

Курить – здоровью вредить!



«Табак – забава для
дураков»
Гете

«Человек сам себе часто
злейший враг»
Цицерон

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

100

Выкуренных сигарет
Равняются году работы с
Токсичными веществами,
Способными вызвать рак



**Смертельная доза
никотина составляет 1 мг
на 1 кг массы тела. От
одной сигареты в
организм поступает 3 мг.**

1. Курение сокращает жизнь человека на 5 лет. Немецкий доктор Паун подсчитал, что курящих людей в возрасте от 40 до 49 лет умирает в три раза больше, чем некурящих, а в возрасте 60-64 – в 19 лет.

2. Курящие люди в 30 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка, чем некурящие.

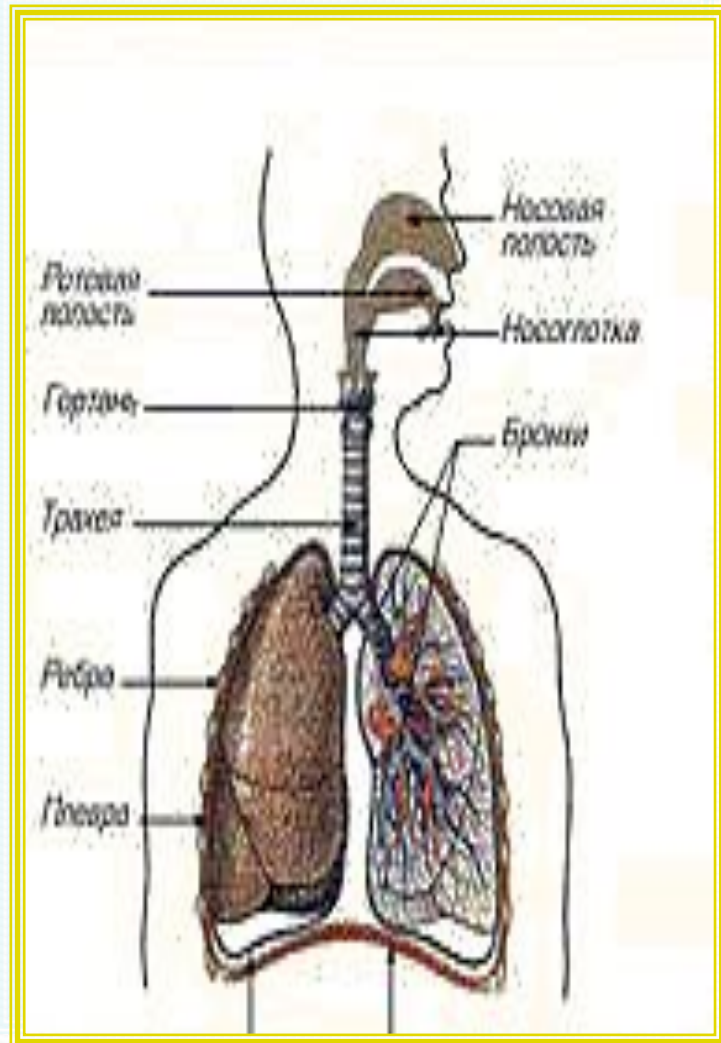
3. Немного истории.

В России, во времена царствования Михаила Романова, уличённых в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй – обрезанием носа или ушей. После сильнейшего пожара в Москве в 1634 г, причиной которого, как известно, было курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. О табаке писали как о «позорище рода человеческого», говорили: «Кто курит табак, тот хуже собаки»

Пассивное курение

Курение действует не только на Вас.
Табачный дым попадает в легкие окружающих и это может вызвать любые осложнения, какие наблюдаются у обычных курильщиков.

