

«Безвредного табака
нет!»



Цели:

- * **Формировать отрицательное отношение к курению;**
- * **помочь осознать масштабы вреда курения для здоровья человека;**
- * **формировать здоровый образ жизни.**

* Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом.

(Л. Н. Толстой)



«Табак приносит вред телу,
разрушает разум, отупляет целые
нации»



Минздрав предупреждает!

Курение опасно для вашего здоровья!

По данным министерства здравоохранения пульс курильщика в среднем 10-20 ударов в минуту чаще пульса некурящего, то есть у него в 3 раза больше шансов заработать сердечный приступ. Курильщики в 2,5 раза чаще болеют простудными заболеваниями.

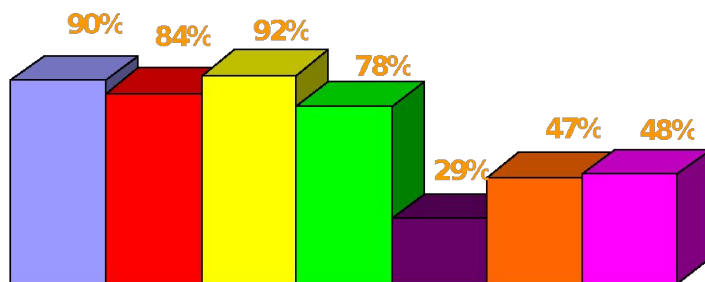
КУРЕНИЕ — ОПАСНО!



В мире от курения ежегодно умирают **5 миллионов** человек, в России - от **300 до 500 тысяч** человек.

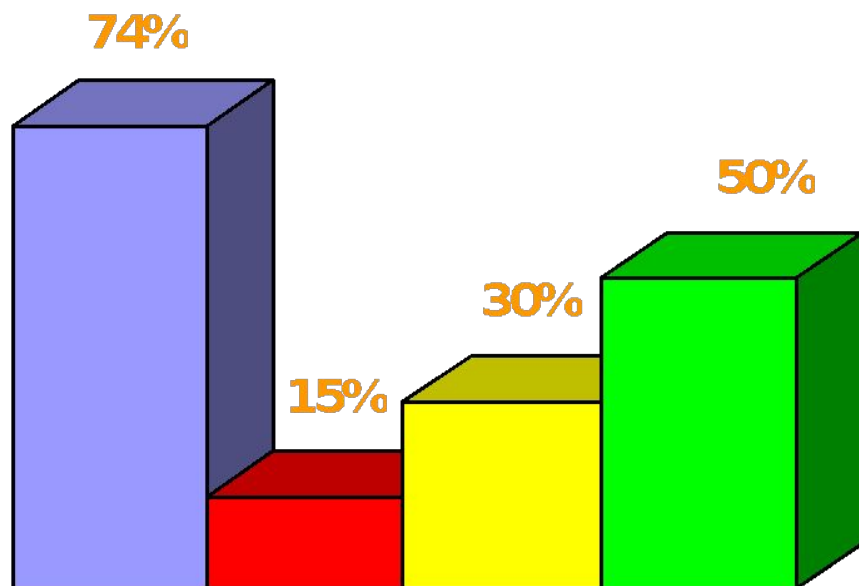
Источник: «РИА Новости», ria.ru

IMPROVE
ALLIANCE



- Рак легких, трахеи и бронхов
- Рак гортани
- Рак ротовой полости
- Рак пищевода
- Рак поджелудочной железы
- Рак мочевого пузыря
- Рак почек

В России курят...



- мужчины в возрасте 30-35 лет
- женщины в возрасте 30-35 лет
- девушки
- юноши

Болезни	Курящие	Некурящие
1. Нервные	14%	1%
2. Понижение слуха	13%	1%
3. Плохая память	12%	1%
4. Плохое физическое состояние	12%	2%
5. Плохое умственное состояние	18%	1%
6. Нечистоплотны	12%	1%
7. Плохие отметки	18%	3%
8. Медленно соображают	19%	3%

Почему курят подростки



Почему курят взрослые люди



Влияние курения на кровеносную систему человека

- * Курение повышает кровяное давление: кровеносные сосуды сжимаются, вынуждая сердце сокращаться лишние 20 – 25 тысяч раз в сутки, как результат сердце расширяется и повреждается.
- * Курение способствует увеличению уровня холестерина в крови, что приводит к образованию тромбов, а это ведёт к таким заболеваниям как атеросклероз, инфаркт миокарда, облитерирующий эндартериит и т. д.



