

**“Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации”,
- говорил Бальзак**

Вред курения

День 31 мая объявлен Всемирной организацией здравоохранения Международным днём борьбы за мир, свободный от табачного дыма.



Из – за плохо затушенной сигареты может начаться пожар, который приведёт к гибели многих людей.



В архивах многих городов найдены документы, в которых сообщается о том, что все курильщики обязаны были зарегистрироваться и платить особый налог в пользу пожарных бригад. Тех, кто провинился – штрафовали. А если штраф не платили, тогда их наказывали розгами.



Табак родом из Америки

История приобщения европейцев к курению началась, когда команда Колумба высадилась на берег Америки.

В числе подарков местные жители поднесли гостям сушёные листья растения “петум”.

Европейцы видели, как мужчины и женщины «пьют» дым из трубки, называемой на местном наречии «табако».

Табак - травянистое растение. В мире насчитывается свыше 60 видов, табак выращивают в 120 странах мира.

При встрече с матросами Христофора Колумба индейцы пытались в знак дружбы угощать их табаком. Если кто-либо отказывался от предлагаемой “Трубки мира”, это воспринималось индейцами как враждебное к ним отношение. Чтобы не обидеть индейцев Христофор Колумб и его матросы были вынуждены принимать угощение и курить, не смотря на тошноту и неприятное самочувствие. Постепенно часть матросов привыкли к курению табака.



Курили индейцы во время религиозных церемоний, пускали клубы табачного дыма по направлению к солнцу, где, по их мнению, и обитало божество “Моннито” - дух жизни.

В 1496 году семена табака были завезены в Испанию. Затем они попали в соседние европейские страны. Так испанцы открыли для себя и для Европы табак.

При царе Алексее Михайловиче повелевалось бить кнутом всех, у кого найден табак. Бить до тех пор, пока курильщик не признается, откуда табак взял.

В Англии был издан указ, по которому, уличённых в курении водили с петлей на шее, а злостным курильщикам отрубали головы.

Ещё современникам Пушкина запрещалось «курить сигарки». Нарушителей порядка доставляли в участок, где опустошали их кошелёк и брали подписку-обещание, что злостный проступок не повторится.

Петр I пристрастился в Европе к табаку и отменил этот указ. Петр I, будучи заядлым курильщиком, снял все запреты и разрешил легальный ввоз табака.

С тех пор курение стало самой популярной в России вредной привычкой.

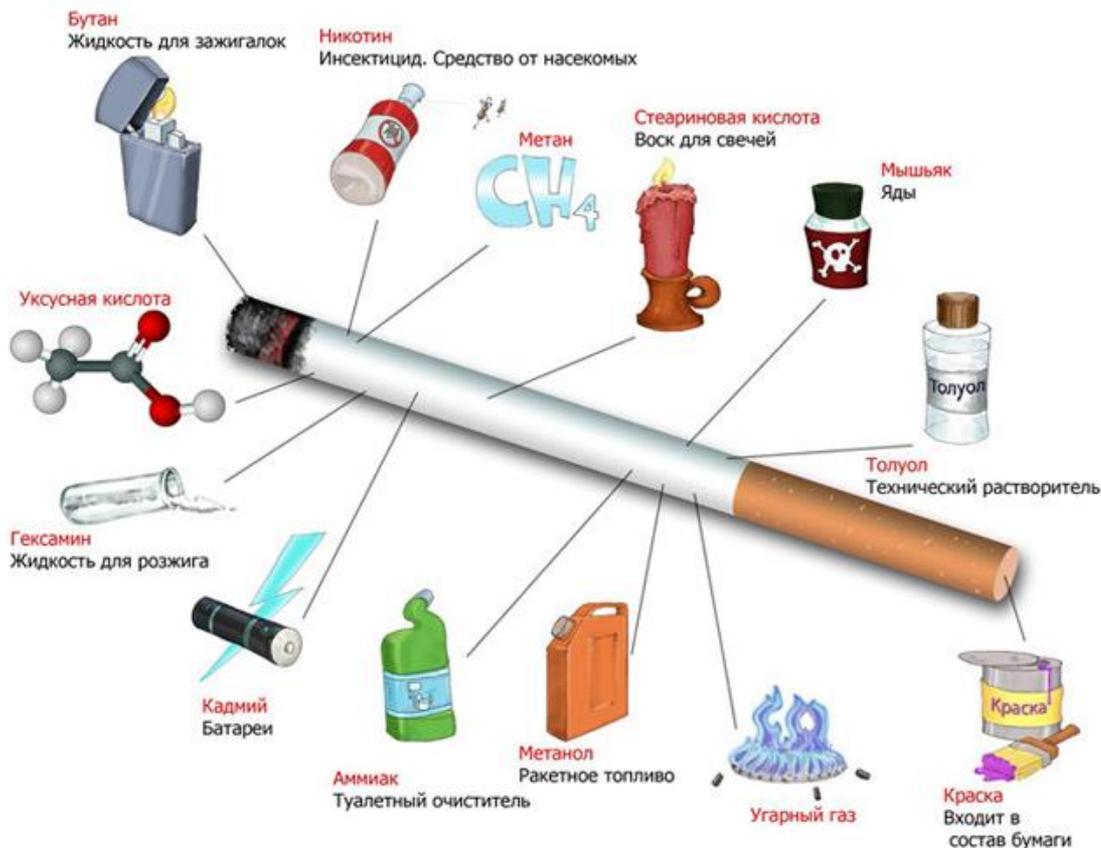
В России царь Михаил Федорович издал свод законов, в которых говорилось, что курильщиков табака следует наказывать шестьюдесятью палочными ударами по подошвам ног. А торговцам табака “пороть ноздри”, резать носы и ссылать в дальние города. В России в царствование царя Михаила Фёдоровича попавшийся на курении в первый раз наказывался 66 ударами палок по стопам, во второй раз - отрезанием носа и ушей. Царь учинил запрет на курение.



