



# **10 АРГУМЕНТОВ, ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ**

**Подготовила студентка  
39 группы 4 курса л/ф  
Грева Ирина Викторовна**

1. Никотин — сильнодействующий нейротоксин, который в прошлом широко использовался для травли насекомых-вредителей. В одной сигарете содержится около 1 мг абсорбированного никотина. Никотин вызывает привыкание, сопоставимое с привыканием к наркотикам. Все живые существа, особенно с развитой нервной системой, очень чувствительны к никотину. Например, птицы гибнут при нанесении на их клюв лишь одной капли чистого никотина, кролики гибнут от половины капли, собаки от 0,5—2 капель, лошадь — от 3—6 капель. Человеку хватит и одной.



2 В СИГАРЕТНОМ ДЫМЕ СОДЕРЖИТСЯ БОЛЕЕ ЧЕТЫРЕХ ТЫСЯЧ ХИМИКАТОВ, МНОГИЕ ИЗ НИХ ВЫСОКОТОКСИЧНЫЕ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ РАК. КОГДА ДЫМ ДОСТИГАЕТ ЛЕГКИХ, ОН ОСЕДАЕТ ТАМ В ВИДЕ СМОЛ. В РЕЗУЛЬТАТЕ ВСЕГО ЭТОГО НАЧИНАЮТСЯ ИЗМЕНЕНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ. СНАЧАЛА СТРАДАЮТ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ, ПОТОМУ ЧТО ОНИ ПЕРВЫМИ ВСТУПАЮТ В КОНТАКТ С ПРОДУКТАМИ КУРЕНИЯ, ПОТОМ УДАР ПРИНИМАЕТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА И ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ. ВСЕГО ЛИШЬ ОДНА СИГАРЕТА ПРИВОДИТ К ЗНАЧИТЕЛЬНОМУ ПОВЫШЕНИЮ ДАВЛЕНИЯ. УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИНФАРКТА МИОКАРДА.



3. ТАБАЧНЫЙ ДЫМ НЕ ТОЛЬКО ВДЫХАЕТСЯ КУРИЛЬЩИКОМ, НО И ПОСТУПАЕТ В ОКРУЖАЮЩИЙ ВОЗДУХ. ВНЕ ЗАТЯЖКИ (ВТОРИЧНЫЙ ДЫМ) ОН В ОСНОВНОМ СОЗДАЁТ УСЛОВИЯ ДЛЯ **ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ**. В ВОЗДУХ ПОСТУПАЕТ ПОЛОВИНА ТАБАЧНОГО ДЫМА ПЛЮС ТОТ, ЧТО ВЫДЫХАЕТ КУРЯЩИЙ. ВПОЛНЕ ПОНЯТНО, ЧТО ТАКОЙ ВОЗДУХ ЗАГРЯЗНЁН ВСЕМИ ВРЕДНЫМИ КОМПОНЕНТАМИ ТАБАЧНОГО ДЫМА. УЧЁНЫЕ ПРИВОДЯТ ДАННЫЕ О ТОМ, ЧТО В ПОМЕЩЕНИИ, ГДЕ КУРЯТ, ЗАГРЯЗНЁННОСТЬ ВОЗДУХА МОЖЕТ УВЕЛИЧИВАТЬСЯ В 6 РАЗ. ДЛЯ ОЧИСТКИ КОМНАТЫ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА ОДНОЙ ВЫКУРЕННОЙ СИГАРЕТЫ НУЖНО 675 КУБИЧЕСКИХ МЕТРОВ ЧИСТОГО ВОЗДУХА. В ПЛОХО ВЕНТИЛИРУЕМОМ ЗАКРЫТОМ ПОМЕЩЕНИИ НЕКУРЯЩИЙ, ЯВЛЯЯСЬ ПАССИВНЫМ КУРИЛЬЩИКОМ, ЗА 1 ЧАС ВДЫХАЕТ СТОЛЬКО ЖЕ ДЫМА, СКОЛЬКО ПОЛУЧАЕТ КУРИЛЬЩИК, ВЫКУРИВ ОДНУ СИГАРЕТУ.



4. У женщины, которая курит, страдают не только сердце и бронхолегочная система, но и детородная функция. Если женщина выкуривает в день около 10 сигарет, то она рискует остаться бесплодной в два раза чаще, чем некурящая. Удар приходится именно на яйцеклетку — она теряет способность к оплодотворению. Если для предотвращения нежелательной беременности женщина принимает гормональные таблетки и при этом курит, она подвергает свою жизнь не просто опасности, а смертельной опасности. Она заключается в том, что курение во время приема гормональных препаратов на порядок увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний, а случаи инфаркта у курящих молодых женщин, принимающих гормоны, настолько часты, что заставляют врачей отказываться от этого способа контрацепции в случае курения пациентки.



