



МЫ ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ!

Презентация на тему:

Нет курению»

- 19 ноября в мире отметили Международный день отказа от курения.

Что такое курение?



- Курение - это привычка. Курение это очень сильная привычка. Ничто не мешает человеку закурить очередную сигарету, и это все еще остается социально приемлемым во многих местах. Очень скоро курение становится заядлой привычкой. Средний курильщик делает около 200 затяжек в день. Это составляет примерно 6000 в месяц, 72 000 в год и свыше 2 000 000 затяжек у 45-летнего курильщика, который начал курить в возрасте 15 лет.
- Для многих курильщиков курение становится частью своего Я, а такое внутреннее восприятие самого себя, иногда очень трудно изменить.
- Вместе с тем, курение это более чем привычка. После проникновения сигаретного дыма в легкие никотин попадает в мозг уже через семь секунд.
- Никотин повышает частоту пульса, кровяное давление, концентрацию сахара в крови, способствует более легкой возбудимости коры головного и среднего мозга, а также может оказать расслабляющее воздействие на периферические мышцы и снизить периферический кровоток. Важность никотина можно продемонстрировать с помощью следующих наблюдений: у недавно закуривших людей быстро устанавливаются свойственные им глубина затяжки табачного дыма, а также активный уровень никотина в крови; у заядлых курильщиков включается механизм регулирования уровня никотина в крови.

Вред курения



- Курение приводит к развитию трех основных заболеваний с летальным исходом: рак легкого; хронический бронхит и эмфизема; коронарная болезнь. На примере нескольких стран, в которых курение стало массовой привычкой уже давно, было доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90% всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75% и от болезни сердца в примерно 25% всех случаев.
- Примерно 25% регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения. Многие из этого числа смогли бы прожить на 10, 20 или 30 лет дольше, т.е. в данном случае средняя потеря лет жизни является существенной. Умершие вследствие курения в среднем теряют 10-15 лет своей жизни.
- В одной европейской стране (с населением примерно в 50 млн. человек) число умерших вследствие курения эквивалентно числу погибших в результате авиакатастроф реактивных лайнеров большой вместимости. И после всего этого тратить время, силы и деньги на выращивание и переработку растения, специально предназначенного для получения и вдыхания дыма! Не безумие ли это?
- Кроме того, табак был причиной несметного множества пожаров, автомобильных катастроф и многих других несчастных случаев, когда человек на секунду отвлекался, чтобы закурить.
- Кроме того, табачные плантации занимают во всем мире огромные площади, столь необходимые для выращивания продуктов питания.
- Кроме того, при курении появляется заметный запах изо рта, воспаляется горло, краснеют глаза.
- Короче говоря, есть очень много доводов за то, чтобы человек не курил. И все же примерно за 350 лет, прошедших после появления табака в Старом Свете, он распространяется все больше и больше!

Губительная Сигарета



Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез.

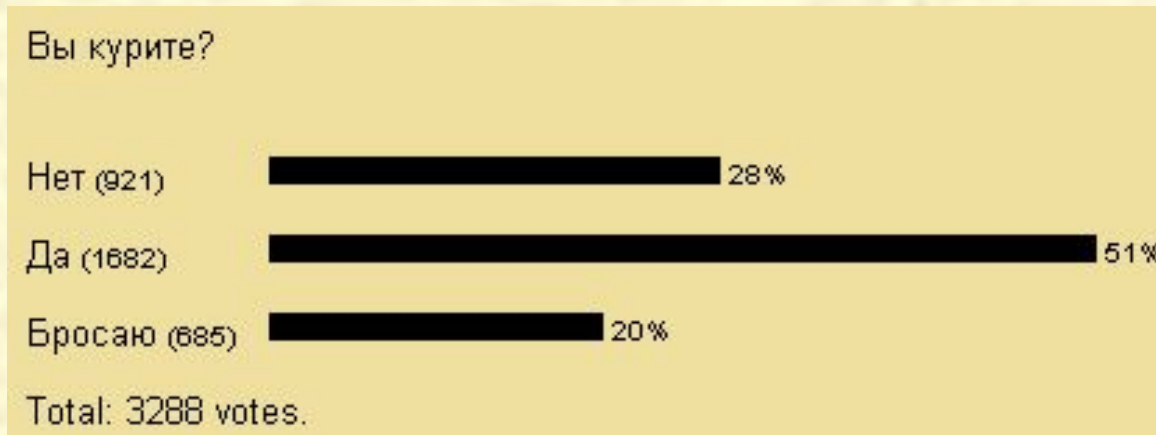
Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака - от 1/2 капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.



