



Курить или НЕ курить?

**Выбор
каждого
человека.**

Кузьмич Ксения Фёдоровна
Методист МАУ ДО «ЦДП и ПВ»
г. Улан-Удэ

Немного истории

Табакокурение, или вдыхание дыма, человек практикует с начала использования огня. Магия огня и задымленность пещеры успокаивали людей, согревали, а отравление угарным газом притупляло голод и злость.



Хранители очага заметили это и бросали в огонь те растения, которые оказывали успокаивающее действие на соплеменников.





В Европу табак был завезен в 16 веке Христофором Колумбом.

Колумб и его спутники, высадившиеся на одном из островов Америки, увидели. Что жители острова из сухих листьев какого-то растения свертывали длинные трубки, один конец которой брали в рот, а другой поджигали и втягивали через рот образующийся дым, выпуская его через рот и нос.

Этот сверток из сухих листьев растения они называли «табако».



16 век характеризуется распространением табака в Европе. Жан Нико (посол, лекарь, ботаник) подарил Екатерине Медичи табак как средство от мигрени, рекомендував нюхать табак, так появилась мода на нюхательный табак. Позднее один из злейших ядов табачного дыма стали называть никотин.





В конце 16 столетия английские торговцы привезли табак в Россию. Однако в начале он не получил широкого распространения, так как из-за неосторожности курящих в Москве и других городах часто случались пожары. Царь Михаил Федорович не только запретил курить табак, но ввел различные наказания: курильщиков ссылали в Сибирь, отлучали от церкви, вырывали клещами ноздри.

В конце XVII - начале XVIII вв. меры, направленные против курения, стали смягчаться, так как Петр I и сам стал рабом этой привычки. В итоге он не только упразднил все законы, запрещавшие курение, но и разрешил ввозить табак из-за рубежа.



Происхождение слов «табак» и «курение»

Слово «табак» произошло от названия травы, которая выращивалась в провинции Табако и применялась для курения.

Слово «курить» произошло от корневой основы «курь», что обозначает дым, смрад, чад.



Фабрика смерти = химическая фабрика = сигарета

Метанол

Ракетное топливо

Стеариновая кислота

Восковые свечи

Цианистый водород

Яд смертников

Бутанол

Растворитель

Кадмий

Аккумуляторы

Никотин

Пестицид

Гудрон

Дорожная поверхность

Аммиак

Туалетный очиститель

Метан

Газ из туалета

Радон

Радиоактивный

Гексамин

Средство для розжига

Толуол

Промышленный растворитель

Окись углерода

Газ из выхлопной трубы автомобиля

Ацетон

Промышленный растворитель



Угарный газ,
содержащийся в
табачном дыме,
вытесняет из крови
кислород.



Система защиты дыхательных путей, которая предохраняет наши легкие от попадания пыли, вирусов и некоторых газов, пропускает большую часть этих веществ. Дым проникает в легкие и постепенно разрушает **мягкие незащищенные альвеолы**. В альвеолах кровь и воздух сопровождаются так тесно, что кислород, углекислый газ и угарный газ из сигареты легко переходят из одной среды в другую.

При курении никотин из сигареты быстро всасывается в кровь и разносится по всему организму. В мозге находятся нервные клетки со специальными рецепторами для никотина **Никотин - яд**, на который организм поначалу реагирует тошнотой и рвотой. Никотин активизирует так называемую систему поощрения мозга. Чтобы справиться с ядом, мозг вырабатывает новые никотиновые рецепторы. Привыкание возникает примерно после 60 сигарет.



КУРЕНИЕ

Последствия курения





онкология верхних
дыхательных путей,
носоглотки, легких,
желудка, и других
органов;
хронический бронхит,
астма, пневмония,
обструктивная болезнь
лёгких;

инсульт,
ишемическая
болезнь сердца,
инфаркт;
аневризма
брюшной, грудной
аорты;

9 из 10 видов рака ЛОР-органов (ротовая полость, миндалины, глотка, гортань и т. д.) связаны именно с употреблением табака.

Типичные ЛОР-болезни, вызванные курением:

пародонтит;
лейкоплакия;
галитоз.



Пищеварительная система



развитие гастрита;
запоры, изжога, тошнота,
вздутие;

появление язвы
двенадцатиперстной кишки и
желудка;

возрастание риска
злокачественных
новообразований во всех
органах ЖКТ.

Воздействие табака на кожу



Пожелтевшие пальцы, ломкие ногти и волосы, тусклая кожа... Страдают все слои эпидермиса. Преждевременное старение, угревая сыпь – лишь часть видимых проблем, с которыми сталкивается каждый зависимый человек.

Поражение сосудов

В народе это заболевание отмечено как «ноги курильщика». Суть заболевания - сужение просветов артерий из-за действия никотина. В результате нарушается питание тканей, а в крайнем случае происходит их омертвление (гангрена). В начальной стадии болезнь проявляется такими симптомами как зябкость ног, чувство онемения в пальцах. Затем наступает перемежающаяся хромота. Завершается заболевание гангреной и ампутацией.



