

**Геть паління – ми  
здорове покоління!**

# ТЮТЮНОПАЛІННЯ



- **Тютюнопаління** - одне з найбільш поширених видів побутової токсикоманії, найпоширеніша у всьому світі шкідлива звичка. Залежність від тютюну внесено в Міжнародну класифікацію хвороб. Нікотин є своєрідним стимулятором нервової системи, що має патологічний вплив на організм особливо у розвитку ракових хвороб.

# Що таке паління тютюну?

Паління дозволяє думати, що ти щось робиш, коли ти нічого не робиш.  
Ралф Емерсон

Багато хто вважають паління звичкою, думаючи, що кинути курити дуже легко, що це тільки питання волевого зусилля.

Проте паління це не просто звичка, а визначена форма наркотичної залежності.

Паління - частина нашого способу життя, елемент нашого поведження.



# ТЮТЮН МАХОРОЧНИЙ

- Тютюн (*Nicotiana*) — рід однорічних і багаторічних рослин родини пасльонових (*Solanaceae*), що містить понад 70 видів.



# Історія знайомства людини з ТЮТЮНОМ



12 жовтня 1492 року Колумб відкрив не тільки Америку, а й тютюн. Туземці скручували листя рослини і підпалювали, вдихаючи дим. Тютюн використовували, як декоративну рослину, пізніше склалось уявлення про його надзвичайні лікувальні властивості.

Королева Катерина Медичі страждала від головного болю. Французький посол у Португалії Жан Ніко підніс їй у подарунок листя і насіння тютюну. Коли королева нюхала його, вона почувала себе краще. Посол здобув собі славу. З його ім'ям пов'язана ботанічна назва тютюну (*Nicotiana*).

Але в Англії, Туреччині бачили, що тютюн – це шкідлива речовина, яка містить отруту, приводить до наркоманії і до багатьох хвороб. Його заборонили вживати, за неслухняність людей били батогами, рвали ніздрі, але цій звичці не позбавились.

Петро I привіз тютюн до Росії з Голландії. Це стало вигідним промислом і шкідливим пороком людей.



- **Тютюнопаління**

(або просто паління) — вдихання диму тліючого висушеного листа тютюну.

Найбільш важливим компонентом тютюнового диму є нікотин. Регулярне вживання нікотину викликає **залежність**.

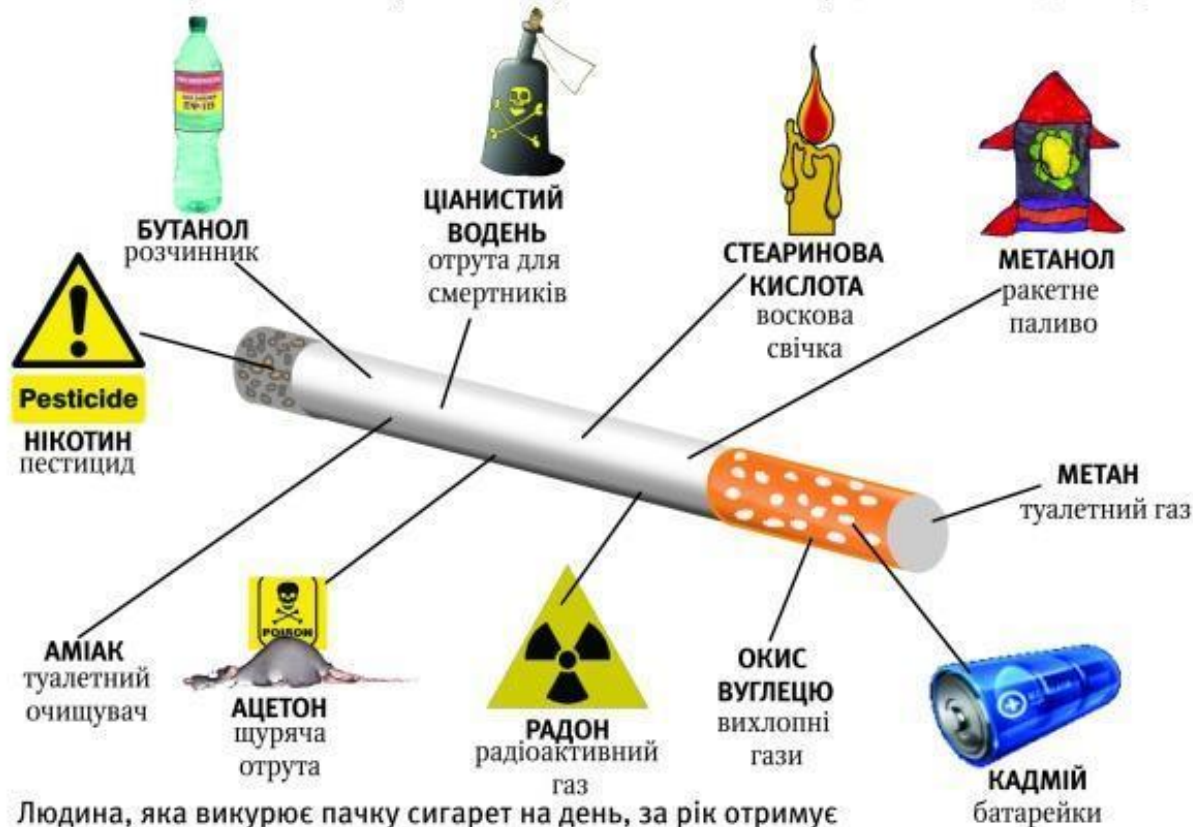
Паління тютюну завдає тривалої шкоди здоров'ю курців, та людям, які не палять.