Дыхательные пути

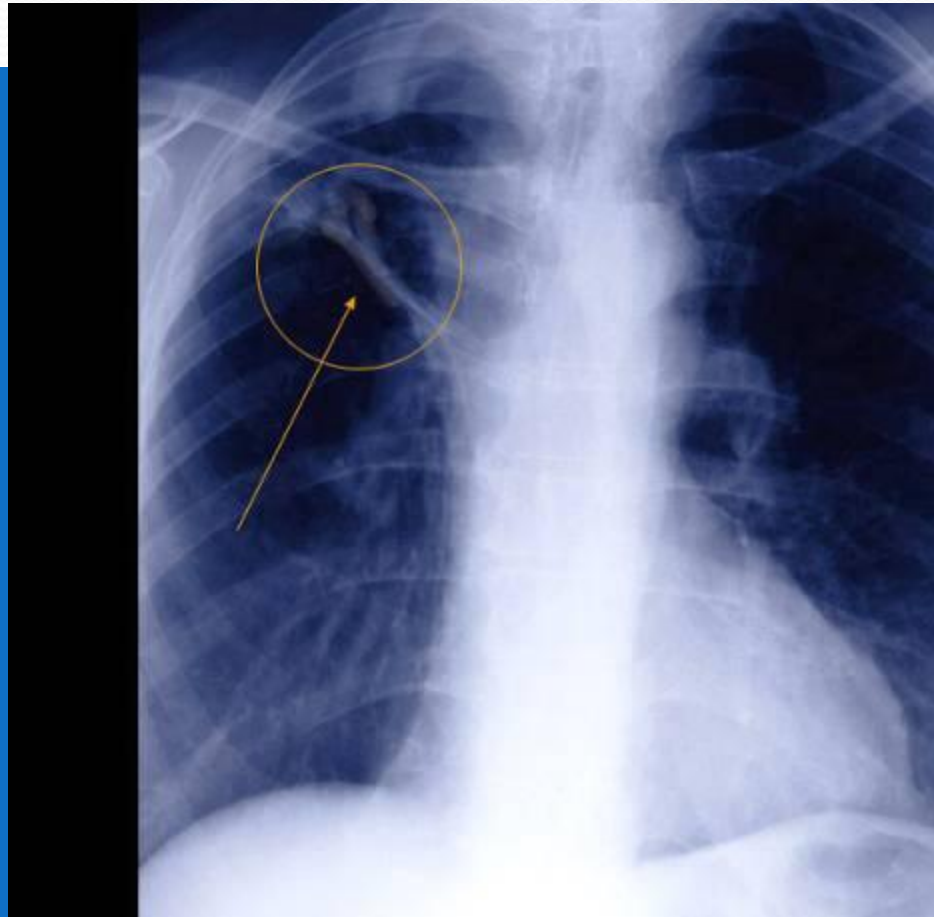


- 1. Носоглотка
- 2. Носовая полость
- 3. Ротовая полость
- 4. Гортань
- 5. Трахея
- 6. Бронхи
- 7. Лёгкие

Вред курения.

Нужно знать!

- В дыме одной папиросы содержится до двадцати ядовитых веществ, в том числе никотин, аммиак, синильная кислота, угарный газ!
- За 30 лет при употреблении в среднем по пачке в день человек выкуривает 1600 кг табака!



Снимок лёгкого курильщика
(видна видоизменённая
область)

Легкая добыча для «РАКА»



По исследованиям медицинской комиссии в США установлено, что у хронических курильщиков полость рта, глотка, гортань, пищевод, почки становятся легкой «добычей» для страшного заболевания – рака. Но самой грозной расплатой за курение оказывается рак легких. По статистике в ... за год от рака легких умерло 120 человек, из них 110 по причине курения.



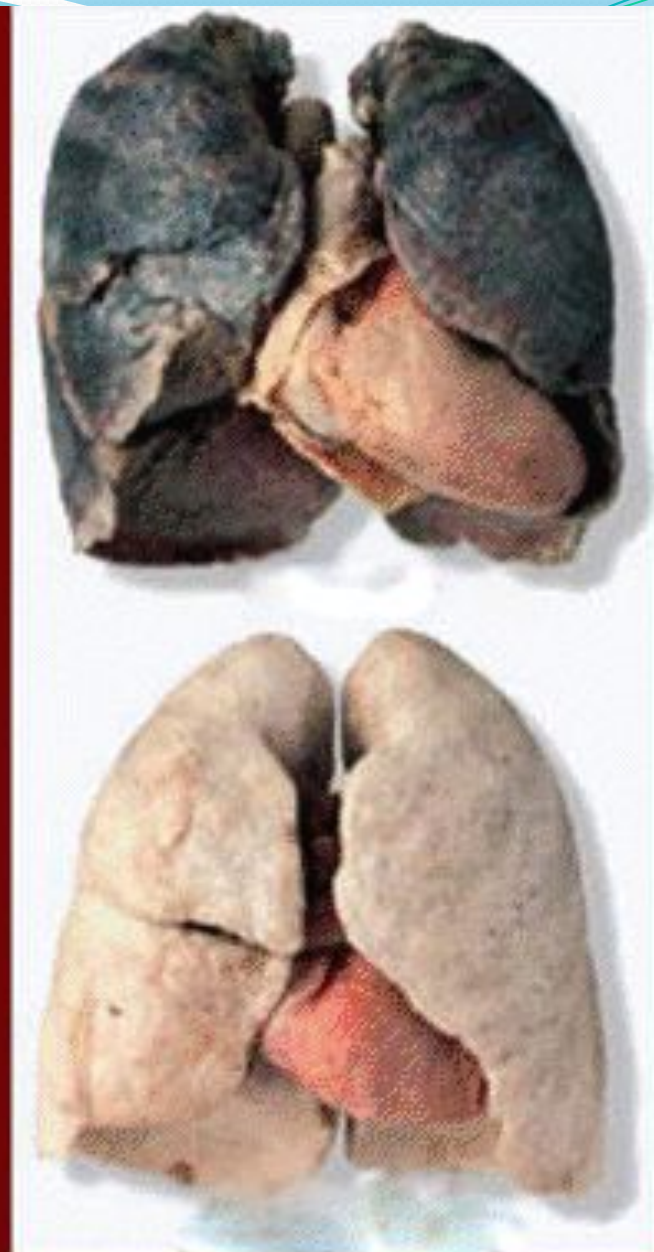
Курение и органы пищеварения

- В большинстве случаев язвы желудка и двенадцатиперстной кишки возникают в связи с курением. Сколько процентов людей страдают язвой желудка из-за курения, если из 100, обратившихся к врачу человек, 16 – заядлые курильщики?



