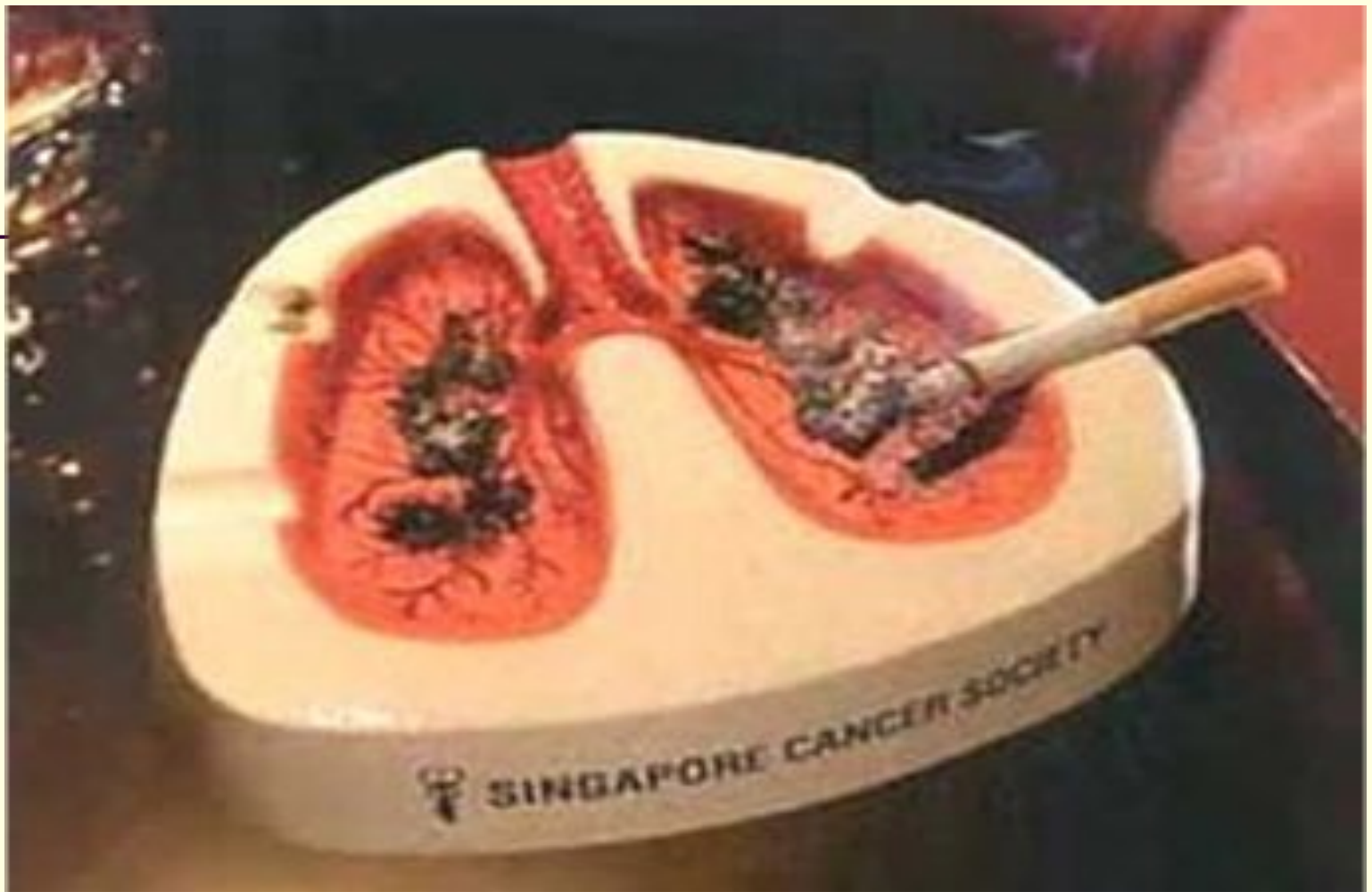
# Если куришь редко, то зависимости нет!?

- Выделяют три стадии привыкания к никотину:
- I стадия — бытовое, несистематическое курение (около 5 сигарет в день), никотиновой абстиненции нет, изменения физического состояния здоровья отсутствуют или выражены слабо, полностью обратимы.
- II стадия — привычное курение, постоянное (от 5 до 15 сигарет в день), зависимость отчасти физическая, толерантность повышена, умеренная абстиненция, поражения внутренних органов незначительны, в определенной степени обратимы после прекращения курения.
- III стадия — пристрастное курение; толерантность к курению высокая, абстиненция тяжелая, зависимость чисто физическая, влечение непреодолимое (человек курит не менее 1-1,5 пачки сигарет в день); привычка курить натошак и сразу после еды, а также среди ночи. Определяются значительные поражения внутренних органов и нервной системы.



