

ТАБАКОКУРЕНИЕ

-

**УГРОЗА
ЗДОРОВЬЮ
ЛЮДЕЙ**



Цена пагубной привычки:

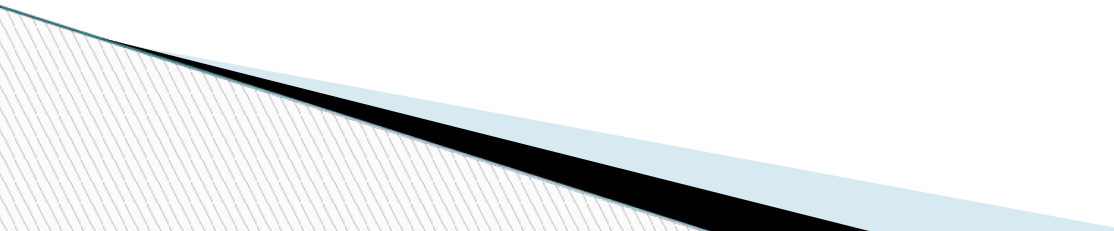
Курильщик каждый день укорачивает свою жизнь примерно на 15 мин.

Курящие снижают продолжительность своей жизни на 10-15 лет.

Ежегодно табакокурение убивает около 300 тысяч россиян.

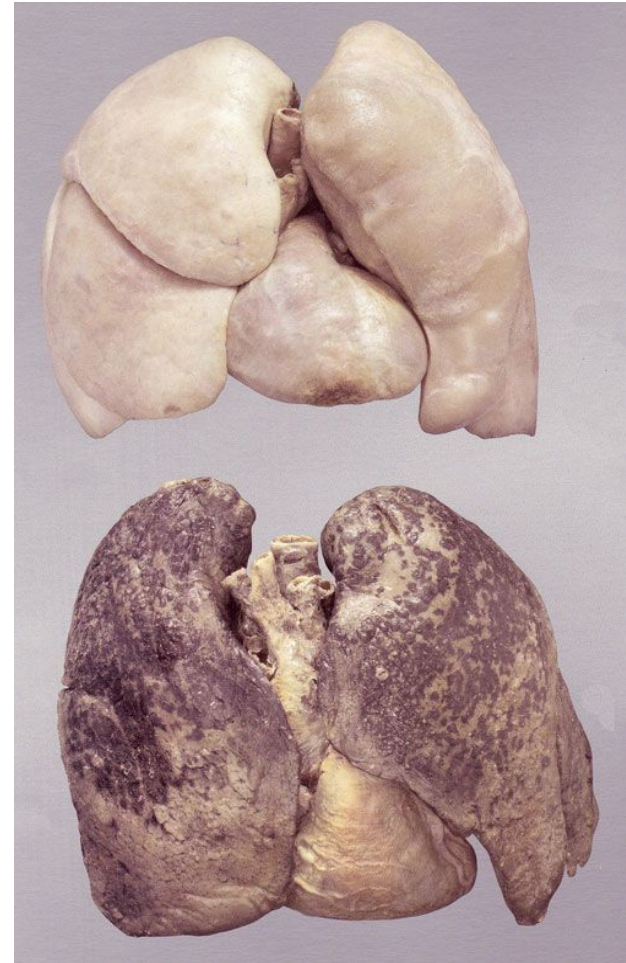
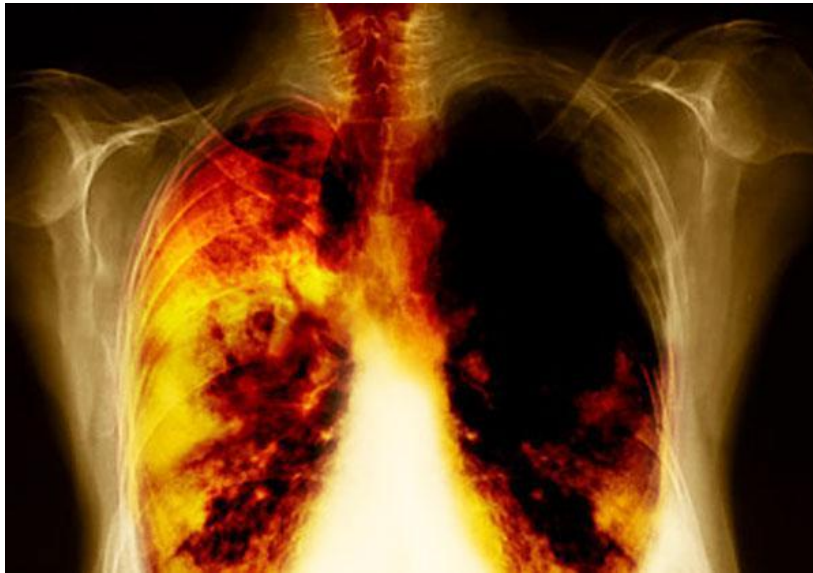


