



**ВРЕД
КУРЕНИЯ**

Привычка курить охватила сегодня значительную часть населения земного шара. Последнее время ряды курильщиков пополняются в большей степени подростками, девочками и женщинами и это вызывает тревогу во всем мире. Всего лишь 80 лет назад курящие женщины были исключением.

Сегодня их так много, что это - типичное социальное явление. Курение очень часто начинается с детства. Исследования показали, что первое знакомство с сигаретой происходит в подростковом возрасте. Детям свойственно подражание взрослым. Курение родителей, особенно матери, имеет крайне отрицательное влияние.

Социологический опрос среди учащихся школ показал, что у 18% обучающихся курят матери, у 13% имеют вредную привычку оба родителя, у 100% курят отцы. Наибольшее количество пробовавших курить как среди мальчиков, так и среди девочек приходится на возраст 8-10 лет. Половина опрошенных ребят закурили из-за любопытства, 2,7% - из-за возникших проблем, 8,1% - из-за подражания взрослым и ровесникам



Вред курения

**НЕ прокури своё
ЗДОРОВЬЕ!**



OPEN.AZ



Потребность курить не заложена в организме. Она появляется вследствие недостаточного воспитания и влияния окружающей среды. Школьники тянутся к сигарете, потому что курить модно, "престижно" - 2,7%, по привычке - 91%, втянулись и не могут бросить - 6,3%.

Подростки в процессе подготовки к вступлению во "взрослую жизнь" усваивают "взрослые нормы" поведения, в том числе и курение. Они видят в курении признак самостоятельности, взрослости. Курение в компании становится своего рода обязанностью, ритуалом, средством к сплочению, отсюда и ежедневная потребность в сигарете.

ПОЛНЫЙ СПИСОК СОСТАВЛЯЮЩИХ СИГАРЕТ.



КУРЕНИЕ ПОРАЖАЕТ ПОЧТИ ВСЕ ОРГАНЫ.

СРАЗУ ЖЕ ПОСЛЕ ПЕРВОЙ ЗАТЯЖКИ ТАБАЧНЫЙ ДЫМ АТАКУЕТ ГУБЫ, РОТОВУЮ ПОЛОСТЬ, ГОРЛО, ПИЩЕВОД, ЖЕЛУДОК, ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ И ЛЕГКИЕ.

СОДЕРЖАЩИЕ ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА В ТАБАЧНОМ ДЫМЕ ПОПАДАЮТ В МОЗГ, ПОЧКИ, МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ, МАТКУ И ПОДЖЕЛУДОЧНУЮ ЖЕЛЕЗУ.....

ВООБЩЕ ВО ВРЕМЯ КУРЕНИЯ ОБРАЗУЕТСЯ БОЛЕЕ **4000** ХИМИЧЕСКИХ СОЕДИНЕНИЙ, БОЛЕЕ **40** ИЗ КОТОРЫХ СПОСОБСТВУЮТ РАЗВИТИЮ РАКА.

Пристрастие к курению влечет за собой формирование целой системы вторичных привычек. Отчетливо это проявляется и в деятельности курящих школьников.

Курящие ученики более рассеяны, имеют низкую успеваемость, так как ядовитые вещества нарушают общее состояние организма, угарный газ, связывая гемоглобин, нарушает функции дыхания, вследствие чего развивается кислородное голодание тканей, сопровождающиеся снижением интенсивности нервных процессов. У курящих постепенно начинает снижаться память. Еще недавно в 5-7 классе они легко заучивали стихи по литературе, свободно могли пересказать материал по биологии, истории, географии, сейчас же в 9-11 классах им это составляет определенные трудности - не хватает объема памяти. Курение - серьезная помеха и хорошему физическому развитию. Курящие учащиеся чаще жалуются на головную боль, на боли в желудке и в животе и стремятся уклониться от занятий физической культурой.