Чем опасно курение?

В дыму находится дёготь, при охлаждении дёготь переходит в жидкое состояние. При этом он оседает на пальцах рук, зубах, стенках воздушных путей, лёгких, попадает в желудок.

Деготь окрашивает зубы человека в желто-коричневый цвет. Попадая на ткань слизистой оболочки, вызывает кашель. Деготь создает предпосылки для смертельного заболевания – рака лёгких.



Вред курения

- В момент затяжки дымом сигареты температура на ее конце достигает 60 градусов и выше. Происходит возгонка табака и папиросной бумаги, при этом образуется около 200 вредных веществ



Запах табачному дыму придает никотин, являющийся одним из сильных растительных ядов.

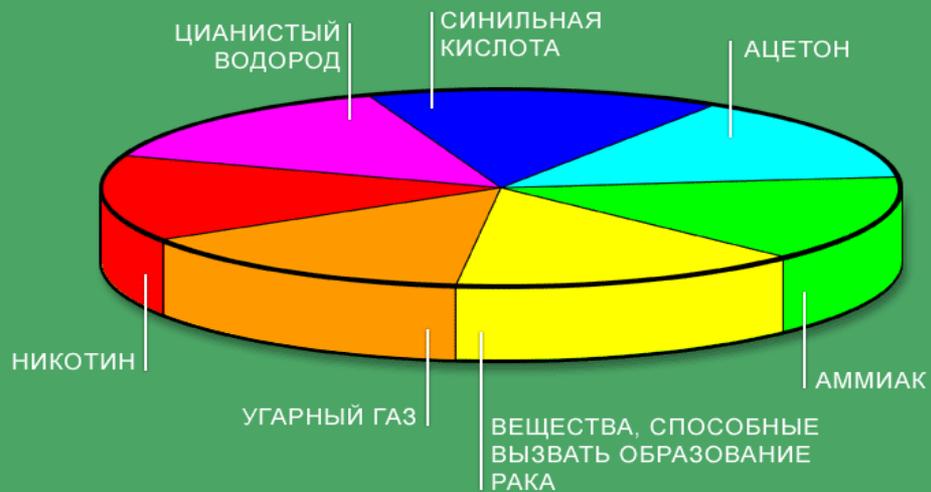
Пиявка, присосавшись к коже страстного курильщика, быстро отваливается и в судорогах умирает от отравления.

Горящая сигарета – это уникальная химическая фабрика, производящая более 4 тысяч соединений, в том числе более 40 канцерогенов.



Курение ведет к никотиномании – зависимости дыхательного центра головного мозга от стимулирующих его работу веществ содержащихся в табачном дыме.

СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА



Внимательно рассмотрите таблицу, на которой представлены токсичные вещества, входящие в состав табачного дыма.



