УРАЛЬСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

Курение и влияние курения на здоровье человека. Способы бросить курить

УРАЛЬСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

Курение — пиролитическая ингаляция (вдыхание дыма) препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.

Курение – одна из самых частых причин тяжелых болезней и преждевременной смерти.

Людей с никотиновой зависимостью отличают не только проблемы со здоровьем, но и внешний вид.

УРАЛЬСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

Курение вызывает изменения в психике и физическом состоянии.

В организме формируется тяга к поддержанию постоянного уровня никотина в крови.

Сердечно-сосудистая система

Сигарета: увеличивает частоту пульса на 20 ударов и повышает артериальное давление.
Вещества, содержащиеся в табачном дыме, при попадании в кровь вызывают сужение сосудов и увеличение нагрузки на сердечную мышцу.

Пищеварительная система

При попадании в желудок, вещества табачного дыма раздражают его слизистые оболочки, нарушают секреторную функцию.

УРАЛЬСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

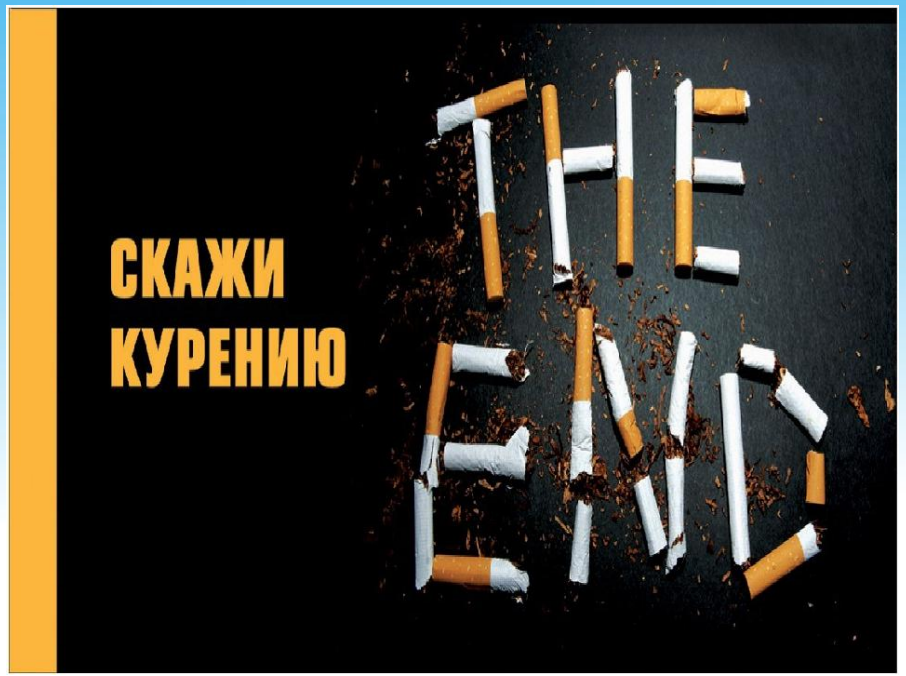
Вредные последствия курения

- Насыщение крови углекислым газом вместо кислорода;
- выкидыш, аномальное развитие плода (при беременности);
- Хрупкие кости;
- Ослабленный организм, на выздоровление уходит больше времени.

УРАЛЬСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

Методы в борьбе с зависимостью

- Инновационные препараты двойного действия, которые не содержат никотин.
- Переход на электронные сигареты и вейп.
- Спорт.
- Овощи и фрукты.
- Молоко.
- Обратитесь за помощью к специалисту.
- Книга «Лёгкий способ курить».



Облегчение, испытываемое при курении, — это чувство возврата «к нормальному состоянию», которое некурящие люди ощущают все время.

УРАЛЬСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

Спасибо за внимание!