

*«Не огорчайте Ваше  
сердце табачищем»*

**И.П. Павлов**

# Профилактика НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ у ПОДРОСТКОВ

*«Сигарета – это бикфордов шнур,  
на одном конце которого огонек, на другом – дурак»*

**Бернард Шоу**

**Табак – здоровью враг.  
Курение – медленное  
самоубийство.**



# Немного из истории табака.

Курение табака возникло еще в глубокой древности. Так, в Египте при раскопках могил фараонов, относящихся к XXI—XVIII вв. до н. э., были найдены глиняные курительные трубки.

Греческий историк Геродот (V в. до н.э.), описывая жизнь и быт скифов, упоминал о том, что они вдыхали дым сжигаемых растений.



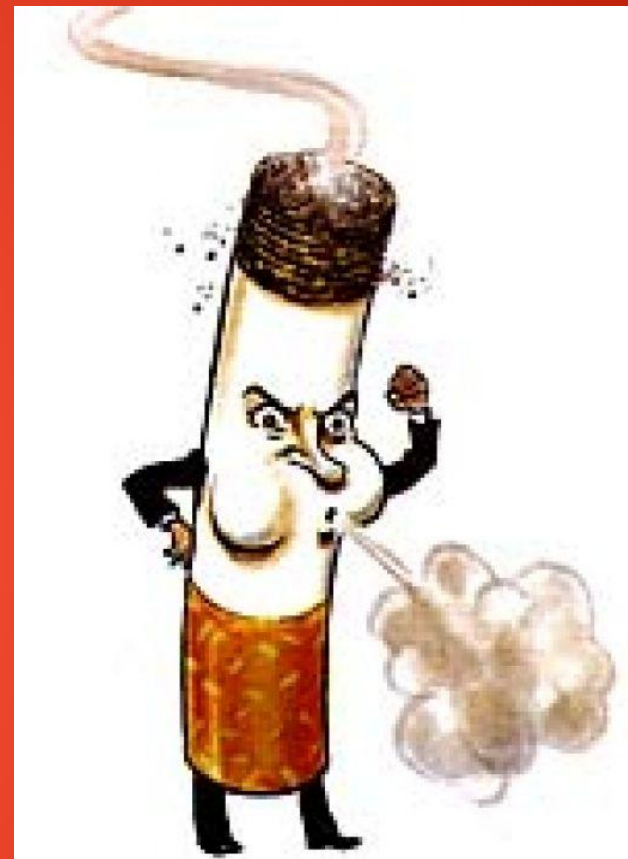


*По определению  
Всемирной  
Организации  
Здравоохранения:  
Курение – «заразная»  
болезнь, передающаяся  
через рекламу  
производителей  
табачной продукции.*

# Основные причины

## курения:

- курящая семья (пример родителей);
- влияние или давление сверстников;
- подражание кумирам;
- желание быть «авторитетом» среди друзей;
- желание казаться взрослым;
- расслабление и снятие стресса;
- стремление похудеть;
- влияние рекламы и доступность сигарет.



Курение подростков – стремление доказать  
всем, что он уже взрослый.

Курящие школьники становятся  
раздражительными, неаккуратными, жалуются  
на плохую память и плохие оценки, у них  
снижается слух и сообразительность.



Здоровье и сигареты  
исчезают незаметно

 Я ПЛАКАЛЪ

# Вредных веществ в табаке – 1200.



## Горящая сигарета

*это химическая фабрика, продуцирующая 4000 соединений, в их числе более 40 канцерогенов и 12 кокаканцерогенов*

*КАНЦЕРОГЕН - ракообразующий,*

*КОКАКАНЦЕРОГЕН – вещество, усиливающее действие никотина.*

# Что содержится в сигарете?

*В дыме одной сигареты содержится:*

- 6 мг никотина,*
- 1,6 мг аммиака,*
- 25 мг угарного газа,*
- 0,03 мг синильной кислоты,*
- 0,5 мг пиридина, формальдегид,*
- радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут, смолы и деготь и др.*



fitnyak.ru

*Значительная часть уходит в окружающую среду.*

*Дым сигарет вреден окружающим.*

*Каждая сигарета отнимает от 5 до 15 минут жизни!*

*20 ежедневно выкуриваемых сигарет сокращает жизнь на 8-12 лет!*



**Никотин** – яд растительного происхождения.

Смертельные дозы никотина:

$\frac{1}{4}$  капли никотина убивает кролика,

$\frac{1}{2}$  капли – собаку,

капля никотина смертельна для 3 лошадей.