- Здійснюється паління вдиханням різних тліючих рослинних продуктів. Тютюновий дим містить канцерогенні речовини. Він містить нікотин, чадний газ, аміак, синильну кислоту, ціанистий водень, ацетон і значну кількість речовин, які спричиняють утворення злоякісних пухлин.

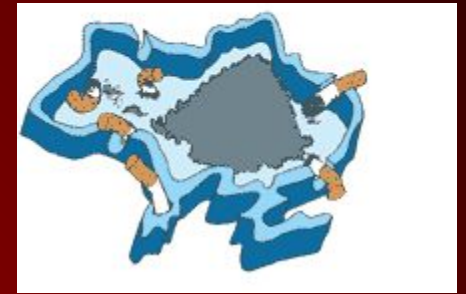
## ЩО Є У СИГАРЕТІ?

Тютюнові вироби містять приблизно 4000 хімічних сполук, тютюновий дим – 5000



Людина, яка викуряє пачку сигарет на день, за рік отримує дозу опромінення у 500 рентген.

Доза нікотину 60мг-сметрельна, в одній сигареті в середньому 0,5 МГ.



## До отруйних речовин в тютюні, перш за все, відносять:

- **Нікотин** — міститься в листі тютюну. Потрапляючи в організм людини з тютюновим димом, нікотин діє як потужний швидкодіючий наркотик, викликаючи сильну залежність від куріння;
- **Чадний газ** — оксид вуглецю. Викликає головний біль, в окремих випадках смерть;
- **Ацетон** (їм зазвичай змивають лак для нігтів);
- **Амоній** (його застосовують для чищення одягу в хімчистці);
- **Кадмій** (найчастіше використовують в батареях, може з'явитися причиною пошкодження печінки, нирок і клітин мозку).

## До речовин , які можуть спровокувати рак, належать:

- **Смола** — темна клейка речовина, яка осідає в легенях;
- **Бензин** (звичайно це паливо, яким заправляють автомобілі);
- **Формальдегід** (використовують для бальзамування тіл небіжчиків).



# МОЗ попереджає!

Немає нічого легшого, ніж кинути палити, - я вже тридцять разів кидав  
Марк Твен

На думку медиків:

Одна сигарета зменшує тривалість життя на 15 хвилин;

Одна пачка сигарет – на 5 годин;

Ті, хто курять 1 рік втрачають 3 місяці життя;

