

“Табак приносит вред телу,  
разрушает разум, отупляет целые нации”  
(Оноре де Бальзак)

# КУРЕНИЕ – ФАКТОР РИСКА



**Хочешь жить –  
бросай курить!**



Начинаешь курить, чтобы  
доказать, что ты  
мужчина?  
Настоящий мужчина не станет  
доказывать это курением!



**Согласно определению Всемирной  
организации здравоохранения,**

**«здоровье**

**- это состояние полного  
физического, психического и  
социального благополучия, а не просто  
отсутствие болезней или физических  
дефектов»**



К факторам риска, способствующим развитию болезней, относятся различные воздействия агрессивной среды. Особое место среди них занимают так называемые «дурные привычки» и склонности. Одной из них является:

**КУРЕНИЕ**



# *КУРЕНИЕ*

*вид бытовой наркомании, наиболее  
распространенная форма которой –*

*НИКОТИНИЗМ*

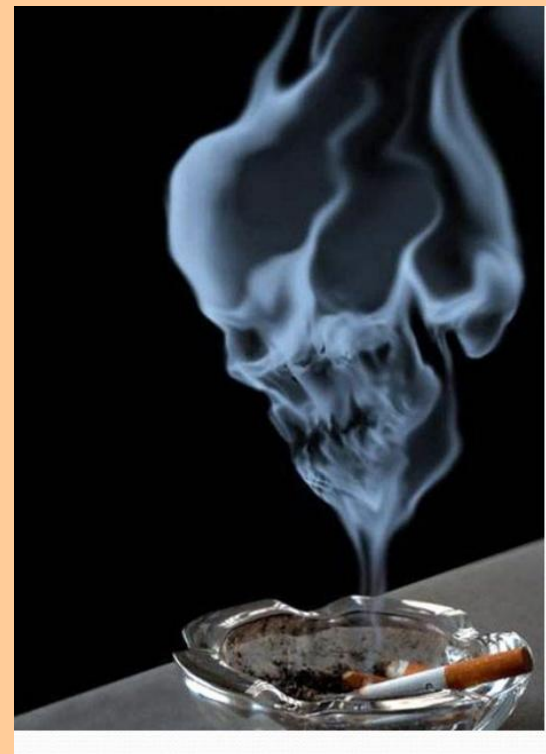
*( Большая советская энциклопедия )*



# ПОЯВЛЕНИЕ ТАБАКА

**Табак** – родом из Америки. Открытие табака связано с именем великого путешественника Христофора Колумба.

**В Россию** табак был завезён английскими купцами в 1565 году через Архангельск.





# *немного истории*

**- по религиозным мотивам в Италии  
табак был объявлен «забавой дьявола»**

**- римские папы предлагали отлучать  
от церкви курящих людей**

**- пять монахов, уличённых в курении, были заживо  
замурованы в монастырской стене**

**- в России в царствование царя Михаила Фёдоровича  
попавшийся на курении в первый раз наказывался 66 ударами  
палок по стопам, во второй раз – отрезанием носа и ушей.**

# *Содержание табачного дыма*

В табачном дыме более 400 компонентов, 40 из них имеют канцерогенные свойства. Вредные вещества:

- никотин
- эфирные масла
- угарный газ
- углекислый газ
- аммиак
- табачный дёготь
- полоний – 210
- сероводород
- синильная кислота и др.



# **НИКОТИН**

**НИКОТИН** – маслянистая прозрачная жидкость с неприятным запахом и горьким вкусом, на воздухе окрашивается в коричневый цвет и хорошо растворяется в воде.

**Сила ядовитого действия табака зависит от:**

- содержания в нём никотина
- сухости
- плотности набивки сигареты
- частоты и глубины затяжек



**В течение 30 лет курильщик выкуривает 20000 сигарет ( 160 кг табака ).**



**507 часов  
В ГОД  
у вас ворует**



**сигарета!**

Ученые, изучающие продолжительность жизни курящих и некурящих людей, пришли к выводу, что каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 минут.



Каждый второй человек на планете курит. Почему люди начинают курить, ведь практически все знают, какое действие оказывает никотин на организм. Причин такого поступка несколько. Рассмотрим каждую из них подробно.



# Причины курения

- Первое – это «интересно, а как это курить?», другими словами банальный интерес. Но люди не понимают, что один раз попробовав, они могут потом не отказаться от привычки.
- Следующая причина – это охота за возбуждаемостью. Никотин оказывает легкое возбуждающее действие на организм человека. Не исключено, что именно эта причина вызывает привыкание и зависимость.
- Сигарета, как средство снять стресс.
- Недостаток материнской любви и ласки – может быть причиной курения.



Еще одна причина – это неумение общаться. Некоторые люди испытывают трудности в общении с другими людьми и для того, чтобы заполнить паузу в разговоре они начинают курить.