Для человека смертельная доза - от 50 до 100 мг (2-3 капли) одномоментного поступления в организм (20-25 сигарет).



# НИКОТИН

- Возбуждает центральную нервную систему.*
- Спазм кровеносных сосудов, ухудшение кровоснабжения клеток мозга.*
- Повышает артериальное давление крови и увеличивает работу сердца.*
- В целом создает субъективные ощущения повышения работоспособности.*



# АММИАК

- Раздражает слизистые оболочки вызывая боли в желудке.
- Происходит **слезотечение**, повышенное отделение **мокроты**.
- Вызывает **удушье**, **головокружение**.
- Снижается сопротивляемость легких к инфекционным заболеваниям, в частности к **туберкулезу**.

(Из 100 случаев заболеваний туберкулеза - 95 приходится на курильщиков)



# СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА

- Легко проникает в кровь (снижает способность клеток воспринимать кислород).
- Первыми страдают **нервные клетки**.
- При большой дозе проявляется отравление: за сильнейшим возбуждением ЦНС наступает **паралич**, **останавливается дыхание** а, **затем и сердце**.

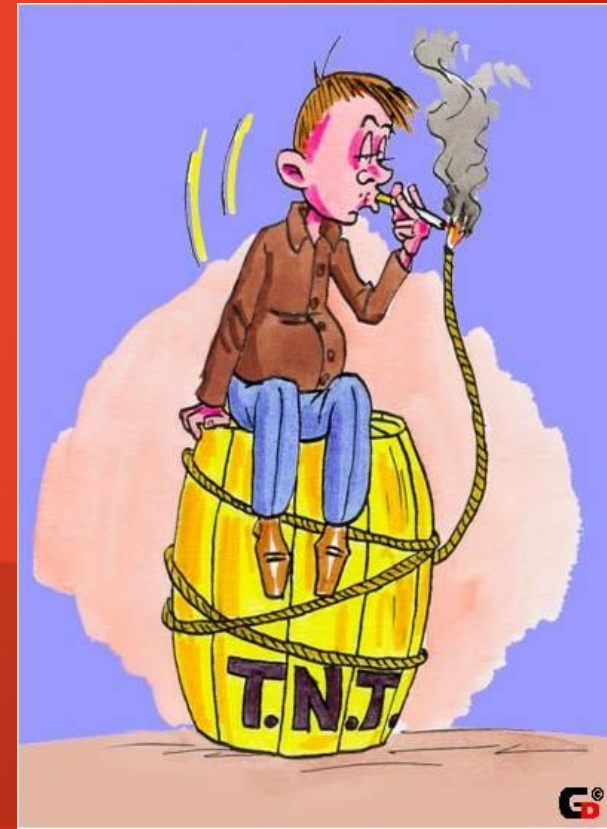


# МЕТАНОЛ

*-это очень ядовитое вещество, вызывающее тяжелое отравление, слепоту, смерть.*

# ФОРМАЛЬДЕГИД

*-это ядовитое вещество, вызывающее боль в груди, кашель, бронхит, конъюнктивит, сильные отеки кожи...*



# СЕРОВОДОРОД

*- это токсическое вещество, вызывающее острую кислородную недостаточность, приводящую к поражению нервной системы*

# АЦЕТАЛЬДЕГИД

*- это ядовитый пар, раздражающий глаза, дыхательные пути,  
вызывающий удушье и головную боль.*

# РАДИОАКТИВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

*-Изотопы полония являются первопричиной рака легких.*

*-Человек, выкуривающий в день пачку сигарет, получает дозу облучения в **3,5** раза больше дозы, принятой международным соглашением по защите от радиации.*

## **Радиоактивный свинец и висмут:**

- расстройство сна и аппетита;*
- нарушение деятельности желудка и кишечника повышенная раздражительность;*
- плохая успеваемость;*
- отставание в физическом развитии.*



# ВЛИЯНИЕ НИКОТИНА НА ЧЕЛОВЕКА

## Нервная система

-Никотин в первой короткой фазе расширяет сосуды мозга (создает обманчивое впечатление улучшения умственной деятельности), затем резко сужают их.

