

*«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.**

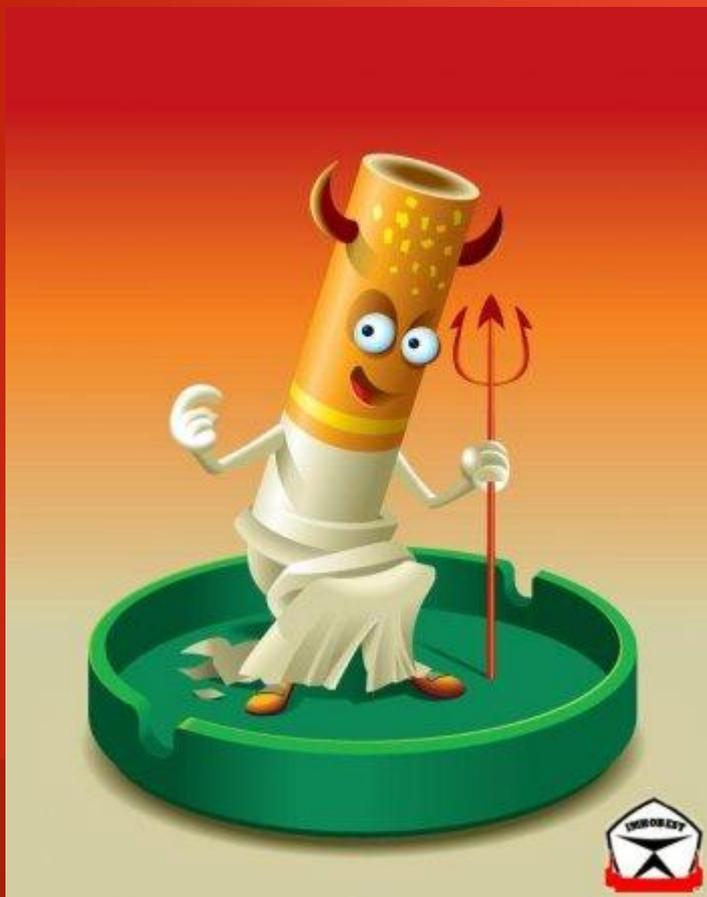


Немного из истории табака.

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.



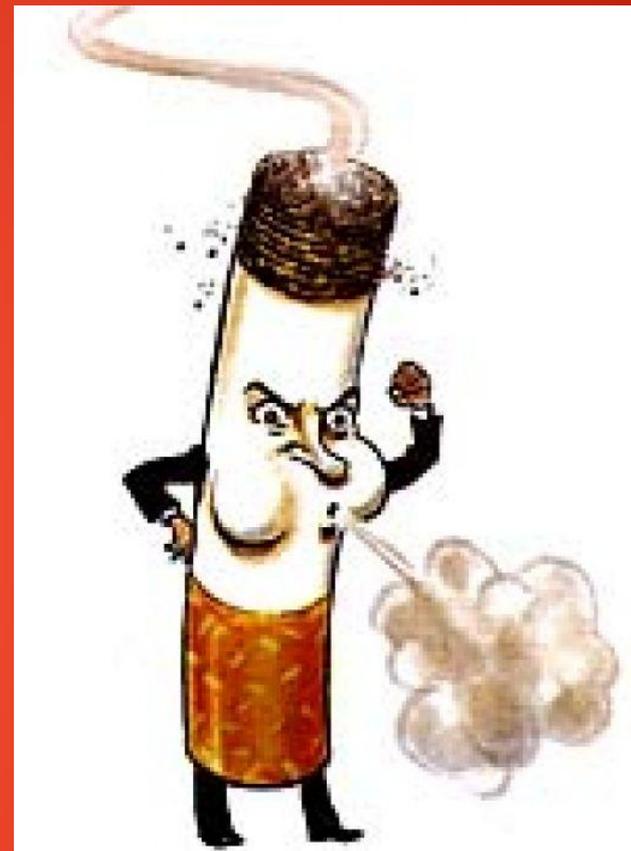


*По определению
Всемирной
Организации
Здравоохранения:
Курение – «заразная»
болезнь, передающаяся
через рекламу
производителей
табачной продукции.*