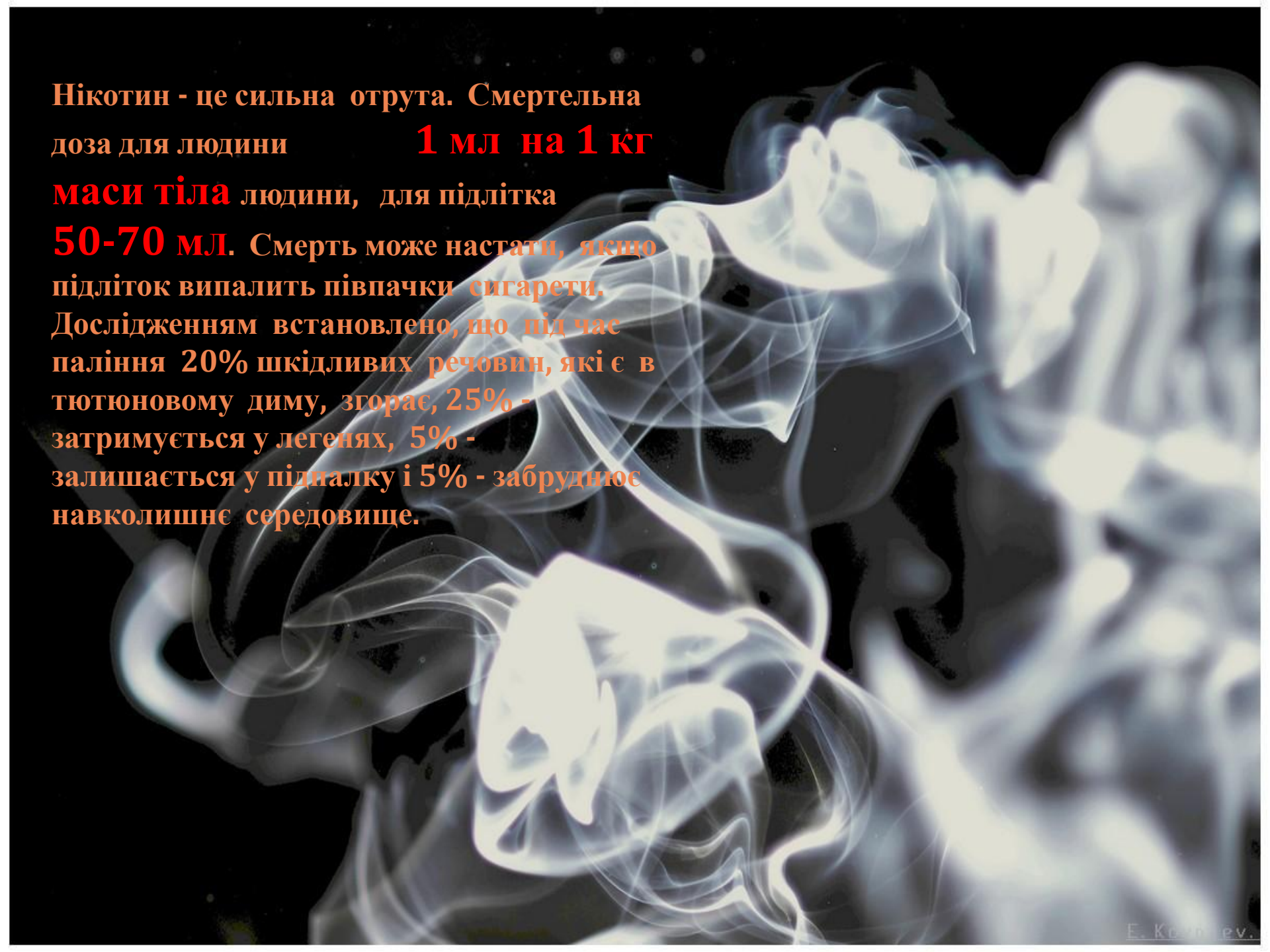
Ті, хто курять 20 років – 5 років;

Ті, хто курять 40 років втрачають 10 років життя!





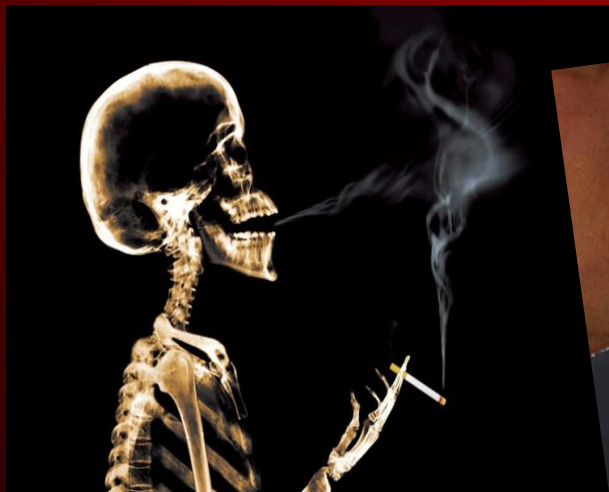
- Сигарета – це справжня хімічна фабрика, де відбувається суха перегонка тютюну за температури  $700 - 800^{\circ} \text{C}$ . Внаслідок цього утворюється понад 4000 хімічних сполук, серед них кілька сотень отрут, а понад 30 сполук спричиняють рак. А чого варті радіоактивні речовини диму? Випалюєш пачку за день – одержуєш 500 (!) рентген опромінення за рік. Найзгубніше діють на організм: нікотин, бензпірен, синильна кислота, тютюновий дьоготь. В момент затягування температура на кінчику сигарети досягає  $600 - 800^{\circ} \text{C}$ .



