



КУРИТЬ – ЗДОРОВЬЮ
ВРЕДИТЬ.

Почему вредно курить?

1. Из чего состоит табак?
2. Как влияет табак на организм человека?

Химический состав табака:

1. Никотин
2. Аммиак
3. Табачный деготь
4. Угарный газ
5. Синильная кислота

НИКОТИН



- Является естественным компонентом табачных растений и это наркотик и сильный яд. Он легко проникает в кровь, накапливается в самых жизненно важных органах, приводя к нарушению их функций. В больших количествах он весьма токсичен. Никотин является естественной защитой табачного растения от поедания насекомыми. Он обладает в три раза большей токсичностью, чем мышьяк.

Аммиак (NH₃)



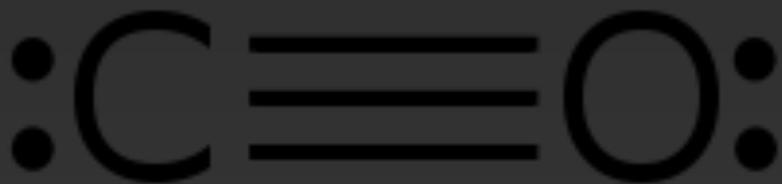
- Раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи, бронхов. Вот почему у курильщиков не редко встречаются рыхлость десен, язвочки во рту, часто воспаляется зев, что приводит к возникновению ангины. От длительного курения происходит сужение голосовой щели, появляется осиплость голоса.

ТАБАЧНЫЙ ДЕГОТЬ



- Дым попадает в рот в виде концентрированного аэрозоля. При охлаждении он конденсируется и образует смолу, которая оседает в дыхательных путях. Содержащиеся в смоле вещества вызывают рак и другие заболевания легких, такие как паралич очистительного процесса в легких и повреждение альвеолярных мешочков. Они также снижают эффективность иммунной системы. 96% смертей от **рака легких** обусловлены курением.

УГАРНЫЙ ГАЗ



112,8 pm



- Блокирует жизненно важный процесс-способность гемоглобина связывать и отдавать кислород, т. е. Ухудшает способность организма к поглощению кислорода, содержащегося в крови.

СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА

- Развивает удушье клеток или кислородное голодание. Раньше всех ощущают кислородный голод клетки центральной нервной системы, мозга и сердца. Отсюда у детей расстраивается сон, нарушается аппетит, появляются признаки беспокойства, повышенная раздражительность.



АКТИВНОЕ КУРЕНИЕ



- Постоянное и длительное курение табака приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание)

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ



- Пассивное курение ещё опаснее. 4000 химических веществ, содержащихся в табачном дыме, наносят непоправимый вред здоровью не только курящим, но и тем, кто находится рядом с ними. По данным Российского онкологического центра им. Н.Н. Блохина РАМН пассивное курение увеличивает риск развития рака легких, ишемической болезни сердца, заболеваний органов дыхания. Наиболее тяжелые последствия пассивного курения наблюдаются у детей. Уровень смертности от сердечных заболеваний в семье, где курит один из супругов, на 20% выше, чем в некурящих семьях.

Статистика

За последние 20 лет доля курильщиков увеличилась на 440 тыс. человек, и это происходит в первую очередь за счет вовлечения в потребление новых социальных групп - молодежи и женщин. Так в возрасте 15—19 лет курит 40% юношей и 7% девушек, при этом в день они выкуривают в среднем 12 и 7 сигарет соответственно. Если представить эти данные в абсолютных числах, то окажется, что в России курят более 3 млн. подростков: 2,5 млн. юношей и 0,5 млн. девушек. Среди учащихся профессиональных училищ курит 75% юношей и 64% девушек, из них выраженная табачная зависимость имеется у каждого десятого.

- В России курение является самой распространенной вредной привычкой, где в настоящее время курят 65 % мужчин и до 30 % женщин; из них 80% мужчин и 50% женщин стали курить в подростковом возрасте, т.е. до 18 лет.

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.

15 ноября – Всемирный день борьбы с табакокурением



Позитивные изменения при отказе от курения

- ⦿ через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью, лёгкие начнут функционировать лучше, пройдёт чувство нехватки воздуха
- ⦿ через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми
- ⦿ через 7 - 9 недель тонкие обонятельные каналы окончательно очистятся от смолы и копоти и острота запахов приобретет неожиданно "яркое звучание"
- ⦿ через 12 недель (3 месяца) система кровообращения улучшается, что позволяет легче ходить и бегать
- ⦿ через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются, функция лёгких увеличивается на 10 %
- ⦿ через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих

ВЫВОД

**Табак вреден для
здоровья, так как
он пагубно влияет
на весь организм.**