Одной из главных факторов, которые заставляют подростка курить в раннем возрасте – это желание казаться взрослым. Ведь взрослые курят, значит это правильно, а это означает, что я тоже могу стать таким же если возьму, к примеру, у родителей, такое «качество». Еще одной причиной подросткового курения являются друзья. Они курят, а значит, и я буду.

# Зависимость

- По какой бы причине человек не начал курить, он становится зависим от сигарет и от этой привычки очень трудно избавиться. Существует как психологическая, так и физическая зависимость.
- У некурящего человека есть такое вещество — ацетилхолин, которое схоже по химическому строению на никотин, и пока человек не курит — оно вырабатывается, как только человек начинает курить, то происходит понижение выработки, что приводит к понижению чувствительности нервных клеток. И чем больше человек курит, тем больше он прикладывает к табаку, и тем больше подавляется выработка этого вещества, что приводит к «отуплению» чувствительных к нему нервных клеток.



# «Стадное чувство»



«Все курят, и я буду курить» — такую фразу часто можно услышать от подростка. Дети начинают курить по причине того, что их сверстники тоже курят. Чтобы эта пагубная привычка не перешла в зависимость необходимо четко, понятно, а главное спокойно и с любовью объяснить ребенку все аспекты курения и донести до него фразу, что курить — вредно.

# ЭЛЕКТРОННЫЙ ДЫМ СМЕРТЕЛЬНЫЙ ТРЕНД ИЛИ СТИЛЬНЫЙ АКСЕССУАР?



Дым электронных сигарет и компоненты жидкости, испаряемой внутри них, содержат в себе не меньше канцерогенов, чем табачный дым, и столь же активно убивают клетки легких и других органов тела. Накопление формальдегид, и различные ароматические наполнители вроде диацетила, в питательной среде приводило к появлению поломок в ДНК клеток и запуску апоптоза – включению "программы самоуничтожения".



# «Электронный дым» Смертельный тренд или стильный аксессуар?

- В состав жидкости, испарение которой имитирует табачный дым, входит пропиленгликоль. Он может вызвать аллергические проявления и даже блокировать дыхание курильщика. Есть данные, что у некоторых курильщиков возникли проблемы с лёгкими и горлом.



# Электронная сигарета

- Содержание вредных веществ в картриджах для заправки – полностью на совести производителей. Согласно исследованиям американских учёных, электронные сигареты не являются безопасной альтернативой обычным, так как содержание никотина в них превышает заявленное, а производятся они чаще всего на китайских фабриках с нарушением норм безопасности.



# Электронная сигарета

- Чем опасны?
- Явными минусами электронных сигарет считается признанный факт – после перехода на электронные сигареты не происходит отказа от привычки курить, а лишь появляется психологическая зависимость от нового вида курения.



# Электронная сигарета



- Электронная сигарета не сертифицирована ВОЗ, и никакие масштабные исследования этого устройства не проводились. Ни картриджи, ни сами сигареты не подлежат обязательной сертификации – то есть недобросовестные продавцы спокойно могут производить подделки или опасные для здоровья устройства.

# Торопись победить!

Считается, что бросить курить – трудно.

А так ли это на самом деле?

Научные исследования показывают

**ЧТО**

- ❖ даже самый заядлый курильщик может навсегда отказаться от своего пристрастия;

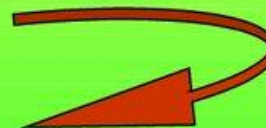
**ЧТО**

- ❖ у 70% курящих не существует истинной потребности в табаке;

**ЧТО**

- ❖ только 5 – 10% курящих не способны самостоятельно прекратить курение и нуждаются в специальных методах лечения.

**ПОЭТОМУ**



# Что дает отказ от курения



- Избавление от интоксикации организма.
- Уменьшение риска развития рака.
- Сохранение денег на другие расходы.
- Спасение окружающих от заболеваний органов дыхания.
- Шанс продлить жизнь на 10 – 20 лет.
- Получить контроль над своей жизнью.

Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: -  
Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не  
простой, а с секретом. От моего табака стариком не  
будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет.

Один парень купил немного табака и начал  
расспрашивать продавца:

- А почему стариком не буду?
- Потому что до старости не доживёшь.
- А почему собака не укусит?
- Так с палкой ходить будешь.
- А почему вор в дом не залезет?
- Потому что всю ночь будешь кашлять.



Ты знакома с целым светом, ты красива, ты сильна.

Мозг и сердце ты дурманишь, молодым и старикам.

Независимо человекам слаб рожден свободным, он не раб!  
запомни: человек не слаб рожден, слабикам.

Сегодня вечером, как пожелаешь, сядь на дорожку к свету и, презирая сигарету,  
"Я выбрал сам себе дорожку к свету и, презирая сигарету,

Не стану ни за что курить. Я - человек! Я должен жить!"



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ



Работали с сайтами:  
[onb-penza.ru](http://onb-penza.ru)  
[36.rospotrebnadzor.ru](http://36.rospotrebnadzor.ru)  
[grichenko.trevezza.info](http://grichenko.trevezza.info)