Гангрена ног

- * При атеросклеротических заболеваниях повышается риск омертвения тканей и ампутация конечностей.
- * Облитерирующий эндартериит – поражение кровеносных сосудов нижних конечностей.
- * Суть заболевания заключается в сужении и заращении просвета артерии, далее нарушается питание тканей и их онемение и омертвение (гангрена).



Влияние курения на дыхательную систему человека

- * Особенно сильно курение действует на органы дыхания.
- * Посмотрите, какие лёгкие у курильщика. Как вообще такие лёгкие могут функционировать?



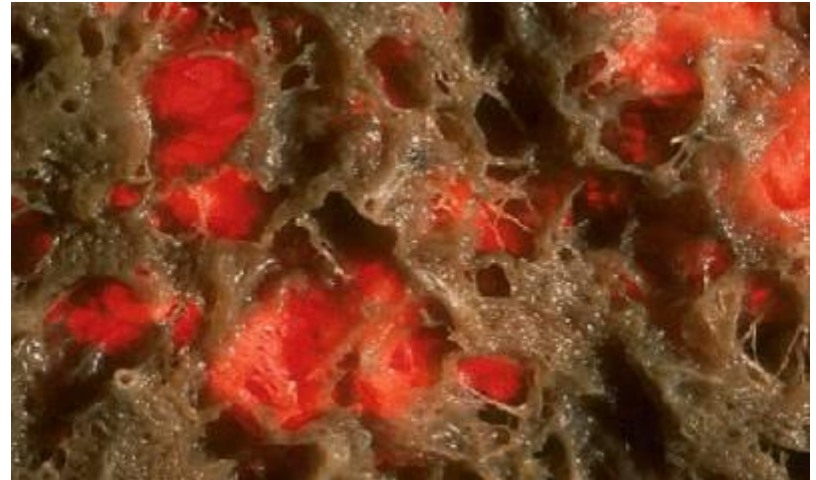
У курильщика

- * Язык покрывается грязно – серым налётом.
- * Зубы желтеют, трескается зубная эмаль, появляется неприятный запах изо рта, тошнота и изжога.
- * Установлено, что никотин, действуя через кровь, и попадает в желудок со слюной, вызывает повышение кислотности желудочного сока почти в 2 – 2,5 раза.
- ◆ По данным ВОЗ, среди курящих показатель смертности от рака органов полости рта, и пищевода в 4 раза выше, чем в группе некурящих.



У курящих развивается

кашель и активизируется выделение мокроты, бронхи воспаляются и сужаются. В лёгких курильщика обнаруживается повышенное содержание воспаленных клеток.