Если нет серьезных проблем со здоровьем,  
то курение не причинит вреда





- Выкуривая 1 пачку сигарет, курильщик забивает свои легкие в год 1 литром никотиновой смолы

- Каждая сигарета укорачивает жизнь на 8 минут
- Ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением
- Никотин вызывает большое количество заболеваний, таких как инсульт, инфаркт миокарда, болезни крови и артерий ног, поражает органы чувств, пищеварения и дыхания, поражает нервную систему
- Курение не только сокращает жизнь, но и снижает её качество



Курение - это просто привычка




# БОЛЕЗНЬ или ПРИВЫЧКА

---

- Международная классификация болезней относит табачную зависимость к классу психических заболеваний  
шифр F 17.00
  
- Критерии заболевания:
  1. Влечение к употреблению конкретного вещества
  2. Состояние комфорта при интоксикации данным веществом
  3. Регулярность употребления
  4. Стабильная доза употребляемого вещества
  5. Состояние нарушенного комфорта без данного вещества
  6. Признаки нарушений в организме связанные с употреблением определенного вещества

# Никотин занимает рецепторы

- По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), можно говорить о зависимости от какого-либо вещества, если:
- вещество применяется регулярно для поддержания в крови постоянного уровня, к которому развивается толерантность;
- **вещество используется для предотвращения синдрома отмены (абстиненции), а его симптомы, в свою очередь, вызывают возвращение к этому веществу (рецидив);**
- **вещество применяется несмотря на неблагоприятные социальные и медицинские последствия.**
- Вдыхание дыма - это наиболее быстрый метод достижения нужной концентрации никотина в мозгу, так как этот наркотик попадает туда с кровью от легких примерно за семь секунд. **Скорость, с которой никотин проникает в мозг, - главная причина столь быстрого привыкания к нему.**
- **Таким образом, курение в выходные дни и нервное состояние в будни, а также синдром накуривания в полной мере свидетельствуют о наличии зависимости от табака, несмотря на нерегулярность его приема.**



**ДОКУРИЛСЯ**





# Ты желаешь себе

---

- ЛЮБОВЬ В КЛУБАХ ДЫМА
- ДЕТИ ИЗ НИКОТИНА
- ДАВАЙ ПОКУРИМ
- ДЯДЕНЬКА ДАЙТЕ СИГАРЕТКУ
- ПОЦЕЛУЙ С СИГАРЕТОЙ ВО РТУ
- ПЕПЕЛ НА МОЕМ ЛУЧШЕМ ПЛАТЬЕ
- ПОМОГИТЕ МНЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ

ЗАВ'ЯЗЬВАЙ



# МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ





## Алкоголь повышает работоспособность



- Скорость мыслительных и двигательных реакций при легком опьянении действительно может возрасть, но реакции эти часто бывают ошибочными, т.к. снижается концентрация внимания и ухудшается качество умозаключений...