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.*



fitsoyak.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

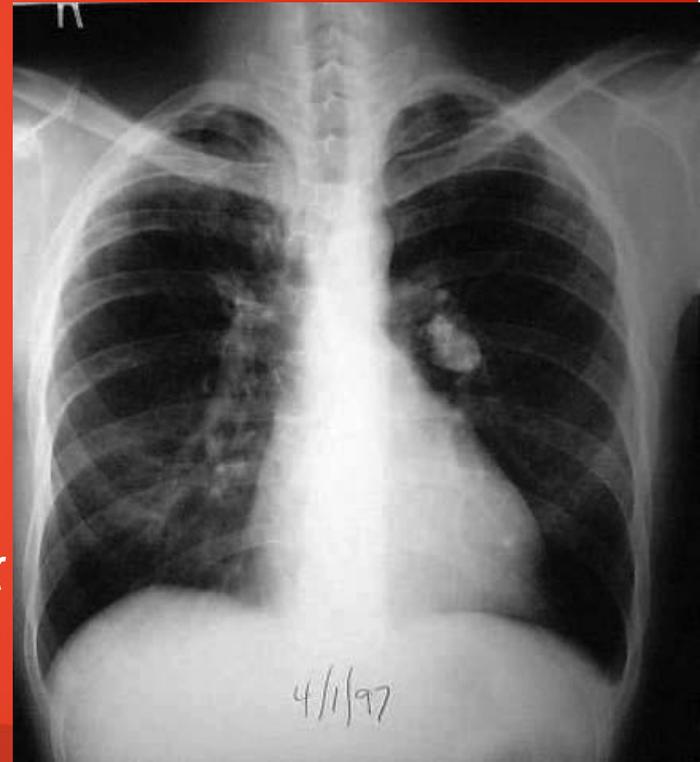
- Возбуждает центральную нервную систему.*
- Спазм кровеносных сосудов, ухудшение кровоснабжения клеток мозга.*
- Повышает артериальное давление крови и увеличивает работу сердца.*
- В целом создает субъективные ощущения повышения работоспособности.*



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.

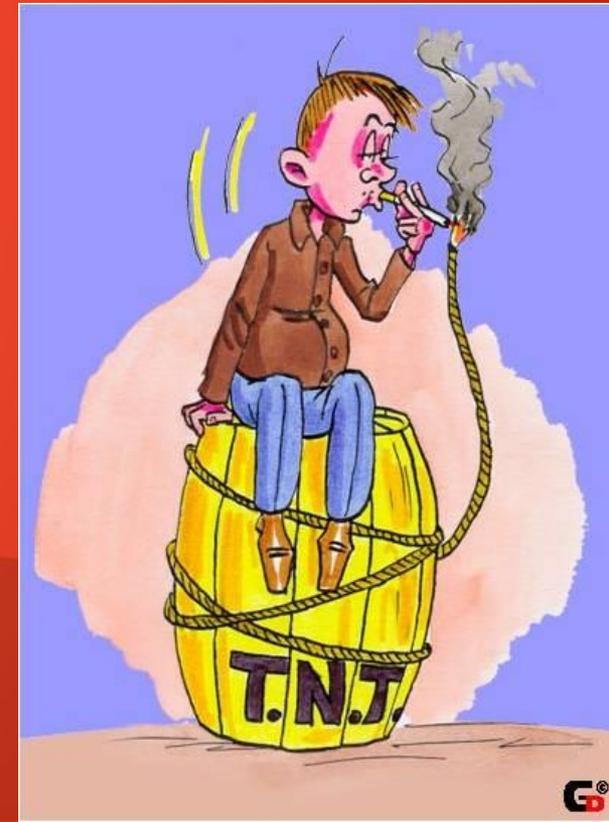


МЕТАНОЛ

-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.*

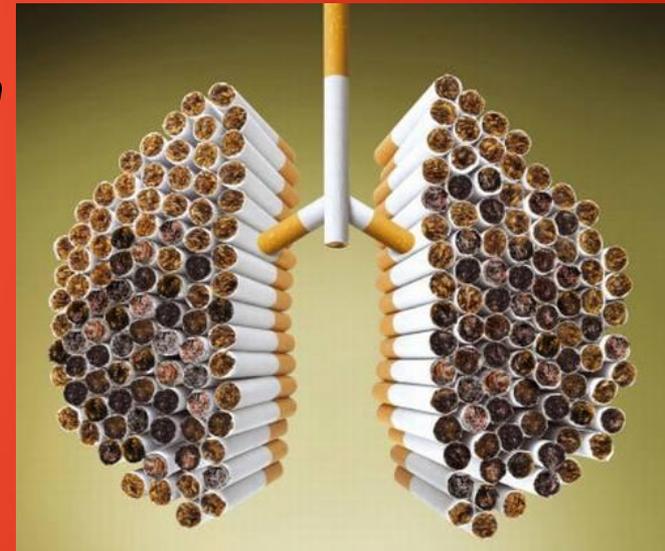
РАДИОАКТИВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

-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.