- Состав сигареты

Статистика

- В России курят 70,5% мужчин, а среди старшеклассников в крупных городах не обходятся без сигареты 30-47% юношей и 25-32% девушек. Ежегодно в России выкуривается 25 млрд сигарет.
- Средний курильщик делает около 200 затяжек в день. Это составляет примерно 6000 в месяц, 72 000 в год и свыше 2 000 000 затяжек у 45-летнего курильщика, который начал курить в возрасте 15 лет.

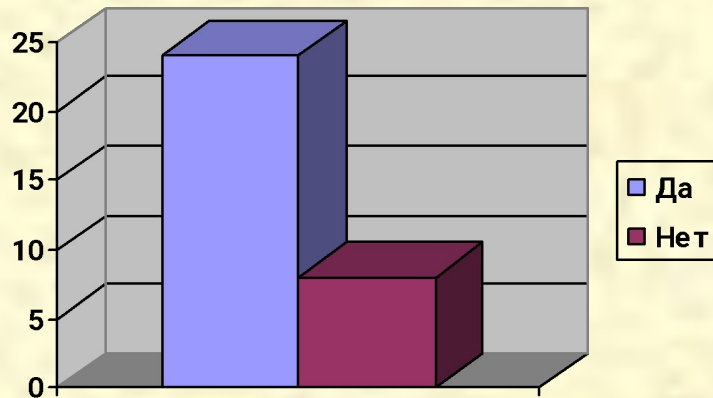


Что заставляет подростков курить?

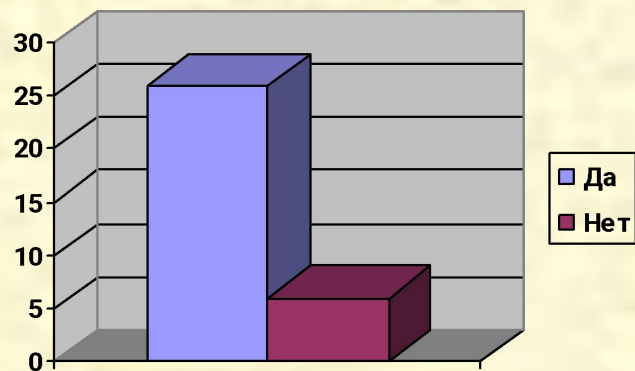


- Россия считается одной из самых курящих стран мира. По данным ВОЗ, распространенность курения считается высокой, если в стране курят более 50% населения, в России этот показатель достигает 75% среди мужчин и 40% среди женщин.
- Как показывает статистика, большинство россиян пробует первую сигарету будучи в третьем классе, то есть, в возрасте 9-10 лет, а к моменту окончания школы почти 30% выпускников являются курильщиками.
- Во многих странах, где ведется активная борьба с курением, число курильщиков-мужчин сокращается, поэтому табачные компании ориентируются на женщин и подростков. Их процент возрастает за счёт "тонких красивых сигарет и активной работы с подрастающим поколением". Курение вызывает заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем, нарушает обмен веществ и достаточно часто становится причиной онкологических заболеваний.
- Тем не менее, на данный момент не существует 100% метода лечения табачной зависимости, поэтому заядлым курильщикам следует избавляться от вредной привычки только под наблюдением врача.

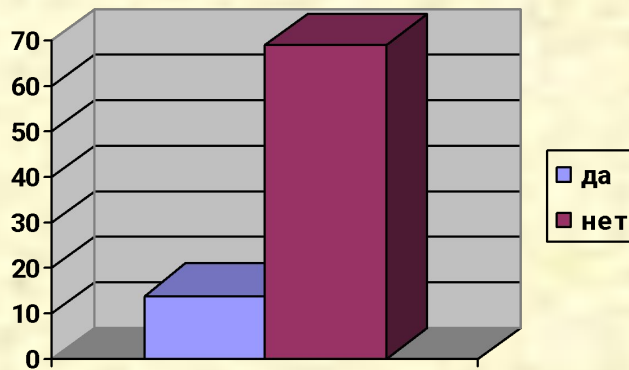
Задумывался ли ты о последствиях курения?