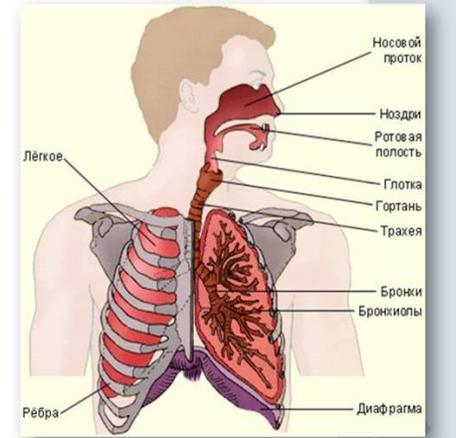


При курении первый удар принимает на себя дыхательная система – трахея, бронхи, легкие. Слизистая оболочка трахей и бронхов покрыта клеточками, которые имеют реснички. В результате колебательных движений ресничек трахей и бронхи освобождаются от мельчайших инородных частиц, которые попадают туда при дыхании.

Под действием табачного дыма реснички теряют способность к колебательным движениям, очищение трахей и бронхов становится возможным только при кашле, развиваются хронические воспаления – бронхит, трахеит. **Легочная ткань некурящего человека – розового цвета, эластична. У курильщика легкие почти черные от отложения никотина.**

Дыхание – это процесс поглощения из воздуха кислорода и выделения углекислого газа.

Главный орган дыхательной системы – легкие. Смена воздуха в легких происходит при чередовании вдоха и выдоха. Каждый день человек вдыхает 15 000 литров воздуха, используя 3 000 литров кислорода.



Кислородная недостаточность.

Проходя через лёгкие, угарный газ всасывается в кровь, затем вступает в соединение с гемоглобином, который снабжает организм кислородом. После соединения угарного газа с гемоглобином, красные кровяные клетки уже не способны выполнять свои функции по транспортировке кислорода по организму человека. Степень кислородной недостаточности после выкуривания 1 сигареты оказывается такой же, как при подъеме нетренированного человека на высоту 3000 м. над уровнем моря.

Эритроциты

Клетки крови человека, животных и иглокожих. Эритроциты имеют форму двояковогнутого диска и содержат в основном дыхательный пигмент **гемоглобин**, обуславливающим красный цвет крови.



Форма двояковогнутого диска обеспечивает прохождение эритроцитов через узкие просветы **капилляров**. В капиллярах они движутся со скоростью 2 сантиметра в минуту, что дает им время передать кислород от гемоглобина к **миоглобину**. К человека в 1 мм³ крови 4,5—5 млн. эритроцитов, Продолжительность жизни эритроцита человека в среднем 125 суток (ежесекундно образуется около 2,5 млн эритроцитов и такое же их количество разрушается).

Основной функцией эритроцитов является перенос **кислорода** из **лёгких** к тканям тела, и транспорт **диоксида углерода** (углекислого газа) в обратном направлении.



Под влиянием никотина и ряда других веществ повышается кислотность желудочного сока, возникают гастриты и язвенная болезнь. Часть табачных ингредиентов растворяется в слюне и, попадая в желудок, вызывает воспаление слизистой, впоследствии развивающееся в язвенную болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки.



Курение – враг сердцу



Никотин усиливает процессы свёртывания крови, а это повышает возможность образования тромбов. Внезапная смерть от ишемической болезни сердца случается среди курильщиков в 5 раз чаще, чем у некурящих.

Курение повышает кровяное давление: кровеносные сосуды сжимаются, вынуждая сердце работать с большей нагрузкой, способствует увеличению уровня холестерина в крови. В артериях, питающих сердце, откладываются жиры, возникает их закупорка. У курильщиков риск инфаркта миокарда в 4-5 раз выше, чем у некурящих.



Систематическое курение вызывает сужение капиллярных сосудов в сердце - нарушается нормальное питание сердечной мышцы. Снижается доставка кислорода к сердцу. Сердце курильщика работает в условиях кислородной недостаточности.

На сердечно-сосудистую систему

- Учащается пульс до 100 ударов в минуту
- Снижается сила и скорость сокращения сердечной мышцы (миокарда)
- Значительно повышается в крови содержание адреналина и норадреналина, что приводит к стрессовым ситуациям, психическим переживаниям.

Отрицательно воздействует курение на умственную деятельность человека

У курильщиков постепенно ослабевает память, появляются головные боли, раздражительность, бессонница, утомляемость, а затем развивается неврастения.

Опыты показали, что для выполнения работы, которую человек делает за 8 часов, после выкуривания пачки сигарет требуется на 2 часа больше времени.

Табак оказывает на центральную нервную систему наркотическое действие.

В результате курящие становятся раздражительными и легко возбудимыми, у них нарушаются сон, аппетит.



