

Вред Курения

Вот что думают курящие люди:
некурящий человек - скучный
человек, сухой, неэмоциональный.
Сейчас вы узнаете что с вами
будет, если вы будите курить!!!

Береги здоровье смолоду

Согласно официальному определению Всемирной Организации Здравоохранения,

здоровье - это физическое, психическое и социальное благополучие.

Здоровье зависит

на 20% - от окружающей среды,

на 20% - от наследственных факторов,

на 10% - от медицинского обслуживания,

на 50% - от образа жизни.

Здоровый образ жизни — это активное участие в трудовой, общественной, семейно бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.



Из истории табака



Табак курительный (*Nicotiana tabacum*), травянистое растение семейства пасленовых .

Табак был с незапамятных времен известен в юго-восточной Азии. В XIII веке его завезли в Персию по караванным путям через Китай. Американские индейцы жевали табак, курили его, завернув в маисовые листья или набив им так называемые "трубки мира", и использовали стимулирующий эффект табака задолго до того, как **Колумб** со своими спутниками достиг в 1492 году берегов Нового Света.

Курение табака в России ввел принудительным порядком **Петр Первый**, который сам пристрастился к табаку во время учебы в Голландии и считал, что эта привычка приблизит Россию к европейской культуре.



Дело табак





Сушка и проветривание листьев табака





Вред Курения

Наибольший вред курение наносит сердечно-сосудистой системе, дыхательной системе, наконец, является фактором, провоцирующим появления раковых опухолей.



Курение и сердечно-сосудистая система.

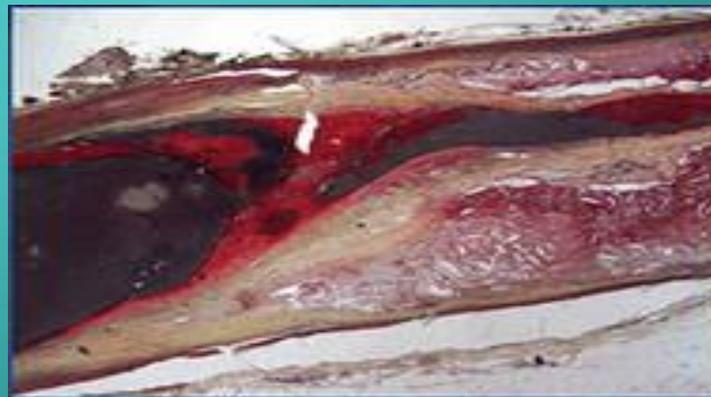
Доставка кислорода к сердечной мышце резко нарушается из-за блокирования гемоглобина крови окисью углерода из табачного дыма. Это приводит к серьезным поражениям сердца и сосудов:



Курение повышает кровяное давление.

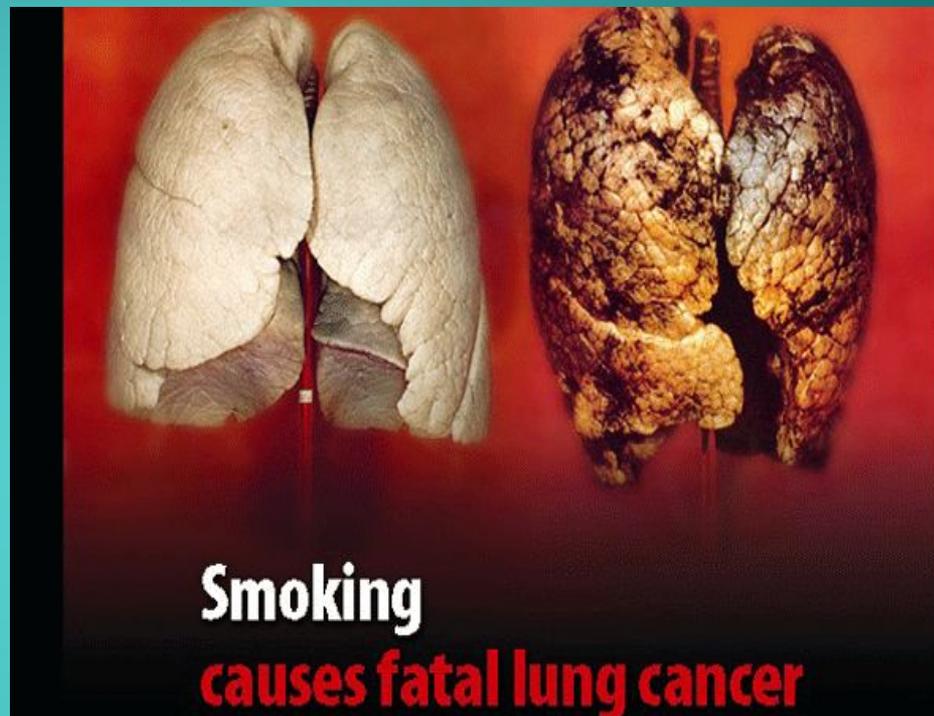
Курение способствует увеличению уровня холестерина в крови.