Нікотин - це сильна отрута. Смертельна  
доза для людини **1 мл на 1 кг**  
**маси тіла** людини, для підлітка  
**50-70 мл**. Смерть може настати, якщо  
підліток випалить півпачки сигарети.  
Дослідженням встановлено, що під час  
паління 20% шкідливих речовин, які є в  
тютюновому диму, згорас, 25% -  
затримується у легенях, 5% -  
залишається у підпалку і 5% - забруднює  
навколишнє середовище.



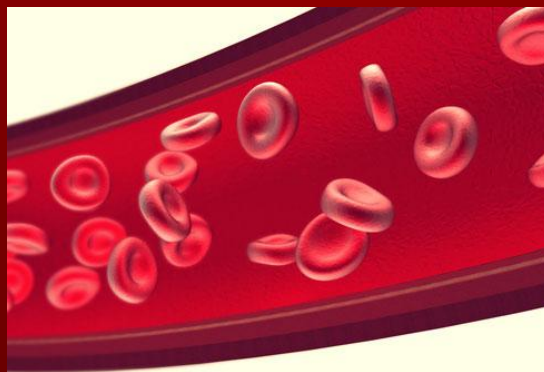
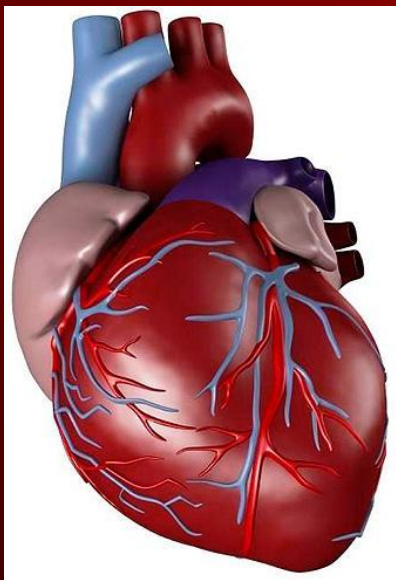
- **Тютюн – найголовніший і найглобальніший вбивця. Тобто кожних 8 секунд на земній кулі помирає людина з цієї причини. Якщо відношення до тютюнопаління не зміниться, то за прогнозами експертів у 2030 році з цієї причини буде померати понад 10млн чоловік!!!**





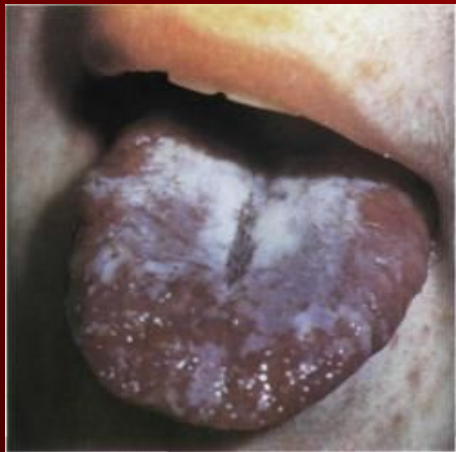
# ВПЛИВ ТЮТЮНУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

При вдиханні нікотин потрапляє в легені, де він швидко проникає у кров та досягає мозку і серця людини



- **Миттєві негативні наслідки:** прискорення серцевих скорочень, підвищення кров'яного тиску, подразнення тканин гортані, очей, потрапляння чадного газу в кров.
- **Тривалі негативні наслідки:** рак легенів, шлунка, підшлункової залози, жовчного міхура, захворювання серця, виразка шлунку, хронічний бронхіт, погіршується зір, знижується гострота слуху.

# НАСЛІДКИ ТЮТЮНОПАЛІННЯ



- Погіршуються смакові відчуття;
- з'являється неприємний запах;
- Зуби жовтіють;
- Виникають хвороби зубів, язика і ясен.