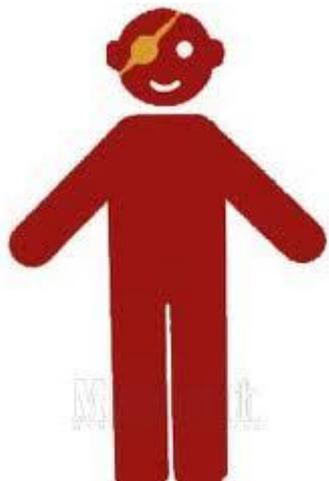
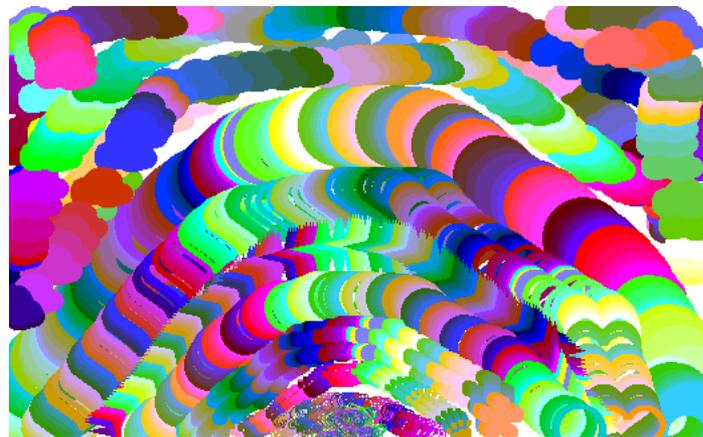
Курение расшатывает нервную систему. Человек теряет волю, становится полностью подвластным постоянно испытываемой им неодолимой потребности в курении.

Со временем эта потребность усиливается, и человек не может не курить.

Табак – это страшный враг зрения.

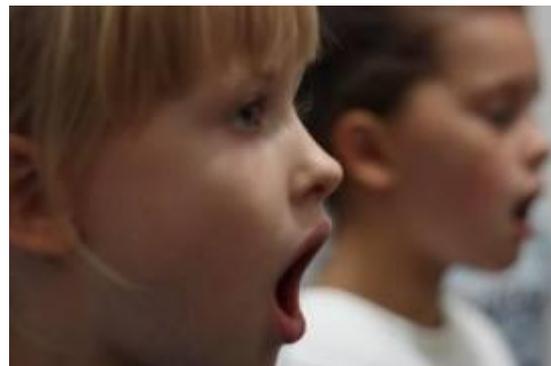
В первую очередь разрушаются самые нежные сосуды организма - сосуды сетчатки глаз. В состав струйки дыма, которая идет с сигареты, входит аммиак. А аммиак, соприкасаясь с любой влажной поверхностью, превращается в нашатырный спирт. И вот, когда эта струйка дыма по глазам бьет, аммиак сразу на слезе превращается в нашатырный спирт, начинает человеку раздражать и жечь глаза, что приводит к воспалительным процессам.

При курении сужаются сосуды, изменяется сетчатка глаз, что ведет к частичной потере цветоощущения.



Прокуренный голос возникает вследствие хронического раздражения голосовых связок табачным дымом.

Голосовая щель сужается, голос утрачивает чистоту и звучность, становится хриплым, меняется его тембр.



Практически все курильщики рано или поздно замечают появление на своих зубах желтоватого налёта.

Под действием никотина барабанная перепонка утолщается и втягивается во внутрь, подвижность слуховых косточек уменьшается, слух человека понижается. При длительном курении может развиться глухота.



У курящих людей часто нарушаются обоняние и вкус. Такие люди могут не ощущать вкус сладкого, у них притупляется способность различать запахи.



Курение может спровоцировать развитие около 100 различных заболеваний.

Болезни развивающиеся у курильщиков

- Бронхиальная астма
- Хронический бронхит
- Рак губы, языка, гортани, трахеи
- Ишемическая болезнь сердца
- Гастрит
- Язвенная болезнь



Входящие в состав табачного дыма канцерогенные вещества способствуют развитию рака легкого. Курящие люди заболевают раком легких в 30 раз чаще, чем некурящие.

Человек, выкуривающий за день 20 сигарет, получает ту же радиацию, как если бы ему сделали 200 рентгеновских снимков.



Очень опасно курить женщине во время беременности.
Помните об этом, девушки и юноши.