Состав табачного дыма:

- Угарный газ
 - Никотин
 - Цианиды, синильная кислота
 - Радиоактивные элементы (стронций, полоний)
 - Углеводород, сероводород
 - Формальдегид
 - Аммиак
 - Соединения мышьяка, меди, железа, свинца
 - Ацетон и др.
- 

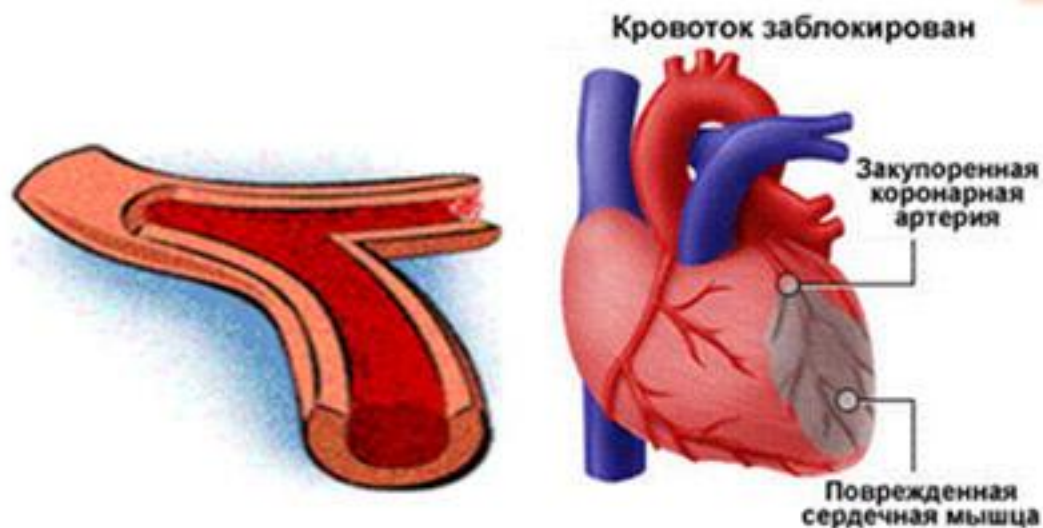
Воздействие табачного дыма на организм:

1) канцерогенное действие → рак губы, языка, гортани, легких



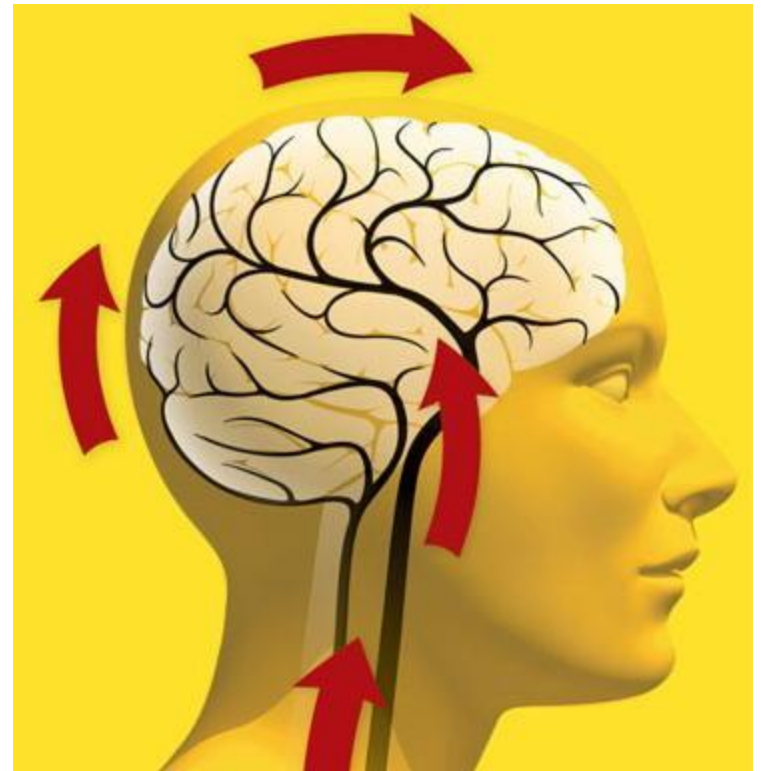
Воздействие табачного дыма на организм:

2) никотин – сосудистый яд → риск инфаркта, инсульта, гангрены нижних конечностей возрастает в десятки раз



Воздействие табачного дыма на организм:

3) энцефалопатия (от никотина гибнут нервные клетки, разрушаются связи между нейронами в коре головного мозга → резко снижается интеллект и память)



Воздействие табачного дыма на организм:

