

Курить-здоровью вредит



Курить-здоровью вредить

Курение как одна из вредных привычек давно распространилась и ускорилась у многих народов, став по истине эпидемическим заболеванием современного общества.



Курить-здоровью вредить



Первые достоверные сведения о распространении табака в России относятся к середине XVII века, периоду правления царя Михаила Романова. В то время табак считался бесовским зельем, и многочисленные царские указы предусматривали жестокую кару для тех, кто был замечен в распространении или употреблении табака. Западные архивы сохранили свидетельства иностранных путешественников, побывавших в Москве в 1640-е годы: «Того, кто будет обвинен в нюхании табака, в независимости от пола, ждет вырывание ноздрей». Так же строг был к курильщикам и сын Михаила Романова, «тишайший» царь Алексей Михайлович.

Курить-здоровью вредить



Табачный дым содержит более 4000 химических элементов: никотин, окиси углевода, анилин, пиридин, сажа, акроеин, канцерогенные углеводороды, эфирные масла синильной, уксусной, муравьиной и других кислот и другие

Никотин-один из самых опасных ядов растительного происхождения

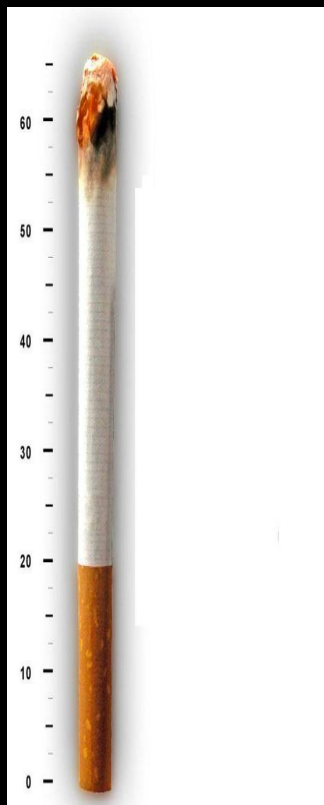
Первопричиной рака легких у курящих является наличие в табачном дегте одного из наиболее активных радиоэлементов – полония



← Легкие курильщика с раковой опухолью

Курить-здоровью вредить

Какие яды содержит сигаретный дым?



1. Цианиды
2. Бензолы
3. Формальдегид
4. Метанол, так же известный как древесный спирт
5. Ацетилен
6. Аммоний

Сигаретный дым содержит так же некоторые смертельные и ядовитые газы, такие как оксид азота и угарный газ, которые крайне опасны для здоровья.

Приведенный выше список дает ясное представление от том, что опасность сигаретного дыма невозможно переоценить.

Задумайтесь об этом, зажигая очередную сигарету.

Курить-здоровью вредить

Статистика смертельных исходов, связанных с курением

По данным [ВОЗ](#), в мире в среднем каждые шесть секунд умирает один человек от заболеваний, связанных с курением табака, а ежегодно по этой причине умирают пять миллионов человек. «Если тенденции нарастания распространённости курения не будут снижаться, то по прогнозам к [2020 году](#) миллионов человек. «Если тенденции нарастания распространённости курения не будут снижаться, то по прогнозам к 2020 году ежегодно преждевременно будут умирать 10 млн человек, а к [2030 году](#) курение табака станет одним из самых сильных факторов, приводящих к **преждевременной смерти**»



Курить-здоровью вредить

Последствия курения



Сигареты и некоторые другие изделия, содержащие табак, являются высокотехнологичными изделиями, разработанными таким образом, чтобы создавать и поддерживать зависимость...

В настоящее время имеются четкие научные данные о том, что пренатальное воздействие табачного дыма вызывает неблагоприятные состояния здоровья и развития детей...»

Процесс вдыхания сигаретного дыма некурящим человеком в условиях закрытого помещения называется пассивным курением

Курить-здоровью вредить

Как же избавиться от курения?



Прекратить курение самостоятельно могут около 90 % курильщиков, сознательно желающих этого. Искреннее стремление избавиться от курения является первым и непременным условием успеха и требует только элементарного и бесповоротного отказа от табачных изделий, то есть проявления своей силы воли. Если же собственных усилий недостаточно, необходимо прибегнуть к помощи врача (психиатра-нарколога) и приёму различных лекарственных препаратов.

Курить-здоровью вредить

Позитивные изменения при отказе курения



- через 2 часа никотин начинает удаляться из организма и в этот момент чувствуются первые симптомы отмены
- через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью, лёгкие начнут функционировать лучше, пройдёт чувство нехватки воздуха
- через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми
- через 12 недель (3 месяца) система кровообращения улучшается, что позволяет легче ходить и бегать
- через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются, функция лёгких увеличивается на 10 %
- через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих.

Курить-здоровью вредить

Задумайся, стоит ли начинать курить!!!