-Отравляет клетки мозга (ухудшается память, зрение, умственная работоспособность, появляется бессонница, головные боли).

-Курящие студенты отстают в учебе, становятся нервными, рассеянными, ленивыми, грубыми и недисциплинированными.

-Развиваются нервные заболевания – невралгии, невриты, плекситы (заболевания нервных узлов – сплетений).





Курение дает  
успокоительный  
эффект.  
Курильщик  
успокаивается за  
счёт наступления  
опьянения от  
табака.



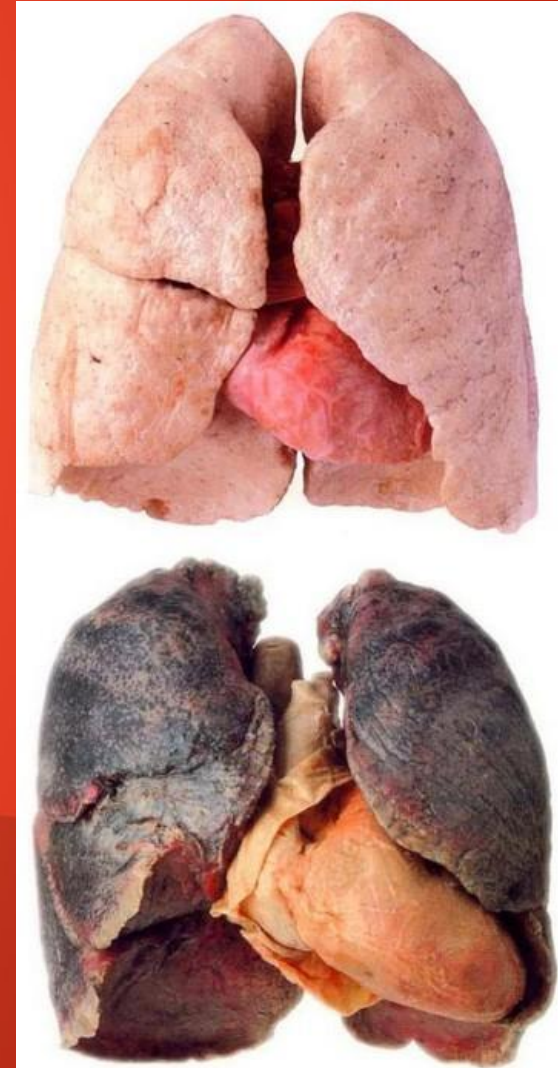
# *Дыхательная система*

*-Хронические заболевания дыхательных органов: бронхит, астма, гибель эпителия, усиленное выделение слизи, воспаление голосовых связок.*

*-Туберкулез легких (из 100 случаев заболевания туберкулезом 95% - курильщики)*

*-Рак легких (почти 97% больных раком – курильщики)*

*-Рак гортани (в 6 – 10 раз больше).*



# КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА

- Снижается количество эритроцитов и гемоглобина;
- Стенокардия** у курильщиков чаще в 13 раз;
- Инфаркт миокарда** чаще в 13 раз (особенно у лиц до 40 лет);
- Острый инфаркт миокарда** ( у курильщиков до 35 лет, у 80% курящих со школьной скамьи).
- Курение способствует возникновению атеросклероза, гипертонической болезни, кровоизлияния в мозг.



# ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- Развивается **кариес**;  
Ухудшается аппетит, обоняние, вкус извращается;
- Возникают спазмы желудка, кишечника, кишечная непроходимость (**парез**) кишечника ведет к смерти;
- Развивается хронический **гастрит**, **колит**, **язвенная болезнь** желудка и 12-перстной кишки (в 10 раз чаще);
- Приводит к **циррозу печени**;
- Развивается **рак полости рта**, **пищевода**, **поджелудочной железы**.



# ВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

*Развитие хронических болезней почек и мочевого пузыря, вплоть до рака мочевого пузыря;*

*(В моче образуется бензапирен – канцерогенное химическое соединение, вызывающее рак. Это вещество обнаруживается и у пассивных курильщиков)*

**Рак почек** (встречается у курильщиков в 5 раз чаще)



# ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА



-Ухудшение кровоснабжения из-за спазма

кровеносных сосудов приводит к снижению работоспособности мышц (может привести к самопроизвольной гангрене конечностей).

**-Эндартериит** - перемежающаяся хромота, часто требующая ампутации ног.

Никотин действует как яд курара, парализующий мышечную систему (страдает каждый 7 курильщик )

# ***ЖЕНЩИНЫ***

***-Самое частое осложнение - выкидыши до 36 недель в 2 раза чаще некурящих.***

***-Патологии при родах.***

***-Выше процент мертворожденных детей.***

***-Чаще других курильщицы не могут родить детей.***

***-Курящая женщина болеет в 3-4 раза чаще, чем некурящие!***

***-Рак матки.***

***-Бесплодие.***

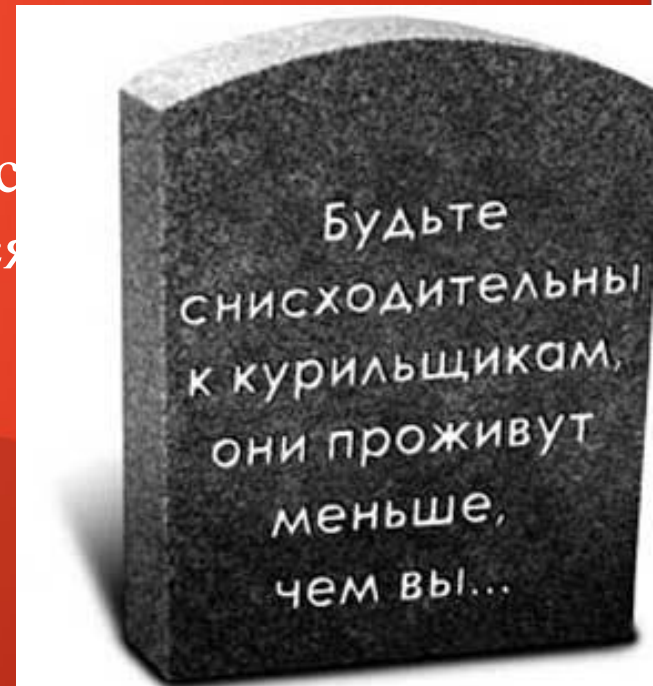


# ВОЗДЕЙСТВИЕ ДРУГИЕ СИСТЕМЫ

“Кожа” –преждевременное старение кожи, сухость, землистый оттенок, бледность, морщины, дряблость. Кожа теряет свою эластичность и свежесть. Женщины-курильщицы в 25 лет выглядят намного старше ровесниц.

“Железы внутренней секреции” – нарушаются нормальные функции всех желез, развивается сахарный диабет.

“Обмен веществ” – снижается, развивается витаминная недостаточность.