Сможешь ли ты бросить курить без дополнительной помощи?



Пробовал ли ты наркотические средства?



Лёгкие курильщика и здорового человека.

Легкие здорового человека имеют нормальный розовый цвет с минимальной пигментацией.



Грудная клетка умершего от эмфиземы легких. Одна из основных причин заболевания эмфиземой - курение.



ЧЕМ ВРЕДНО КУРЕНИЕ?

В первую очередь страдают органы дыхания. 98% смертей от рака гортани, 96% смертей от рака легких, 75% смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких обусловлены курением.

Легкие курильщика со стажем - черная, гниющая масса

Не все знают, что 25% умерших от ишемической болезни сердца погубили себя курением. Кроме легких и гортани, сильнейший удар наносится по сердцу и сосудам. После каждой выкуренной сигареты увеличивается давление крови, повышается содержание в ней холестерина. Курение усиливает риск развития атеросклеротического заболевания периферических сосудов. Особенно часто у курящих людей страдают артерии ног. Из-за нарушения регуляции происходит устойчивый спазм сосудов

И ещё никотин утяжеляет течение ряда болезней .



Лёгочно-дыхательная система лёгкие курильщика через 5 лет



Лёгкие курильщика через 15 и 20 лет



Онкологические заболевания (ротовая полость)



Воздействие курения на организм будущей матери

- Стоит беременной женщине закурить, как никотин (сквозь плаценту) через несколько минут поступает в сердце и мозг неродившегося ребенка. Врачи утверждают, что курение беременных женщин может привести к дородовым травмам, преждевременным родам, пониженному весу новорожденных и чаще всего наступает прерывание беременности, недоношенного плода. Почти у каждой курящей женщины при беременности возникал тяжелый токсикоз, угрозы выкидыша увеличивались.
- "Табачные" дети имели аномалии развития - лишние пальцы на руках, неправильный разрез глаз, низко посаженные уши, врожденный порок сердца.



Воздействие курения на грудного ребенка

- В семье, где курили родители, 67% мальчиков и 78% девочек тоже начинают курить.
- Если в семье курят два родителя, дети вдыхают такое количество никотина, как если бы они сами выкурили 80 сигарет в год.
- В литературе описан случай, когда в комнату, где лежал табак в связках в порошке, положили спать девочку и она через несколько часов умерла.



Курение и подростки



- Подражая старшим, молодые люди преобщаются к курению, а со времен и сами становятся источником подражания для других.
- Курение подростков в первую очередь сказывается на нервной и сердечно-сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на отдышку при физической нагрузке.
- Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника.
- Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие

Как бросить курить?

!!!ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО, ЧТО ИМЕННО ВЫ САМИ РЕШИЛИ БРОСИТЬ КУРИТЬ !!!

- 1) Нельзя бросать курить постепенно, необходимо бросать раз и навсегда.
- 2) Официально признанных способов лечения табакокурения более сотни.
- 3) Существуют процедуры иглоукалывания, которые помогают избавиться от зависимости от курения.
- 4) Если дома захочется покурить, нужно прополоскать рот крепким заваренным чёрным чаем, это отобьёт желание курить.



Влияние курения на окружающих

- **Курящий наносит большой вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих. Установлено, что примерно 2/3 дыма от сгоревшей сигареты попадает во внешнюю среду и загрязняет ее вредными веществами. Человек, который находится в течение часа в сильно накуренном помещении, получает такую же дозу ядовитых веществ, как и выкуривший 4 сигареты.**



О том, что курить вредно, что «Минздрав предупреждает», – знают все. Но этого мало. Надо, чтобы каждый проникся убеждением, что не курить – намного лучше, приятнее, а главное, полезнее для здоровья

**Давайте жить здоровыми людьми и
сохраним свою планету и себя!!!**