Курение и работа мозга



Мозг здорового человека



Мозг курильщика



Кури смело

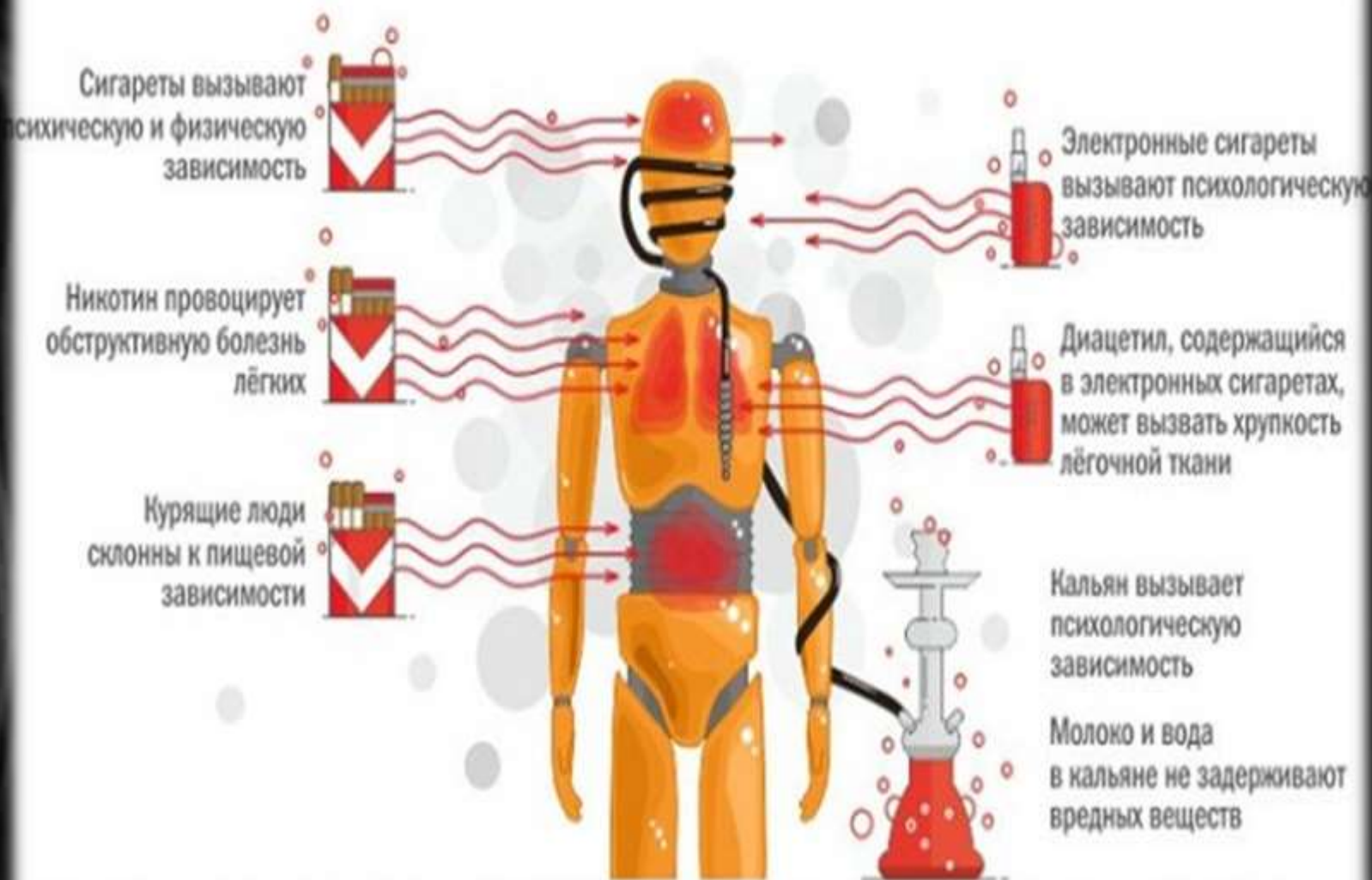
Курение не убивает мозг, а лишь высушивает его

В результате замещения кислорода углекислым газом, происходит кислородное голодание мозга.

Даже малые дозы никотина снижают умственные способности на 14 – 25%

Инсульт для курильщика – это также один из ВОЗМОЖНЫХ ИСХОДОВ.

Реальный вред от курения



Бросаем курить!!!

Через 20 минут

- давление нормализуется;
- пульс замедляется до нормы;
- температура ладоней и ступней повышается до нормальной.



Через 8 часов

- содержание окиси углерода в крови снижается до нормы;
- восстанавливается нормальное содержание кислорода в крови.

Через 24 часа

- радикально снижается "привычная" вероятность инфаркта.

Через 48 часов

- активизируется рост нервных окончаний;
- осязательно улучшается вкусовое восприятие и обоняние;
- становится элементарно легче ходить.

Бросаем курить!!!

Через 2 недели - 3 месяца

- улучшается общее кровообращение;
- объем полезной работы, выполняемой легкими, увеличивается на 20-30 процентов
- удивительно возрастает половая активность.



Через 1 - 9 месяцев

- исчезают быстрая утомляемость и одышка;
- в легких возобновляется рост особых ресничек, благодаря чему возрастает способность удалять слизь, очищать дыхательные пути и бороться с инфекциями.

Курить или НЕ курить?

Выбор каждого человека.

Спасибо за внимание!