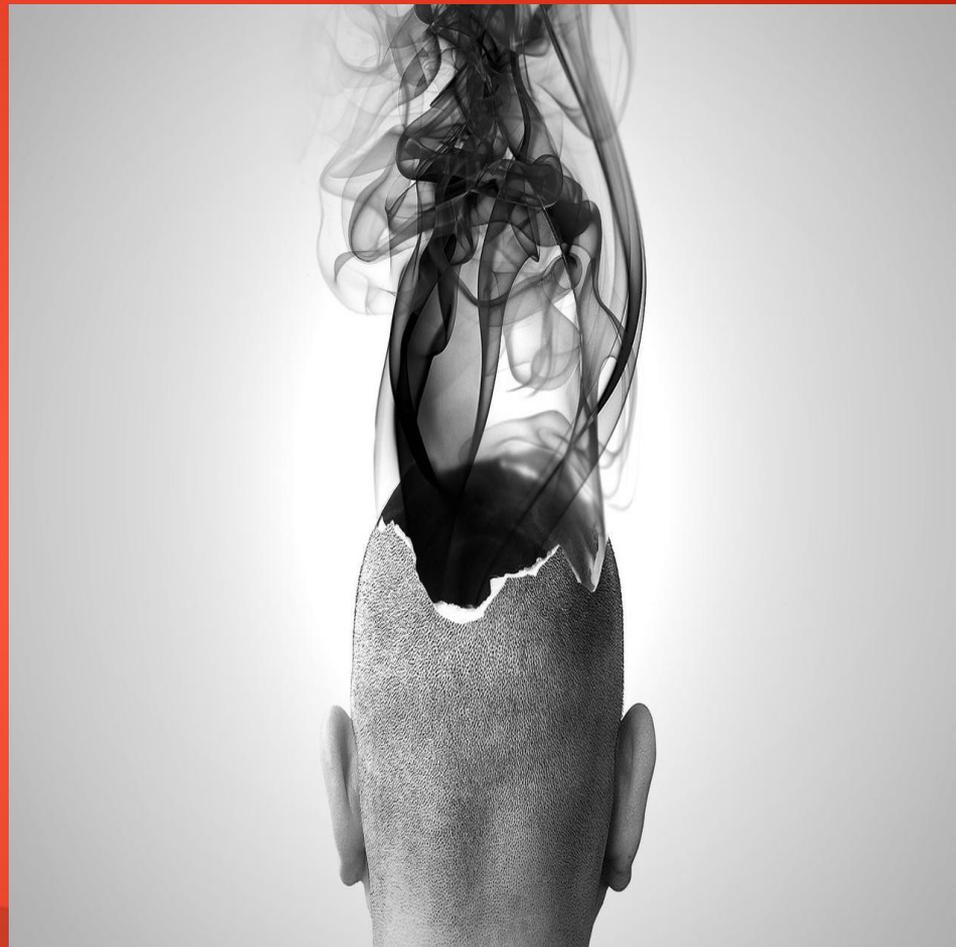
-Отравляет клетки мозга (ухудшается память, зрение, умственная работоспособность, появляется бессонница, головные боли).

-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.



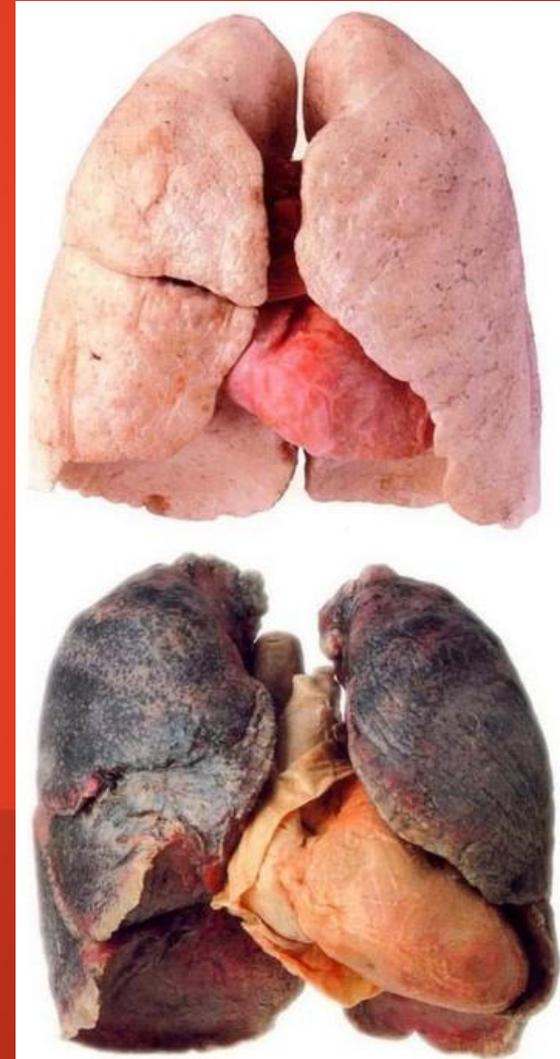
Дыхательная система

-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**.