У курильщиков риск инфаркта миокарда в 4-5 раз выше, чем у некурящих



Курение и дыхательные пути.

Курение табака - основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического обструктивного заболевания легких, пневмонии.



Хронический бронхит у курящих регистрируется в 5-7 раз чаще, чем у некурящих. В последующем хронический бронхит осложняется эмфиземой легких и пневмосклерозом, заболеваниями, существенно нарушающими функцию легких.

Курение и злокачественные опухоли.



Табак и табачный дым содержат более 3000 химических соединений, более 60 из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли.

Курение и злокачественные опухоли.

10% курильщиков
заболевают и впоследствии
погибают от
злокачественных опухолей.
Из числа выкуривающих две
пачки в день - 15-20%.

Примерно в 85% случаев
рака легкого можно
обнаружить связь с
курением. Риск рака
легкого тем выше, чем
больше сигарет
выкуривают за день, чем
дольше курят, чем больше
количество вдыхаемого
дыма, а также чем выше
содержание смол и
никотина в сигаретах.

SAMPLE REPRESENTATION - FOR REFERENCE ONLY
WARNINGS FOR SMOKED TOBACCO PRODUCTS 2006



WARNING:

SMOKING CAUSES GANGRENE
QUIT: 1800-438-2000



WARNING:

SMOKING INCREASES MISCARRIAGE
RISK
QUIT 1800-438-2000



WARNING:

SMOKING CAUSES
92% OF ORAL CANCERS
QUIT: 1800-438-2000



WARNING:

SMOKING CAUSES
NECK CANCER
QUIT 1800-438-2000



WARNING:

SMOKING CAUSES MOUTH DISEASES
QUIT: 1800-438-2000



WARNING:

SMOKING CAUSES
92% OF ORAL CANCERS
QUIT: 1800-438-2000



A fatal mouth cancer in a 28-year-old who dipped a can a day for 10 years.

**Рак ротовой полости у
28-летнего курильщика с 10-летним стажем**

Влияние курения на легкие

Раком легких называют группу злокачественных опухолей, которые возникают в дыхательных путях. На ранних стадиях и иногда даже позже рак легкого может никак не проявляться. Но когда обнаруживаются его признаки, болезнь часто оказывается сильно запущенной. Только менее 10% пациентов остаются в живых через 5 лет после установления им диагноза рака легких, большинство же погибают в течение первых пяти лет.



- К признакам рака легких относятся
- хронический кашель,
- хрипы,
- кровохарканье,
- потеря веса и аппетита,
- одышка,
- озноб без причины,
- повторяющиеся ОРЗ ,
- боли в грудной клетке.