4) хронический бронхит курильщика, ларингит



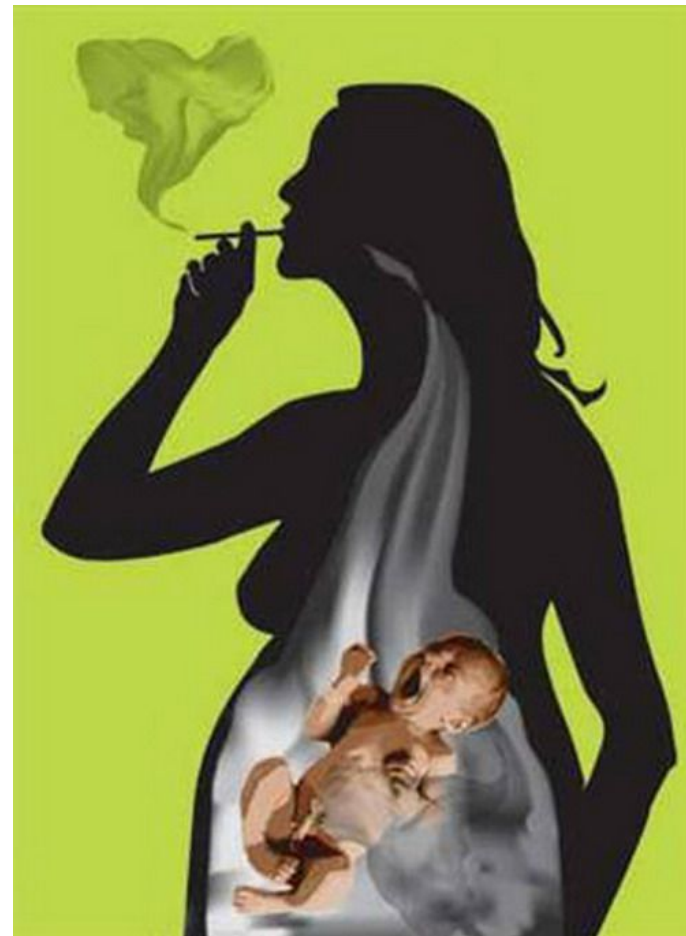
Нормально функционирующие бронхи



Поражённые бронхитом

Воздействие табачного дыма на организм:

5) у курящих матерей -
недоношенные умственно
отсталые дети

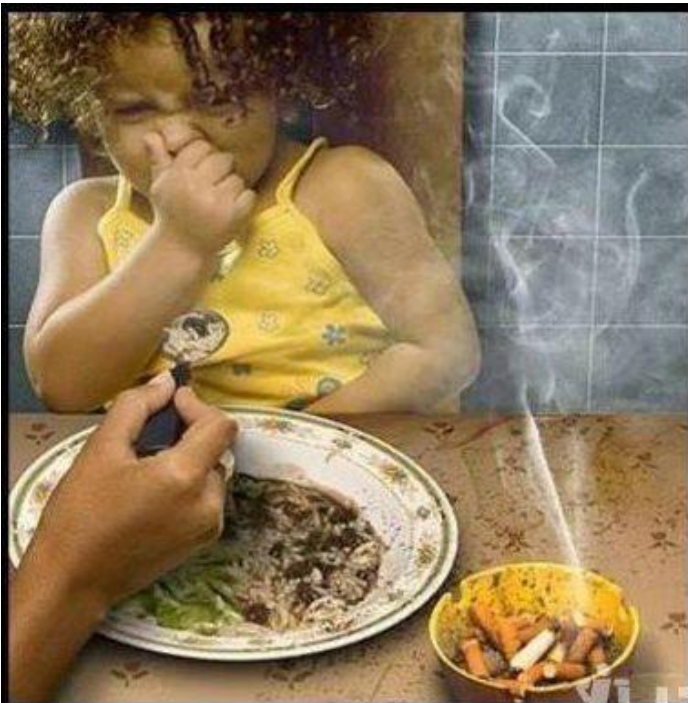


Воздействие табачного дыма на организм:

- 6) портится цвет лица, выпадают волосы, кожа преждевременно стареет, желтеют и портятся зубы
- 7) у женщин грубеет голос, женщина приобретает мужеподобные черты
- 8) неприятный запах



Пассивное курение



В плохо проветриваемом помещении некурящий за час вдыхает столько дыма, сколько получает курильщик от одной выкуренной сигареты

Вдыхаемые дозы ингредиентов табачного дыма при активном и пассивном курении

Ингредиенты табачного дыма	Вдыхаемая доза, мг	
	Активный курильщик (1 сигарета)	Пассивный курильщик (1 час)
Угарный газ	18,4	9,2
Оксид азота	0,3	0,2
Альдегиды	0,8	0,2
Цианиды	0,2	0,005
Акролеин	0,1	0,01
Никотин	2,1	0,04
Твердые и жидкие вещества	25,3	2,3

Мифы о курении:

- 1) Табак успокаивает нервы, помогает расслабиться
 - 2) Курение позволяет похудеть и сохранить стройную фигуру
 - 3) Сигареты с пометкой «легкие» не так вредны, как обычные
 - 4) Курение помогает сосредоточиться, лучше работать
 - 5) Курить модно
- 