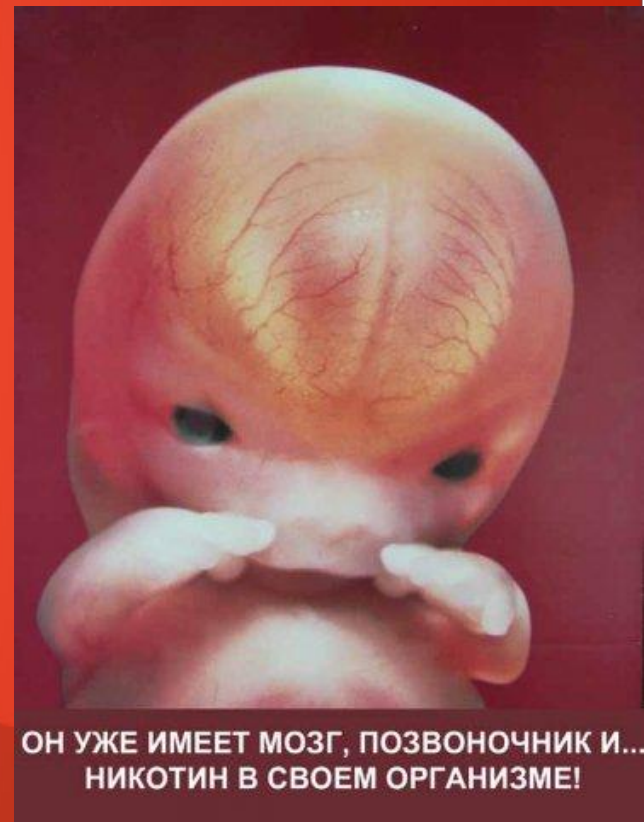
# КУРЕНИЕ И ЗАРОЖДАЮЩИЙСЯ ОРГАНИЗМ

*-Никотин (через плаценту) поступает в сердце и мозг еще не родившегося ребенка.*

*-У курящих матерей чаще бывают мертворождения, преждевременные роды.*

*-Новорожденные имеют меньше нормы: размер головы и плечевой пояс, вес на 100 – 300 гр, рост на 2,5 см.*

*-Наблюдаются различные пороки развития, вплоть до уродств.*



# ДЕТИ КУРИЛЬЩИКОВ

-Грудное молоко матери-курильщицы может быть причиной **отравления** новорожденного.

-Описаны случаи «беспричинной» **смерти** грудных детей, находящихся в задымленном помещении.

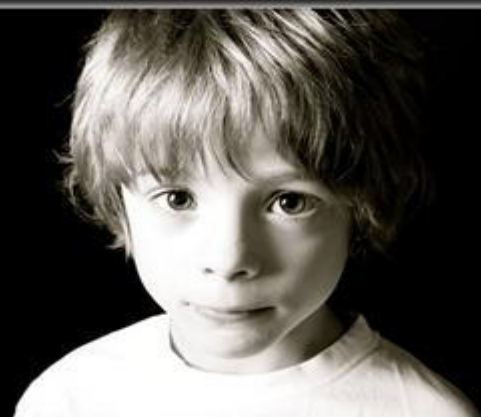
-Доказано: дети курящих женщин примерно до 11 лет **отстают в физическом и умственном развитии.**

-У курящих матерей **почти всегда дети пробуют курить.** Мать заранее запрограммировала своего ребенка на те же мучения.

-В семье, где курили родители, начинают курить **67%** мальчиков и **78%** девочек.