Так виглядають легені  
здорової людини



А так хворої







- Викликає ламкість нігтів;
- Осідає на зубній емалі. І жодна найкраща паста не врятує від бридкого коричневого нальоту;
- Постійно виділяється через шкіру та слизову оболонку рота, спричиняючи стійкий неприємний запах від курця.

### **Візьми також до уваги, що нікотин...**

- Впливає на колір шкіри та ранне утворення зморшок;
- Зменшує еластичність голосових зв'язок, що позначається на тембрі голосу;
- Негативно впливає на волосся, призводячи до того, що воно робиться тонким та починає сіктися.



Вживання тютюну відбувається через органи дихання. Тому перш за все страждає легенева система: повітряні шляхи і легенева тканина. Легені у 80% курців чорного кольору.



Якщо починати курити у віці 12-13 років, то у 67% у тридцятирічному віці можна мати таке захворювання як емфізема легенів. Тютюнопаління є причиною 90% усіх випадків захворювань на рак легенів.



Найбільше страждає від тютюнопаління репродуктивна функція людини. Згідно досліджень англійських вчених 120 тисяч англійців у віці від 30 до 40 років стали імпотентами саме через тютюновий дим. У сім'ях де вживали тютюн під час вагітності - природжені каліцтва у дітей трапляються вдвічі частіше, народжуються неповноцінні та мертвнонароджені діти або були викидні. Особливо до 70% природжених вад та дефектів лица.

Матері, які палили під час вагітності, мають дітей з відхиленою від норми поведінкою. Ці діти гірше вчаться в школі і частіше розпочинають вживання наркотичних препаратів. Куріння під час вагітності збільшує ризик викиднів, знижує масу тіла новонароджених, збільшує частоту внутрішньоутробних випадків смерті плоду, є причиною гальмування фізичного і розумового розвитку новонародженої дитини.



TIME:KG  
енергії сьогодні завтра





Деякі інгредієнти тютюнового диму розчиняються в слині і з нею потрапляють у шлунок, цим самим викликаючи виразку шлунка (у 10 разів частіше) ніж у тих осіб, що не вживають тютюну.



Особливо негативно систематичне отруєння впливає на серцево-судинну систему. У всіх хто палить частота скорочень частіша у 2-2,5 рази, таким чином скорочується час відпочинку для серця і воно скоріш зношується. У 12-13 разів частіше трапляються захворювання серця: серцева недостатність, інфаркт міокарду, стенокардія, звуження судин. До 40% усіх смертних випадків від ішемічної хвороби серця, інфаркту та інсульту пов'язані з палінням сигарет.



## (ВДИХАННЯ ЗАБРУДНЕНОГО ТЮТЮНОВИМ ДИМОМ ПОВІТРЯ)

1. Перебування протягом 8 годин у закритому приміщенні, де курять, призводить до впливу тютюнового диму, відповідного куріння більше 5 сигарет.
2. Вторинний дим викликає передчасні смерті і хвороби серед дітей і дорослих, які не курять.
3. Діти, що наражаються на вторинний дим, мають підвищений ризик синдрому раптової смерті немовляти, гострих респіраторних інфекцій, проблем зі слухом, ускладнень при астмі.

Негативно впливає пасивне тютюнопаління на здоров'я оточуючих. В приміщенні з курцем протягом лише 1 години людина, яка не палить, кожного разу спалює по половині сигарети. Тютюновий дим у таких випадках спричиняє головний біль, нездужання, зниження працездатності, швидко втому, загострення верхніх дихальних шляхів. Особливо небезпечне пасивне паління для дітей.



# ТЮТЮНОПАЛІННЯ ЗНАЧНО ВПЛИВАЄ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ

- Діти, які починають курити з 8-10 річного віку, не доживуть до межі середньої тривалості життя в середньому на 6-8 років;
- 35-річна жінка, що палить, проживе на 5 років менше за ту, яка не має такої звички;
- 35-річний курець проживе на 7 років менше, ніж чоловік, який не палить.
- Німецький професор Танненберг підрахував, що у наш час смертельний випадок на мільйон чоловік виникає у результаті: авіакатастрофи – один раз на 50 років, від вживання алкоголю - раз на 4-5 днів, від автокатастрофи – раз на 2-3 дні, від паління - кожні 2-3 години.