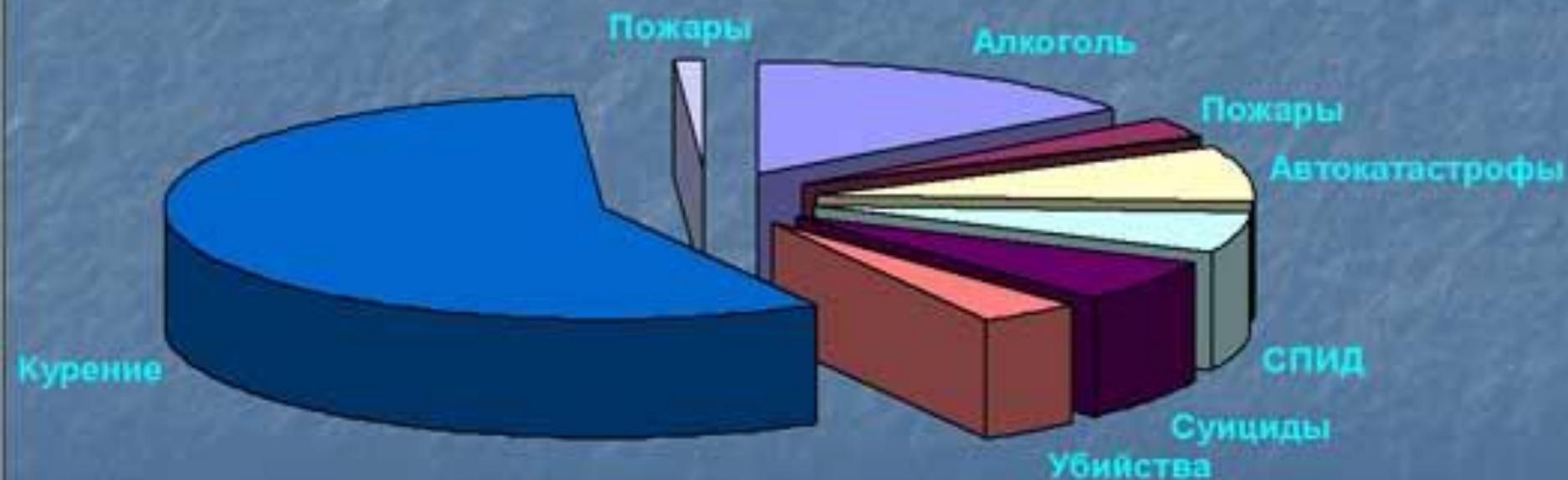
Виды раковых заболеваний

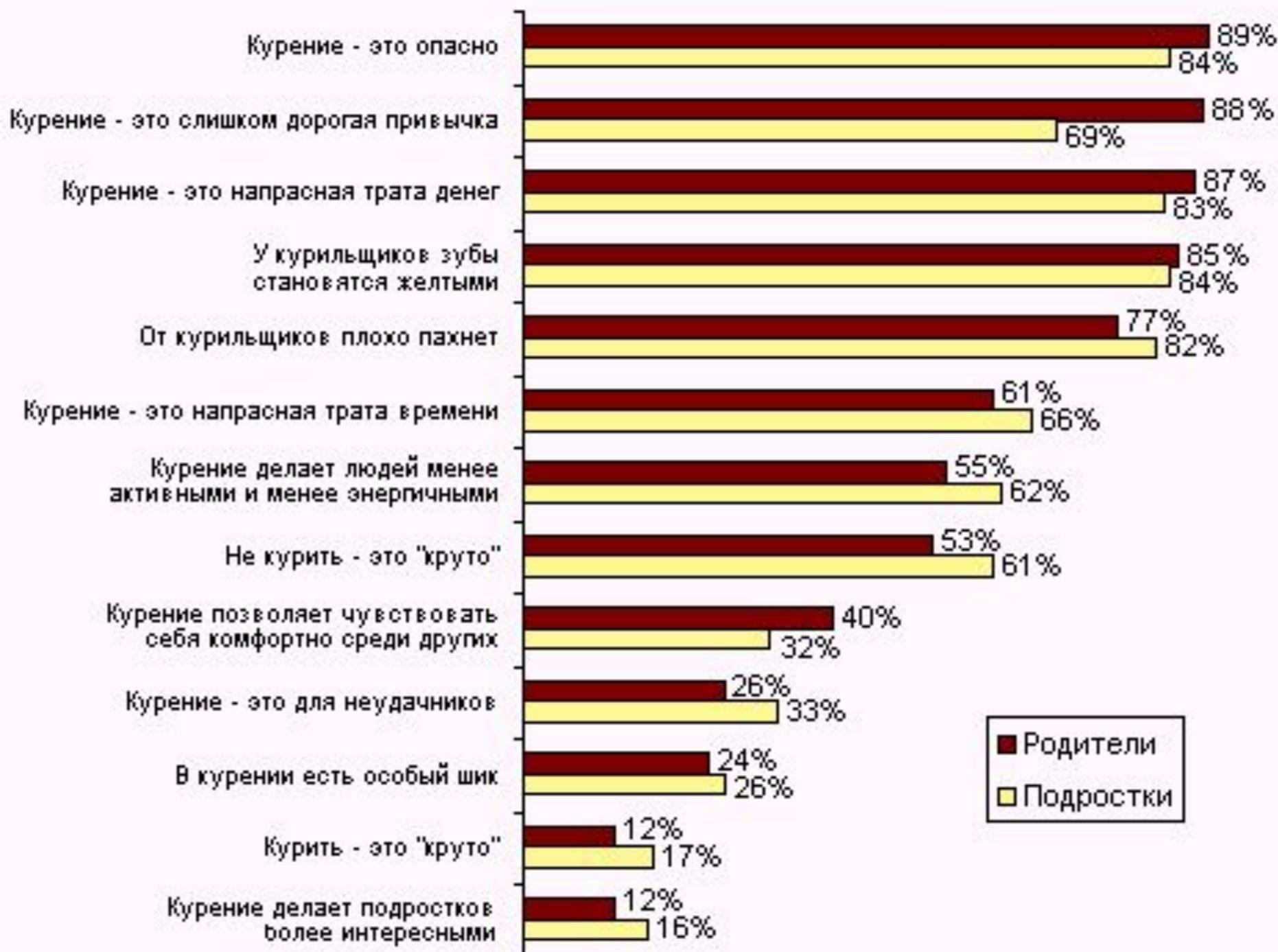
Около 30% смертей от раковых заболеваний напрямую связаны с курением. Курение является основной причиной многих видов раковых заболеваний:

- 1. Рак легких, трахеи и бронхов (85%).
- 2. Рак гортани (84%).
- 3. Рак ротовой полости, включая губы и язык (92%).
- 4. Рак пищевода (78%).
- 5. Рак поджелудочной железы (29%).
- 6. Рак мочевого пузыря (47%).
- 7. Рак почек (48%).



Курение и другие причины смерти





А теперь о хороших новостях.

■ После того, как вы бросите курить:

Уже через месяц значительно очистится дыхание и перестанет беспокоить хронический кашель. Высыпаться станете легче. Повысится работоспособность. Общий тонус значительно возрастет.

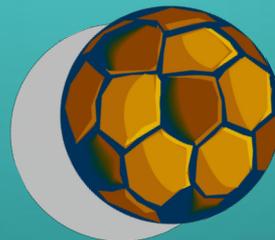
Через 3-6 месяцев легкие освободятся от вредных продуктов горения табака (смолы, табачная пыль и т.д.).

Через 1 год на 50% снизится риск развития коронарной болезни.

Через 5 лет значительно снизится вероятность заболеть раком легких.



- 1. Правильное питание**
- 2. Полноценный сон**
- 3. Активная деятельность
и активный отдых**





4. «Нет!» - вредным привычкам

ПОСЛОВИЦЫ

- ◆ От хорошего сна.... ..Молодеешь
- ◆ Сон – лучшее.....Лекарство
- ◆ Выспишься.....Помолодеешь
- ◆ Выспался – будто вновь... ..Родился

Здоровье сгубишь – новое не купишь.

Кто курит табак, тот сам себе враг.

Сравни и сделай выводы



Легкие некурящего



Легкие курящего



Легкие после 5 лет курения



после 25 лет курения



**ПОДУМАЙ О
СВОЁМ
ЗДОРОВЬЕ!!!!**



- Презентацию подготовила
- учитель математики 1 категории
- МБОУ школа №24 г. Дзержинска
- Нижегородской области
- Чепурина Любовь Николаевна