● субстанции вызывающие рак

597 ингредиентов сигарет, о которых не рассказывают табачные компании

Влияние табачного дыма на уровень заболеваемости курящего

Курящих нельзя считать совершенно здоровыми. Легкое недомогание, кашель, побледневшая кожа лица, повышенная раздражительность любителей сигарет - все это не что иное, как признаки надвигающейся болезни. Однако большинство курящих не придают им серьезного значения, ведь в целом они чувствуют себя вполне удовлетворительно. Болезни рано или поздно появляются у всех курящих, ведь табачный дым подавляет активность иммунитета, в связи с чем организм не в состоянии вырабатывать нужное количество антител в ответ на внедрение болезнетворных агентов. На начальных этапах курения разрушающему действию табака подвергаются зубы. Они первыми принимают на себя никотиновый удар. Среди курящих подростков по результатам медицинского осмотра 85% страдают кариесом. От курения становится хриплым голос, резко начинает страдать обоняние, и ухудшаются вкусовые ощущения. Курильщик часто кашляет, от этого возникают головные боли. При постоянном курении возникает бронхит, появляется одышка. Курящие подростки, юноши и девушки выглядят старше своих сверстников. Кожа курильщика, особенно за несколько лет делается сероватой или желтушного цвета с пепельным оттенком ("никотиновое лицо"). Кожа становится сухой, дряблой и морщинистой. Исчезает ее эластичность и упругость. Волосы тускнеют, делаются ломкими. Курение ослабевает деятельность легких и затрудняет процесс обмена углекислого газа, приносимого кровью из тканей в легкие, на кислород, поступающий из воздуха при дыхании, ведет к недостаточному поступлению кислорода в кровь. Под воздействием курения значительно снижается сопротивляемость легких к различным инфекционным заболеваниям, в частности к туберкулезу. Емкость легких уменьшается, как и проходимость бронхов, что ведет к возникновению спазмов, а наличие в табачном дыме радиоактивных веществ, смол ведет к образованию опухолей.

Курение неблагоприятно влияет на органы чувств. Глаза длительно курящего человека слезятся, краснеют, края век распухают. Могут появляться быстрая утомляемость при чтении, мелькании, двоение в глазах. Снижается острота зрения, меняется цветоощущение сначала на зеленый цвет, затем на красный и желтый и в последнюю очередь на синий. У большинства курильщиков снижается острота слуха, так как под действием никотина утолщается барабанная перепонка, уменьшается подвижность слуховых косточек.

Вред курения

- Пачка сигарет в день – это около 500 рентген облучения за год! Температура тлеющей сигареты 700-900 градусов! Легкие курильщика со стажем – черная, гниющая масса. После затяжки никотин попадает в головной мозг через 7 секунд. Никотин вызывает спазм сосудов, отсюда нарушение питания тканей кислородом. Спазм мелких сосудов делает кожу увядающей.
- **Вред курения** еще и в том, что появляется неприятный запах изо рта, желтеют зубы, воспаляется горло, краснеют глаза от постоянного раздражения дыма.



- **Влияние табачного дыма на уровень заболеваемости курящего**
- Курящих нельзя считать совершенно здоровыми. Легкое недомогание, кашель, побледневшая кожа лица, повышенная раздражительность любителей сигарет - все это не что иное, как признаки надвигающейся болезни. Однако большинство курящих не придают им серьезного значения, ведь в целом они чувствуют себя вполне удовлетворительно. Болезни рано или поздно появляются у всех курящих, ведь табачный дым подавляет активность иммунитета, в связи с чем организм не в состоянии вырабатывать нужное количество антител в ответ на внедрение болезнетворных агентов. На начальных этапах курения разрушающему действию табака подвергаются зубы. Они первыми принимают на себя никотиновый удар. Среди курящих подростков по результатам медицинского осмотра 85% страдают кариесом. От курения становится хриплым голос, резко начинает страдать обоняние, и ухудшаются вкусовые ощущения. Курильщик часто кашляет, от этого возникают головные боли. При постоянном курении возникает бронхит, появляется одышка. Курящие подростки, юноши и девушки выглядят старше своих сверстников. Кожа курильщика, особенно за несколько лет делается сероватой или желтушного цвета с пепельным оттенком ("никотиновое лицо"). Кожа становится сухой, дряблой и морщинистой. Исчезает ее эластичность и упругость. Волосы тускнеют, делаются ломкими. Курение ослабевает деятельность легких и затрудняет процесс обмена углекислого газа, приносимого кровью из тканей в легкие, на кислород, поступающий из воздуха при дыхании, ведет к недостаточному поступлению кислорода в кровь. Под воздействием курения значительно снижается сопротивляемость легких к различным инфекционным заболеваниям, в частности к туберкулезу. Емкость легких уменьшается, как и проходимость бронхов, что ведет к возникновению спазмов, а наличие в табачном дыме радиоактивных веществ, смол ведет к образованию опухолей.
- Курение неблагоприятно влияет на органы чувств. Глаза длительно курящего человека слезятся, краснеют, края век распухают. Могут появляться быстрая утомляемость при чтении, мелькании, двоение в глазах. Снижается острота зрения, меняется цветоощущение сначала на зеленый цвет, затем на красный и желтый и в последнюю очередь на синий. У большинства курильщиков снижается острота слуха, так как под действием никотина утолщается барабанная перепонка, уменьшается подвижность слуховых косточек.

Одна затяжка – и это у вас в легких!

Подумайте!