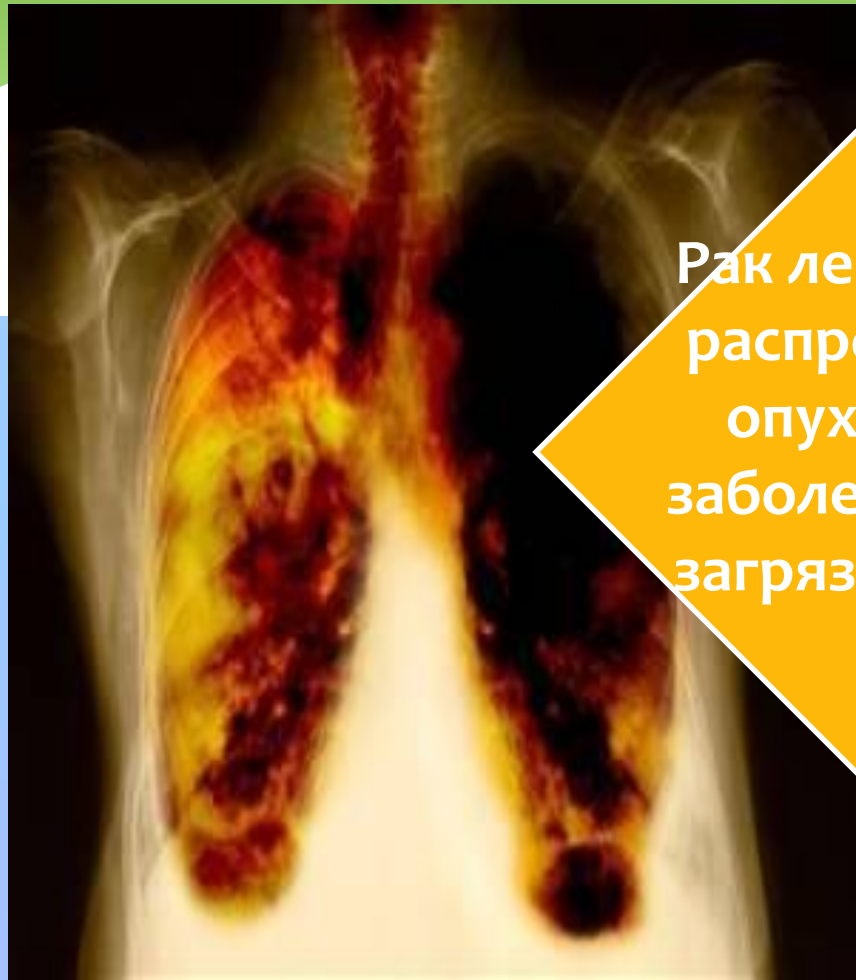


Влияние курения на кожу человека

- * Курение вызывает сужение кровеносных сосудов в глубинных слоях кожи, это уменьшает приток крови, истощая содержание в ней кислорода и важных питательных веществ.
- * Курение разрушает коллаген и эластичные волокна, которые дают коже упругость и эластичность.
- * Вдобавок мимика во время курения как сжимание губ при вдыхании приводит к дополнительным морщинам.



К ЧЕМУ ПРИВОДИТ КУРЕНИЕ



Рак легкого является одним из наиболее распространенных злокачественных опухолей. Факторы, влияющие на заболевание раком легкого: усиление загрязнения атмосферного воздуха и табакокурение.

Из истории Христофор Колумб



Как влияет курение на женщин

Женщины
курят, потому
что..

Боятся
располнеть

Хотят быть
красивыми и
стройными

*

Только в развитых странах от болезней, вызванных курением, умирает более полумиллиона женщин. В этот мрачный список болезней входят болезни сердца.



Болезни сердца

Инфаркту
миокарда

Курение
приводит к...

Атеросклерозу
(закупорке
артерий)

Поступление
кислорода в
кровь

Многим
другим
болезням
сердца

Работу
сосудов

Никотин
нарушает...

Работу сердца



РАК ПИЩЕВОДА

Симптомы:

Затрудненное глотание, боль или дискомфорт в груди, похудание.

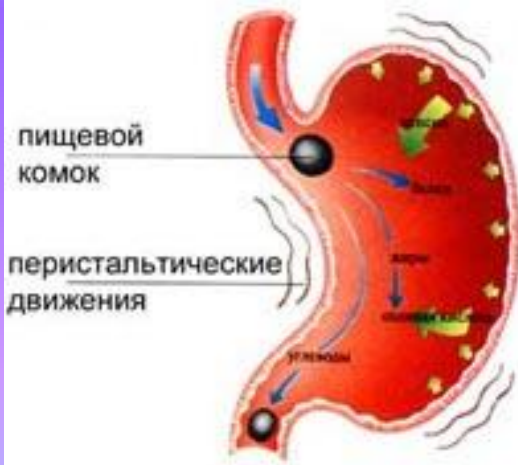
Курение может вызывать рак пищевода за счет повреждения клеток, расположенных внутри органа. Чем дольше курит человек, тем выше риск

Язва желудка

Симптомы:

Ноющая или жгучая боль в животе, тошнота, рвота, потеря аппетита и похудание.

Эффект длительного курения заключается в соляной кислоте в желудке, разъедающей защитный слой в его полости. Ноющая или жгучая боль между грудиной и пупком - самый частый симптом, возникающий после еды и рано утром. Боль может длиться от нескольких минут до нескольких часов; бывает, что боль облегчает еда. Курение замедляет заживление язв и способствует их повторному возникновению.



Мои аргументы против курения

- Курение разрушает организм.
- Курение приводит к неизлечимым болезням.
- Курение снижает физическую активность.
- Курение портит цвет кожи.
- Никотин забирает свободу, человек становится его рабом.

Заключение и вывод



1. Курение табака - основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического бронхита, хронической болезни легких, пневмонии.
2. Курение табака - фактор риска атеросклероза, инфаркта миокарда, болезней сосудов.
3. Курение табака – основной фактор риска сердечных

Резюме

Пусть не страдают больше люди
В дыму чадящих сигарет
Науку эту не забудем
И никотину скажем: «Нет!»