

# 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.

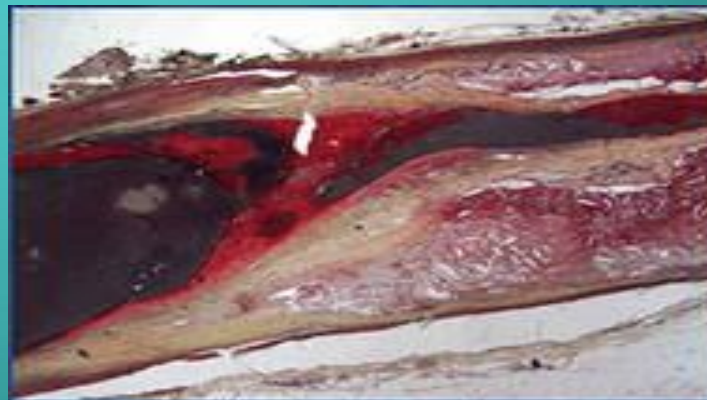
Доставка кислорода к сердечной мышце резко нарушается из-за блокирования гемоглобина крови окисью углерода из табачного дыма. Это приводит к серьезным поражениям сердца и сосудов:



**Курение повышает кровяное давление.**

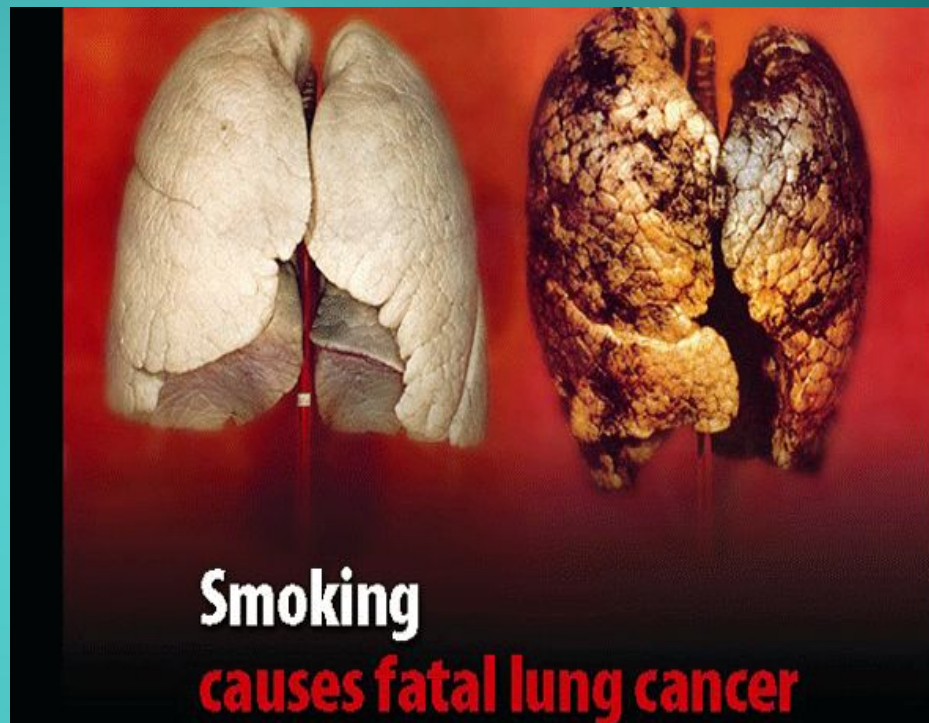
**Курение способствует увеличению уровня холестерина в крови.**

**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.

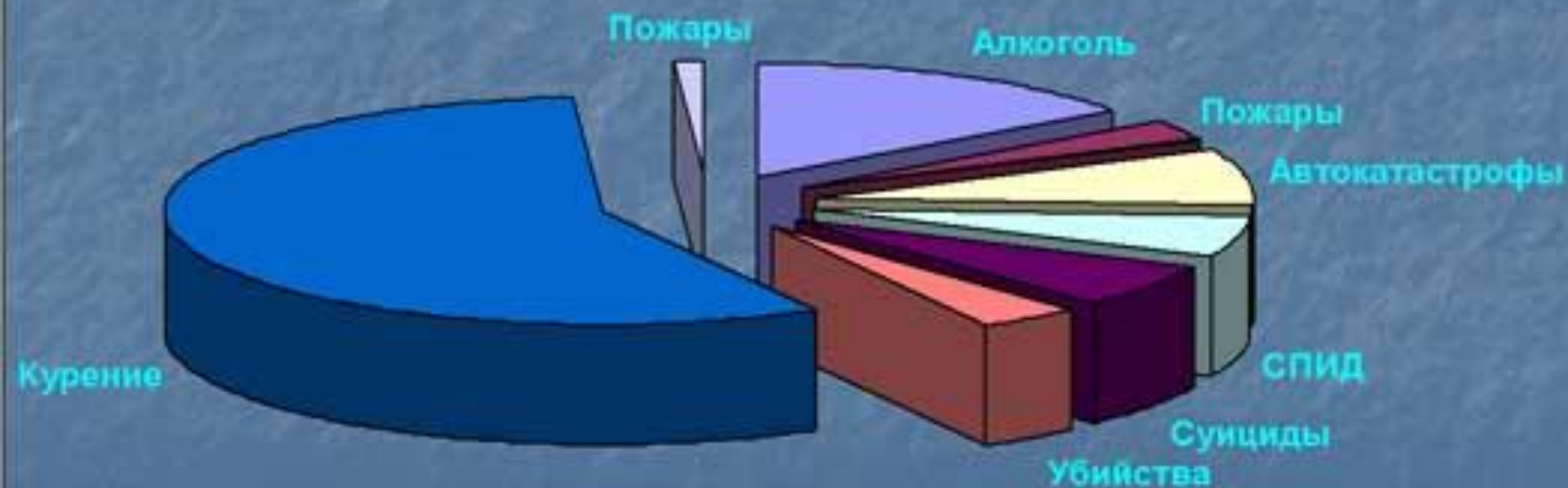
# Виды раковых заболеваний

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.

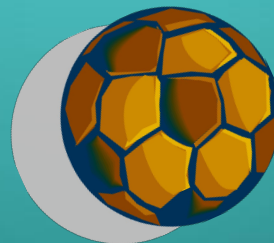
Через 3-6 месяцев легкие освободятся от вредных продуктов горения табака (смолы, табачная пыль и т.д.).

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