Вдыхание бутана вызывает удушье и сердечную аритмию

Кадмий



Соединения кадмия ядовиты. Особенно опасным случаем является вдыхание паров его оксида (CdO). Вдыхание в течение 1 минуты воздуха с содержанием 2,5 г/м³ окиси кадмия, или 30 секунд при концентрации 5 г/м³ является смертельным.

Бутан

Угарный газ

Гексамин

Его применение в больших дозах может вызвать раздражение желудка или мочевого пузыря.

Клей

Аммоний



Никотин

Никотин чрезвычайно токсичен для насекомых и теплокровных животных. Действует как нейротоксин, вызывая паралич нервной системы (остановка дыхания, прекращение сердечной деятельности, смерть).

Средняя летальная доза для человека — 0,5–1 мг/кг

Бумага

Метанол

Метанол — яд, действующий на нервную и сосудистую системы. Приём внутрь 5—10 мл метанола приводит к тяжёлому отравлению, а 30 граммов и более — к смерти

Метан



Краска



originalnet.ru



Мышьяк

Мышьяк и все его соединения ядовиты. Смертельная доза мышьяка для человека составляет 50-170 мг (1,4 мг/кг массы тела)

- ***Влияние курения на будущее потомство.***
- *Вредные последствия курения особо отражаются на будущей матери. У курящих матерей наблюдается отчетливо выраженная смертность детей при родах. Коэффициент смертности детей в первые три года также значительно больше, чем у некурящих, а частота преждевременных родов стоит в прямой зависимости от интенсивности курения. Гинекологи отмечают, что при курении матери, увеличивается частота сердцебиения плода. Это говорит о том, что никотин, проникая через плаценту, оказывает токсическое действие на плод. Установлено закономерное возрастание врожденных уродств с увеличением числа ежедневно выкуриваемых женщиной сигарет, особенно в течение 3-го месяца беременности. Рожденные дети от курящих матерей имеют слабую иммунную систему, низкий гемоглобин и неустойчивую нервную систему. Многие годы наблюдений показали, что они отстают от своих сверстников в росте, физическом и даже умственном развитии. Посещая детский сад, а затем школу они часто пропускают занятия по причине заболеваемости.*
- ***Влияние табачного дыма на окружающих. Опасность пассивного курения***
- *Для некурящих людей пассивное курение - это состояние, когда некурящий вынужден дышать табачным дымом: курит один - страдают многие. Пассивный курильщик вдыхает те же самые опасные вещества, что и любитель сигарет, несмотря на малую их концентрацию. Пассивное курение формирует те же патологии, что и активное: болезни органов дыхания, болезни сердечнососудистой системы, рак легких. По данным медиков бронхиты и воспаление легких чаще встречается у тех детей, чьи родители курят в их присутствии. Вдвое чаще у таких детей регистрируются респираторные заболевания.*



Методы борьбы с пассивным курением

- Не позволять курить в своем присутствии. Отстаивать и защищать все права на чистый воздух вокруг себя.
- Помочь другу избавиться от вредной привычки и тем самым спасти себя от пассивного курения.
- Людям, подвергающимся негативному воздействию пассивного курения принимать витамин С, есть фрукты, овощи в которых он содержится.



ЗАВИСИМОСТЬ

Медики установили, что каждая папироса стоит курящему 15 минут жизни.

Это не мало. По статистическим данным у многих курильщиков продолжительность жизни меньше, чем у некурящих, в среднем на 5-7 лет. Как часто погибают, не дожив до 50 лет! И всему виной пагубная страсть к сигарете. Каждый курящий совершает преступление против себя, т.к. добровольно ворует десятки лет своей жизни и против окружающих, заставляя дышать их отравленным воздухом. Без хорошо поставленного антеникотинового воспитания подрастающего поколения проблема эта решена быть не может. Антеникотинное воспитание должно начинаться с раннего детства. Родителям следует учить ребенка ценить свежий воздух, воспитывать неприятие к табачным изделиям. И самим быть достойным примером для подражания. В школьном возрасте педагогам необходимо обратить внимание на отрицательные качества курящих людей, на токсическое влияние табака на организм человека. Привлечь учащихся к занятию в спортивных секциях и кружках по интересам. Необходима огромная поддержка и со стороны медицинских работников, которые в первую очередь, должны вести разъяснительную работу о вреде курения на подрастающий организм. Надо запретить рекламу и продажу табачных изделий несовершеннолетним. А самое лучшее - не начинать курить! Ну, а если вы курите, бросьте! Не откладываете на завтра, то, что можно сделать сегодня. Этим вы предотвратите многие беды и продлите годы жизни как своей, так и близких вам людей.

Бросим курить!