5. Содержащиеся в табаке канцерогены воздействуют не только на внутренние органы, но и на кожу. У курящих она стареет очень быстро. Серый цвет лица, вялый тонус, мешки и темные круги под глазами. Появляются ранние глубокие морщины. Содержащиеся в сигаретах вещества разрушают волокна коллагена и эластина кожи, которая становится дряблой и теряет упругость. В ней происходят усиленные окислительные процессы, вызывающие старение клеток кожи уже после пяти минут пребывания под прямыми солнечными лучами.



6. ЗУБЫ КУРИЛЬЩИКОВ — ЕЩЕ ОДИН ХРЕСТОМАТИЙНЫЙ ПРИМЕР. ЖЕЛТЫЙ НАЛЕТ НЕВОЗМОЖНО УДАЛИТЬ НИЧЕМ. КУРЕНИЕ РАЗРУШАЕТ НЕ ТОЛЬКО ЗУБНУЮ ЭМАЛЬ, НО И ДЕСНЫ. КРОВОТОЧИВОСТЬ И ПРИШЕЕЧНЫЙ КАРИЕС — ОБЫЧНЫЕ ЖАЛОБЫ КУРИЛЬЩИКОВ НА ПРИЕМЕ У ДАНТИСТА. ВДОБАВОК ПОЯВЛЯЕТСЯ ОТВРАТИТЕЛЬНЫЙ ЗАПАХ ИЗО РТА.



7. У курящей женщины редко бывают красивыми ногти и волосы. Из-за постоянного сужения сосудов нарушается доставка витаминов и минералов в ткани ногтей, нередко они имеют нездоровый желтоватый оттенок, слоятся и ломаются. Волосы становятся тусклыми и безжизненными, пропитанными запахом табака, который не истребить ни одним шампунем.