## Качественный алкоголь вреда не наносит



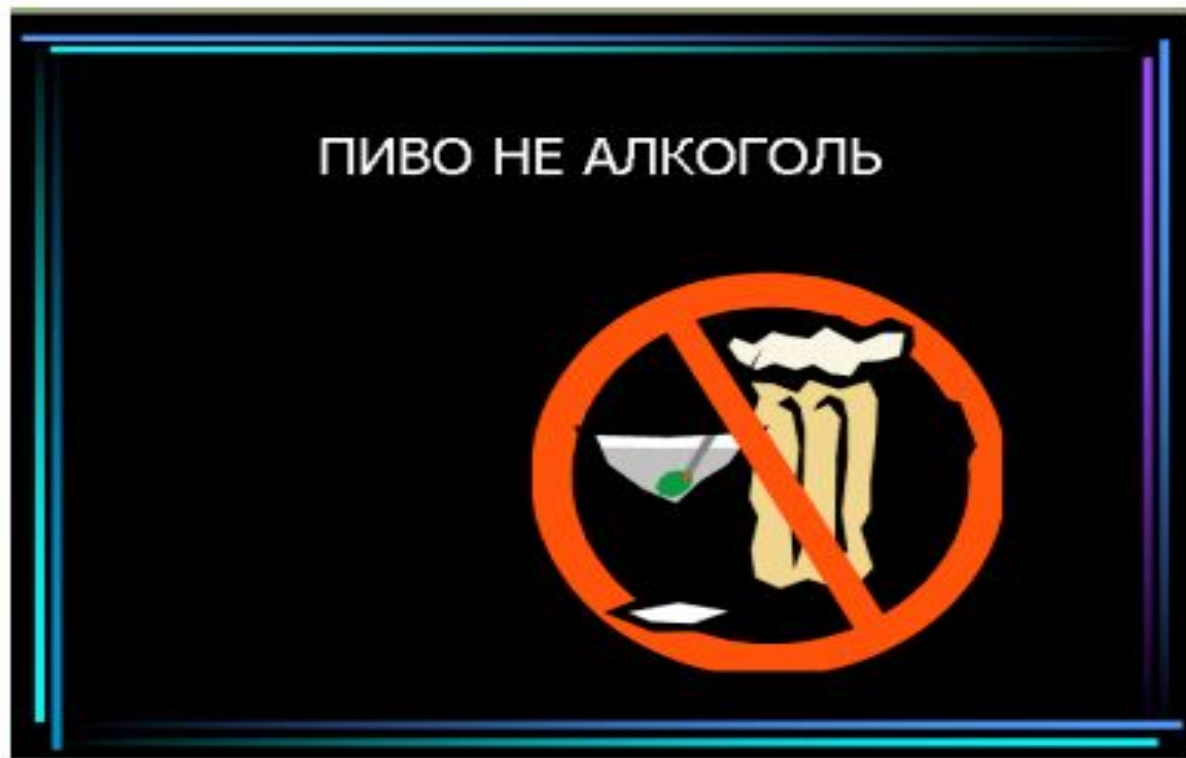
- Любой алкоголь оказывает токсическое действие, т.к. один из продуктов распада этилового спирта – уксусный альдегид... Поражение печени, верхних отделов желудочно-кишечного тракта...

## Алкоголь не калориен



- Алкоголь питательными свойствами не обладает, зато имеет очень высокую энергетическую ценность, при расщеплении 1 грамма спирта выделяется 7 ккал. Избавиться от таких калорий очень трудно.

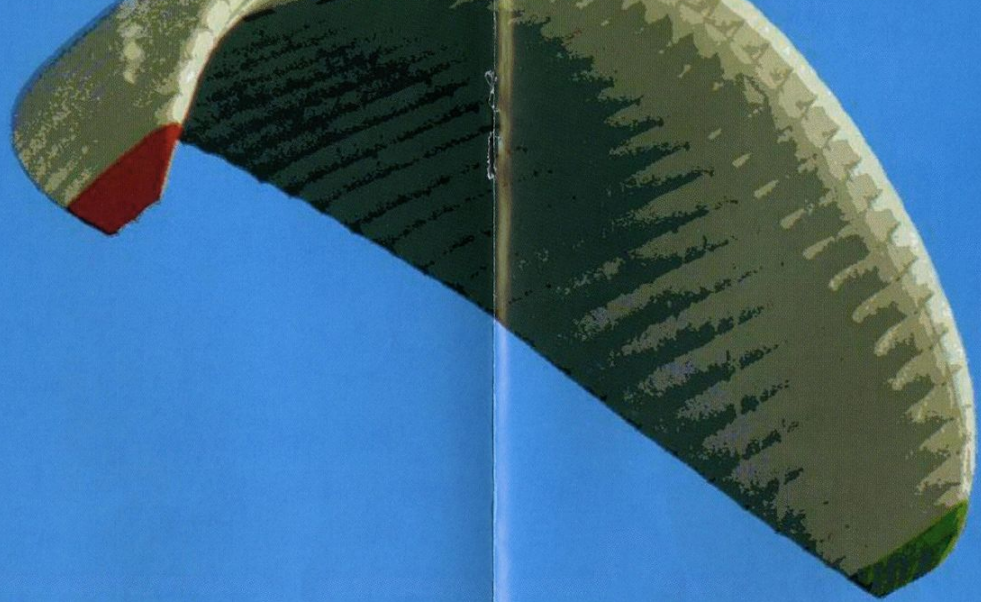




- Мнение, что пиво является слабоалкогольным напитком, катастрофическое заблуждение. Пиво быстро всасывается, переполняет кровеносное русло, что ведет к расширению вен печени и сердца... У мужчин вырабатывается вещество, которое подавляет мужские гормоны и начинают продуцироваться женские гормоны...



- ***Вы хотите так выглядеть в глазах окружающих?***
- ***Вы хотите жить в мире жутких и бессмысленных видений?***



*...хочешь летать?*

*Летай!*