Желудок курильщика

Сигаретный дым вступает в непосредственный контакт с легкими, сильно увеличивая риск заболевания раком, пневмонией, эмфиземой, хроническим бронхитом и другими легочными заболеваниями, затрудняющими дыхание. К счастью многие изменения обратимы.



Курение и диабет

Если у Вас диабет и Вы курите, то Вы подвергаетесь большому риску осложнений, включая проблемы с глазными сосудами и сосудами конечностей.

Курение и стрессы

Каждый раз, когда вы в промежутках между курением в ваш организм не поступает никотин. Даже если вам не хочется курить, ваш организм уже привык к никотину и "просит еще". Постоянная потребность в никотине держит вас на пике нервного напряжения, увеличивая стрессы. К счастью этот эффект обратим.

ЭНДАРТЕРИИТ ОБЛИТЕРИРУЮЩИЙ (от эндо... и артерия), хроническое заболевание сосудов с преимущественным поражением артерий ног: постепенное сужение сосудов вплоть до полного закрытия их просвета с омертвением лишенных кровоснабжения тканей (спонтанная гангрена). Проявления: быстрая утомляемость ног, судороги, позже перемежающаяся хромота, мучительные боли. Курение ухудшает течение эндартериита облитерирующего. В тяжелых случаях - хирургическая операция (пластика сосудов, ампутация).

Курение и слух

Исследование показало: курящие в 1,7 раза чаще становятся тугоухими.

Среди курящих людей в возрасте от 60 до 69 хуже слышать стали 56,4%. Среди некурящих слух ухудшился у 35,5%. Среди бросивших курить тугоухостью стали страдать 47,3%.

АТЕРОСКЛЕРОЗ (от греч. *athera* - каша и *skleros* - склероз), хроническое сердечно-сосудистое заболевание лиц преимущественно пожилого возраста. Характеризуется уплотнением артериальной стенки за счет разрастания соединительной ткани, сужением просвета сосудов и ухудшением кровоснабжения органов. Одной из причин возникновения является курение. При атеросклерозе венечных артерий сердца возможны стенокардия, инфаркт миокарда, кардиосклероз; при атеросклерозе сосудов мозга - нарушения мозгового кровообращения, в т. ч. инсульт, психические нарушения.

АУТОИМУННАЯ БОЛЕЗНЬ. У курильщиков, по результатам недавнего исследования (*J Rheumatology*, 11, 2001), повышен риск развития аутоиммунной болезни системной красной волчанки. Это - неизлечимая болезнь, характеризующаяся воспалением и повреждением тканей и органов по всему телу, включая суставы, кожу, сердце, почки и центральную нервную систему. Волчанка - это аутоиммунное заболевание, то есть она происходит, когда иммунная система по ошибке нападает на собственные ткани организма. Исследователи обнаружили, что у тех, кто продолжает курить, вероятность развития волчанки в семь раз больше, чем у некурящих. У тех, кто уже бросил курить, эта вероятность почти в четыре раза больше, чем у никогда не куривших людей. Не удивительно, что сигареты воздействуют на склонность к аутоиммунным реакциям, так как в дыме сигареты есть как минимум 55 химических веществ, которые затрагивают рост клетки или ее жизнеспособность, включая угарный газ, цианид, гидрохинон и другие. Также возможно, что курение может запустить аутоиммунный процесс совместно с другими факторами.

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническое заболевание, характеризующееся образованием язв в слизистой оболочке желудка и (или) двенадцатиперстной кишки, болью в подложечной области через определенное время после еды или натощак («голодные боли»), рвотой, сезонными обострениями (весна, осень). Возможны осложнения: кровотечение, прободение стенки органа, сужение привратника желудка и др. В развитии язвенной болезни немаловажную роль играет и курение.

БРОНХИТ, заболевание органов дыхания человека и животных с поражением стенки бронхов. У человека различают бронхит острый и хронический. Признаки: кашель с мокротой, повышение температуры тела, одышка. Одна из основных причины курение.

Курение и здоровье мужчины

У мужчин курение увеличивает риск импотенции.

Курение и здоровье женщины

Курение ведет ко многим осложнениям при беременности, таким как недоношенный ребенок и уменьшение способности к деторождению. Курящие женщины так же могут испытывать более раннее наступление менопаузы. Курящие беременные чаще страдают депрессией.

Задумайся!

**ЭТО
ВЫСАСЫВАЕТ**



**ИЗ ТЕБЯ
ЖИЗНЬ!**



**ОСТАЛОСЬ
ТОЛЬКО
ВЫБРАТЬ
ЦЕЛЬ!**



КУРЕНИЕ УБИВАЕТ