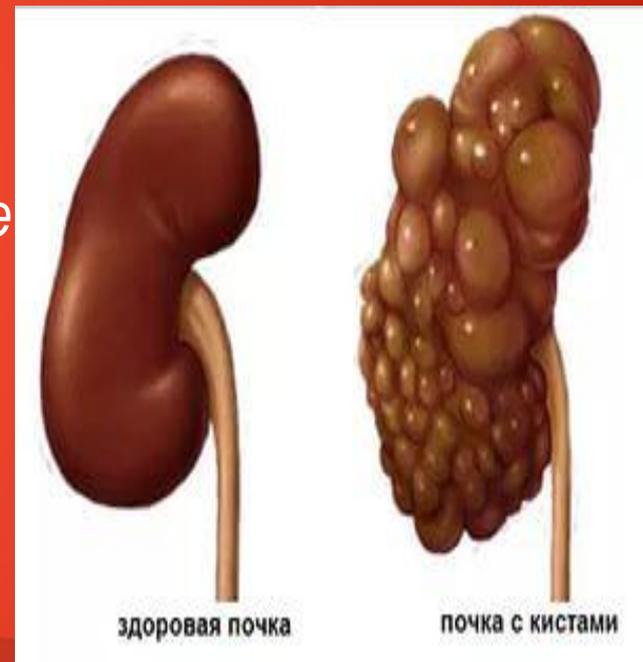


ВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

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.

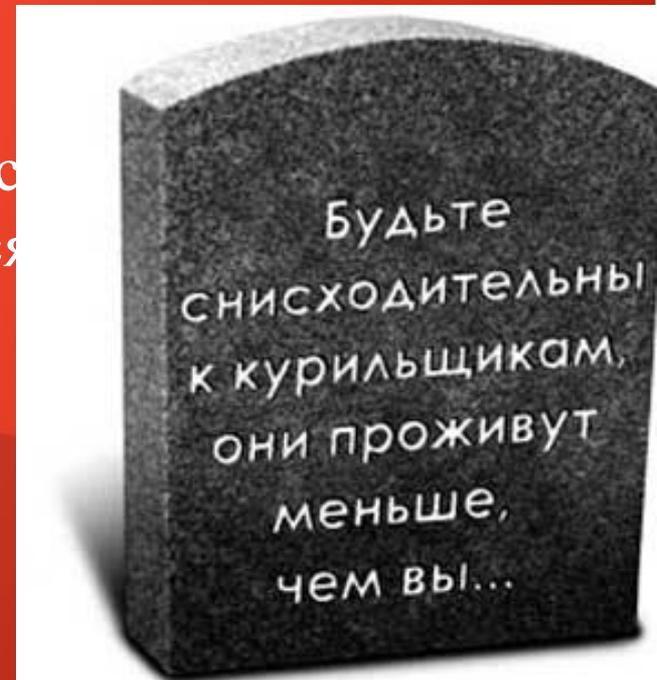


ВОЗДЕЙСТВИЕ ДРУГИЕ СИСТЕМЫ

“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.