# ЯКЩО ВАМ ПРОПОНУЮТЬ ЦИГАРКУ, ЗГАДАЙТЕ ПРО ЦЕ...

- систематичне паління віднімає у людини **від 6 до 15** років життя;
- людина, що палить більше **10 років**, хворіє в чотири рази частіше, ніж та що не палить;
- якщо ви палите, але сподіваєтеся, що зможете виростити свою дитину такою, що не палить – ви помиляєтеся;
- згідно результатів статистичних досліджень, у батьків, що палять, в **70 % випадків** дитина також палитиме, тоді як у батьків, що не палять, цей показник складає **лише 10%**;

# *Міфи про куріння*

- 1. Куріння заспокоює та допомагає зосередитись на певному завданні.*
- 2. Куріння допомагає думати.*
- 3. Легкі цигарки не дуже шкідливі для здоров'я.*
- 4. Пасивне куріння не є небезпечним.*
- 5. Повністю очиститися від смоли у легенях неможливо.*



## *Відмова від цигарок миттєво покращує здоров'я*

### Через 20 хвилин:

- Нормалізується кров'яний тиск, уповільнюється пульс;• Температура долонь і ступней підвищується до нормальної;

### Через 8 год.

- Відновлюється нормальний рівень кисню у крові; Знижується вміст оксиду вуглецю;

### Через 24 год.

- Зменшується ризик інфаркту.

### Через 48 год.

- Відновлюється ріст нервових клітин; Поліпшується нюх і смак;Полегшується хода;

### Через 2 тижні – 3 місяці.

- Поліпшується кровообіг;Об'єм роботи легенів збільшується на 30%.

### Через 1 – 9 місяців.

- Збільшується опірність організму, відтак зменшується ризик застуди.

### Через 1 рік.

- Ризик ішемічної хвороби серця знижується вдвічі.



## *Бажаючим кинути палити можна дати кілька порад:*

1. визначте день припинення куріння. Назвіть його Днем Здоров'я. бажано, щоб він був у межах двох тижнів з моменту прийняття рішення;
2. в цей День Здоров'я у Вас виникає думка «Та, я сьогодні ще трохи покурю, а завтра вже точно кину палити – одразу ж змінюйте її на протилежну – «Сьогодні я протримаюсь і курити не буду, а завтра дозволю собі трохи покурити». І нехай це налаштування буде присутнє кожен день;
3. поступово зменшуйте кількість викурених сигарет на 1-3 штуки перед Днем Здоров'я;
4. намагайтеся до кінця не викурювати цигарку, оскільки в її останній частині міститься найбільше шкідливих речовин;
5. зменшуйте кількість затяжок і збільшуйте перерви між ними;



«Так сталося, що мене ця шкідлива звичка оминула. І коли мої друзі-курці мене запитують: «Ти що, ніколи не курив?», а я відповідаю: «Ні», вони кажуть: «Молодець! Ми тобі заздriamo. На жаль, свого часу ми вчинили інакше і тепер шкодуємо!». Так говорять 9 з 10-ти знайомих курців. Та коли ти в процесі, відмовитися непросто. Давайте не починати!»

*Святослав Вакарчук,  
гурт “Океан Ельзи”*



«Коли я був значно молодшим, я часом тягнув сигарету, а то й чийсь недопалок. За компанію. Підпадаючи під вплив оточення, перебуваючи у полоні хибних уявлень, нібито справжній чоловік обов'язково мусить смалити, я не одразу зрозумів, що людина не повинна в своєму житті робити те, чого не хочеться. Мій батько не курить, мій дід ніколи не курив, тож і я, коли трохи підріс та помудрішав, зрозумів, що мені це зовсім не потрібно, більше того – мені цього зовсім не хочеться».

*Сашко Положинський,  
гурт "Тартак"*



# ВИСНОВОК

- **Шкідлива звичка** – це властивість поведінки людини та залежність організму, внаслідок чого людина не контролює свою поведінку, а скоріш вона контролює її. Варто лише сформуватися шкідливій звичці і вона керує людиною. Відповідно на це йде частина її грошей, її часу, її енергії, на збиток чомусь більш корисному. Людина втрачає самоповагу, душевні сили, руйнується фізичне та душевне здоров'я. Деяких це врешті-решт убиває. Тому варто не піддаватися під вплив шкідливих звичок, або знайти в собі сили і побороти їх заради свого здоров'я.





*Подумайте про своє здоров'я!*

*Зробіть правильний вибір!*