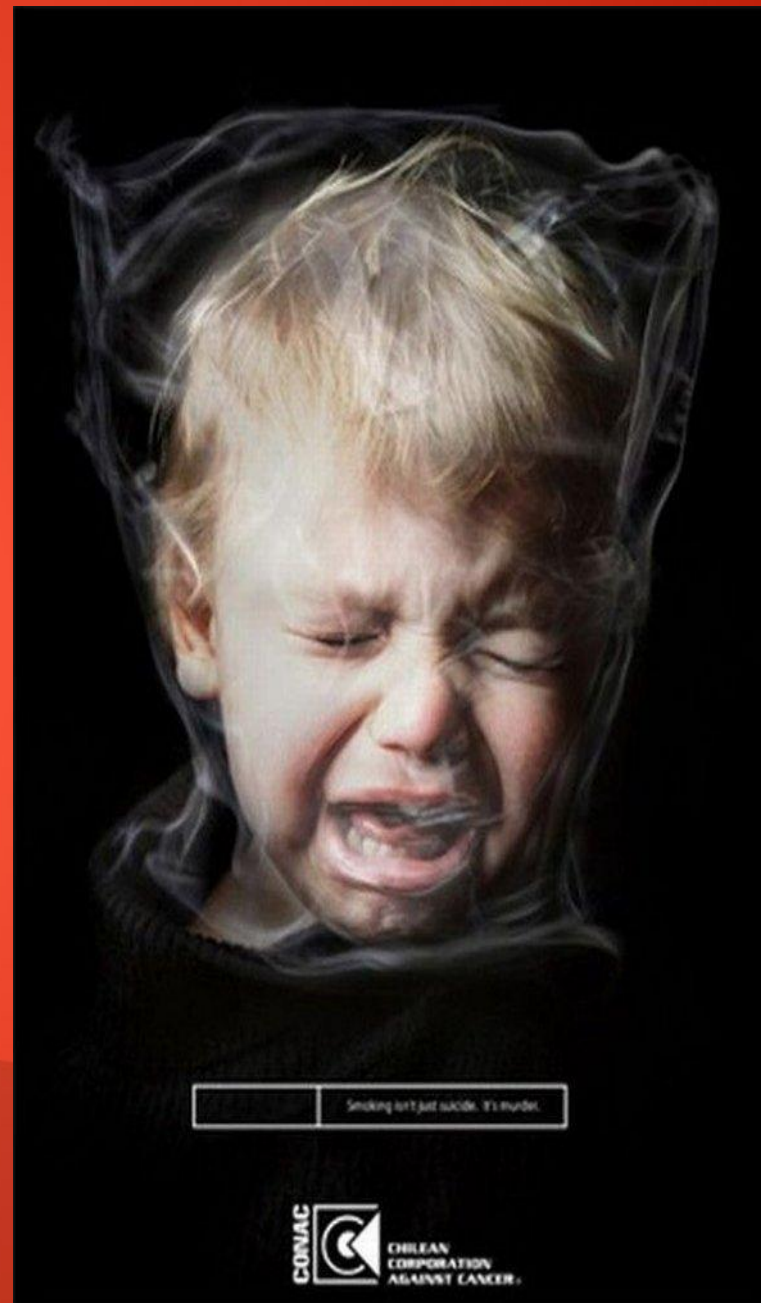
-Люди, которые в детском возрасте подвергались воздействию табачного дыма, но сами курить не начали, все равно имеют повышенный шанс (**до 60%**) заболеть раком.

не кури



выбери  
будущее

Пассивное курение –  
непроизвольное отравление  
вредными веществами  
табачного дыма некурящих  
людей, которые живут или  
работают с курильщиками.  
Оно также опасно и  
сокращает жизнь на 5 лет.



# МИФЫ О КУРЕНИИ

**Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру?**

- Кругом полно дымящих толстяков.
- Притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни.
- Худеть с помощью курения – это все равно что привить себе инфекционную болезнь и “таять на глазах” от нее.

# **Куревое успокаивает нервы?**

*-Компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.д.) не расслабляют, а просто “тормозят” важнейшие участки центральной нервной системы.*

*-Привыкнув к сигарете, человек без нее уже расслабиться не может.*

**Получается замкнутый круг:  
и возникновение, и прекращение  
стресса зависят от курения.**



# **Сигареты с пометкой “легкие” не так вредны, как обычные...**

*Постоянно используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что может привести к заболеванию раком не самих легких, а так называемой **легочной периферии** – альвеол и малых бронхов.*



31 мая - Всемирный день борьбы с курением  
или день отказа от табакокурения. Он  
установлен Всемирной Организацией  
Здравоохранения  
в 1988 году



*От причин, связанных с употреблением табака,  
умирает каждый пятый.*

*Ежегодно мы теряем **500 тысяч** человек! (по данным  
Всемирной организации здравоохранения).*





# РУССКИЕ ВЫБИРАЮТ СПОРТ!



*Занятия спортом укрепляют волю, делают человека бодрым, здоровым.*





**Мы за здоровое будущее !!!**

**На другое Мы НЕ согласны !!!**



# Выбор за тобой!