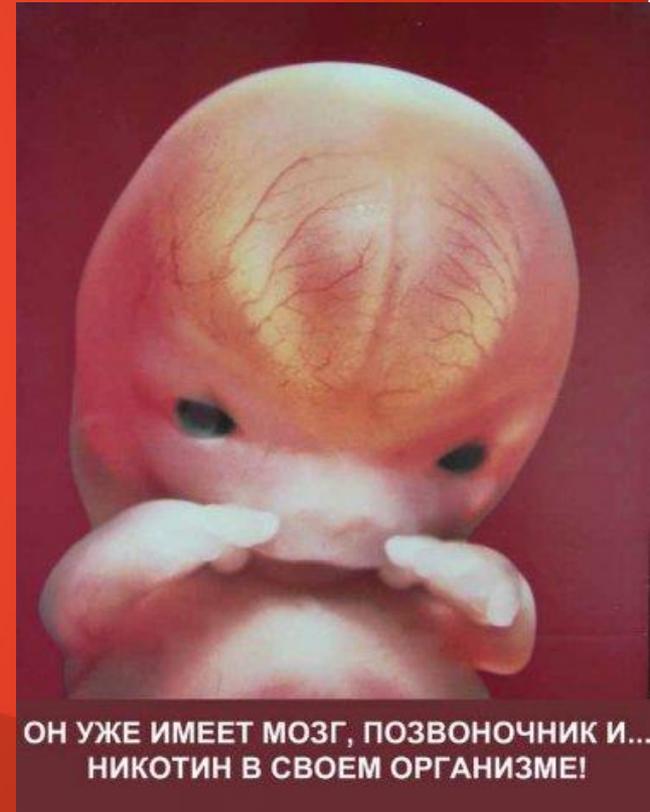
КУРЕНИЕ И ЗАРОЖДАЮЩИЙСЯ ОРГАНИЗМ

-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.

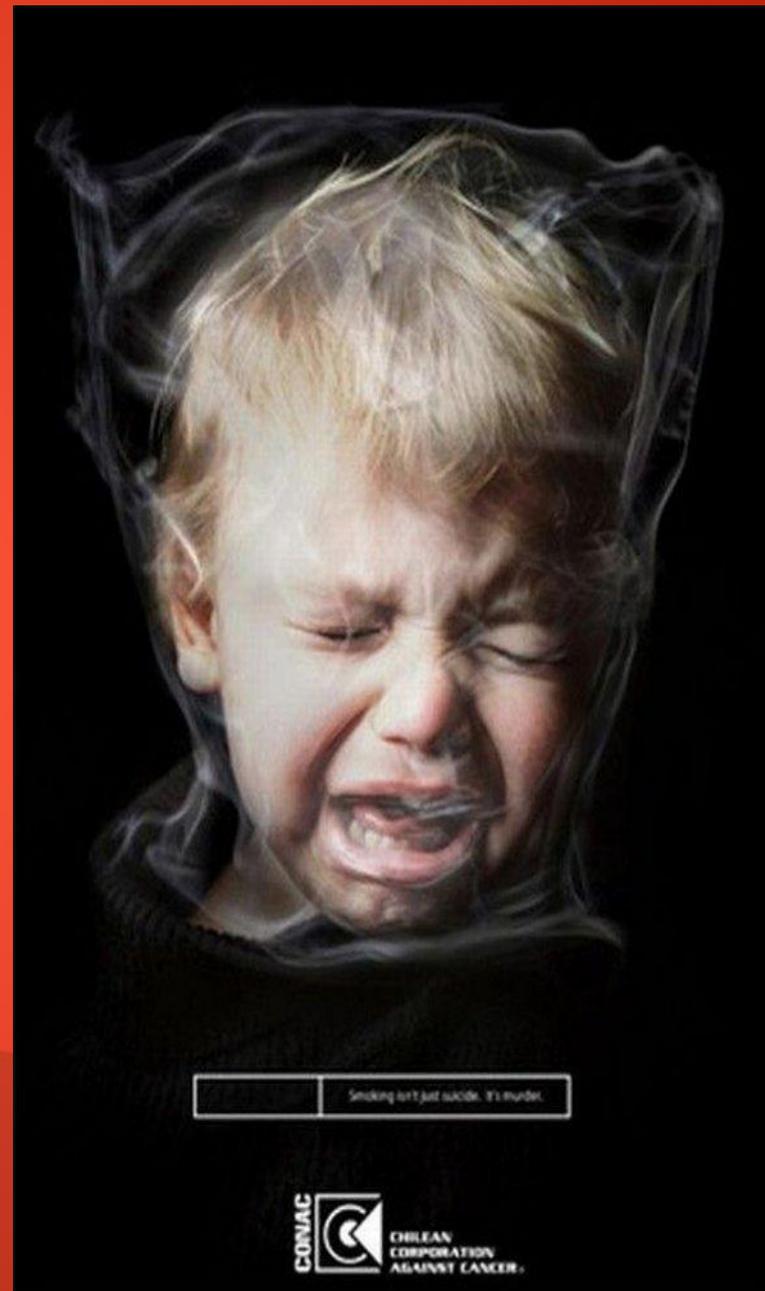
-Люди, которые в детском возрасте подвергались воздействию табачного дыма, но сами курить не начали, все равно имеют повышенный шанс (**до 60%**) заболеть раком.

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!