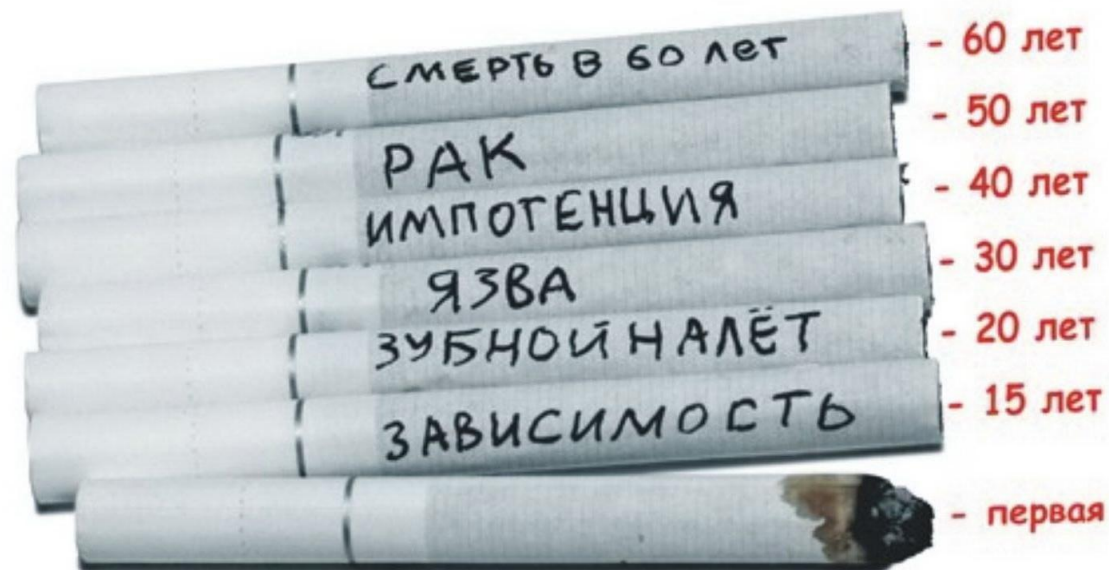


8. **ВЕСЬ** НИКОТИН, УГАРНЫЙ ГАЗ, БЕНЗАПИРЕН И ДАЖЕ НЕКОТОРЫЕ РАДИОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА ИЗ СИГАРЕТ, ПОПАДАЯ В ОРГАНИЗМ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ, ПОСЛЕ ПЕРВОЙ ЖЕ ЗАТЯЖКИ МОМЕНТАЛЬНО ПРОНИКАЮТ СКВОЗЬ ПЛАЦЕНТУ К РЕБЕНКУ. ПРИЧЕМ КОНЦЕНТРАЦИЯ ВСЕХ ЭТИХ ВЕЩЕСТВ В ОРГАНИЗМЕ **ПЛОДА** ГОРАЗДО ВЫШЕ, ЧЕМ В КРОВИ МАТЕРИ! ЧТО ПРОИСХОДИТ ДАЛЬШЕ, МОЖНО ЛЕГКО СЕБЕ ПРЕДСТАВИТЬ. ОТ НИКОТИНА ВОЗНИКАЕТ СПАЗМ СОСУДОВ ПЛАЦЕНТЫ, И У РЕБЕНКА ВОЗНИКАЕТ КИСЛОРОДНОЕ ГОЛОДАНИЕ. ЯДОВИТЫЕ ВЕЩЕСТВА ДЕЙСТВУЮТ НА ВСЕ ЕГО НЕЖНЫЕ ОРГАНЫ, МЕШАЮТ **МАЛЫШУ** НОРМАЛЬНО РАЗВИВАТЬСЯ. В РЕЗУЛЬТАТЕ БОЛЬШИНСТВО ДЕТЕЙ, РОЖДЕННЫХ КУРИЛЬЩИЦАМИ, ПОЯВЛЯЮТСЯ НА СВЕТ С НИЗКИМ ВЕСОМ, ЧАСТО БОЛЕЮТ, РАЗВИВАЮТСЯ МЕДЛЕННЕЕ, ЧЕМ ИХ СВЕРСТНИКИ, ЧАЩЕ УМИРАЮТ В ДЕТСТВЕ. СТАТИСТИКА ПОКАЗЫВАЕТ: КУРЕНИЕ (НЕЗАВИСИМО ОТ КОЛИЧЕСТВА ВЫКУРИВАЕМЫХ СИГАРЕТ) ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК ЕЕ НЕБЛАГОПРИЯТНОГО ЗАВЕРШЕНИЯ ПОЧТИ В 2 РАЗА!



9. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРОВЕДЕННЫЕ В РЯДЕ СТРАН, ПОКАЗАЛИ, ЧТО У КУРЯЩИХ СМЕРТНОСТЬ ЗНАЧИТЕЛЬНО ВЫШЕ ПО СРАВНЕНИЮ С НЕКУРЯЩИМИ. УЧЕНЫМИ ВЫЯВЛЕНА ЗАКОНОМЕРНОСТЬ: ЧЕМ РАНЬШЕ ВЫРАБОТАЛАСЬ ПРИВЫЧКА К КУРЕНИЮ, ТЕМ ХУЖЕ ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ. СКАЗЫВАЕТСЯ ТАКЖЕ ИНТЕНСИВНОСТЬ КУРЕНИЯ, ТО ЕСТЬ КОЛИЧЕСТВО ВЫКУРИВАЕМЫХ СИГАРЕТ В ТЕЧЕНИЕ ОДНИХ СУТОК. ДОКАЗАНО, ЧТО ПОКАЗАТЕЛИ СМЕРТНОСТИ СРЕДИ КУРЯЩИХ УВЕЛИЧИВАЮТСЯ С РОСТОМ ЧИСЛА ВЫКУРИВАЕМЫХ СИГАРЕТ.

СМЕРТНОСТЬ СРЕДИ ЗАЯДЛЫХ КУРИЛЬЩИКОВ ВЫШЕ НА 20—40%, ЧЕМ СРЕДИ НЕКУРЯЩИХ. В 1979 ГОДУ ПЕРВОЕ МЕСТО ПО СМЕРТЕЛЬНЫМ ИСХОДАМ ЗАНИМАЛИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (37,8%), ВТОРОЕ — РАК (20,4%), ТРЕТЬЕ — ИНСУЛЬТ (9,6%).



10. ТАБАК ОТРИЦАТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ И НА ОБОНЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА, А ИМЕННО СНИЖАЕТ ВОСПРИЯТИЕ ЗАПАХОВ, ИХ ОТТЕНКОВ. ТАБАЧНЫЙ ДЫМ, ПОСТОЯННО РАЗДРАЖАЯ СЛИЗИСТУЮ ОБОЛОЧКУ НОСОВЫХ ПАЗУХ, СНИЖАЕТ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ НЕРВНЫХ РЕЦЕПТОРОВ, А ТАКЖЕ, ПОСТЕПЕННО, СПОСОБСТВУЕТ ВОСПАЛЕНИЮ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ И, ДАЛЕЕ, ЕЕ ПАТОЛОГИЧЕСКОМУ ПЕРЕРОЖДЕНИЮ. Одним из последствий СИСТЕМАТИЧЕСКОГО КУРЕНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ХРОНИЧЕСКИЙ НАСМОРК, КОТОРЫЙ ВОЗНИКАЕТ В РЕЗУЛЬТАТЕ ВОСПАЛЕНИЯ СЛИЗИСТОЙ НОСА И НОСОВЫХ ХОДОВ. ПАГУБНОЕ ДЕЙСТВИЕ ТАБАЧНОГО ДЫМА НА ОБОНЯНИЕ ЛЕГКО ПРОВЕРЯЕТСЯ НА НЕ БОЛЬШОМ ЭКСПЕРИМЕНТЕ НАД СОБАКОЙ, ЕСЛИ ПУСТИТЬ ЕЙ ТАБАЧНЫЙ ДЫМ В НОС, ТО ОНА МОМЕНТАЛЬНО ТЕРЯЕТ ЧУТЬЕ.