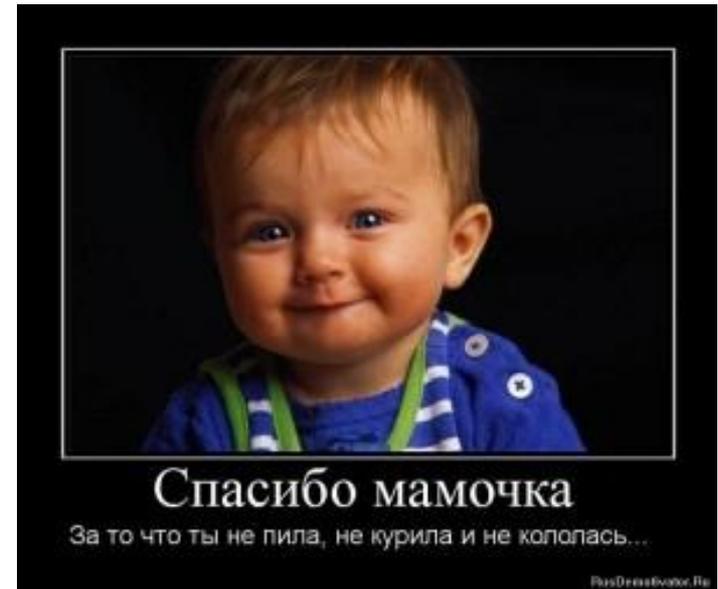


Курит девушка, рыдает,
Льёт слезу блестящую...



Милый друг решил жениться
Выбрал некурящую...

Когда будущая мать выкуривает даже одну сигарету, ее плод корчится в судорогах.



Древний китайский мудрец сказал:

“Тот, кто может победить другого, - силен, тот, кто побеждает самого себя, — воистину могуществен”.



Первая помощь при отравлении никотином

→ Напоить пострадавшего водой (чаем или соком, но не содержащими газировку), ни в коем случае не давать молоко, помогающее усвоению организмом ядов

→ Вызвать рвоту (чтобы вывести яды из организма). Сначала дать отравленному попить воду, чай или сок, наклонить верхнюю часть туловища вперед, вызвать раздражение неба пальцем или чайной ложкой

→ Дать таблетку активированного угля (чтобы связать оставшийся в организме яд). Запивать таблетку можно водой или лимонадом

Курящий наносит большой вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих. Человек, который находится в течение часа в сильно накуренном помещении, получает такую же дозу ядовитых веществ, как и выкуривший четыре сигареты. Пассивный курильщик вдыхает 70 % гадостей.



Самое в Курении?

Хотя многие курят
Отравляя себя и близких людей
Я НЕ КУРЮ!!!
И Вам не советую
В ваших силах сделать курение "не модным"
Жизнь и так коротка...

Если Ты не куришь, вставь эту картинку к себе на сайт :)

**Я не курю!
и это мне нравится.**

Как бросить курить?

1. Поверьте в себя. Поверьте, что вы можете бросить курить.
2. Изложите на бумаге причины, по которым Вы хотите бросить курить (преимущества жизни без курения).
3. Попросите свою семью и друзей поддержать Вас в Вашем решении бросить курить.
4. Назначьте дату окончания курения. Решите, в какой день Вы расстанетесь с сигаретами навсегда.
5. Уменьшайте количество сигарет постепенно.
6. Обязательно назначьте день **ОКОНЧАТЕЛЬНОГО** отказа от курения.
7. Осознайте, в какое время у Вас появляется желание курить, например: во время стресса, после еды, во время прибытия на работу и т.д. Постарайтесь избегать этих ситуаций.



КОГДА КУРИЛЬЩИК ПРЕКРАЩАЕТ КУРИТЬ

- **ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА** НИКОТИН НАЧИНАЕТ УДАЛЯТЬСЯ ИЗ ОРГАНИЗМА
 - **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 12 НЕДЕЛЬ** СИСТЕМА КРОВООБРАЩЕНИЯ УЛУЧШАЕТСЯ, ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ ЛЕГЧЕ ХОДИТЬ И БЕГАТЬ
 - **ЧЕРЕЗ 3-9 МЕСЯЦЕВ** КАШЕЛЬ, ОДЫШКА И ПРОБЛЕМЫ С ДЫХАНИЕМ УМЕНЬШАЮТСЯ, ФУНКЦИЯ ЛЕГКИХ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ НА 10 %
 - **ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ** РИСК ИНФАРКТА МИОКАРДА СТАНЕТ В 2 РАЗА МЕНЬШЕ, ЧЕМ У КУРЯЩИХ
-  iua
gr1ka@1.ru

