

КУРЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА





По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), каждый год от болезней, связанных с табаком, умирают четыре миллиона человек, или один человек каждые восемь секунд. Во всем мире курение становится одной из главных причин смерти, которую можно было предотвратить.

Если так будет продолжаться и дальше, то через 20 лет курение станет основной причиной смерти и инвалидности во всем мире, и будет уносить больше жизней, чем СПИД, туберкулез, материнская смертность, дорожно-транспортные происшествия, убийства и самоубийства вместе взятые.

ВОТ ЧТО ПРЯЧЕТСЯ В СИГАРЕТЕ

Гликол пропилена

Табачная промышленность утверждает, что она добавляет его в табак, чтобы он не высыхал

Бензопирен

Вы найдете его в угольной смоле и в сигаретном дыме. Он является одним из самых сильных химикатов, способствующих развитию рака

Мышьяк

Из-за этого смертельного яда у курильщика горят губы и плохо пахнет изо рта

Ацетон

Один из главных составных в химикате для снятия лака с ногтей

Свинец

Из-за отравления свинцом у курильщика возникает рвота, повреждаются клетки мозга и замедляется рост

Формальдегид

Он развивает рак, повреждает легкие, кожу и пищеварительную систему. Этот химикат применяется в бальзамировании тел умерших



Толуол

Толуол сильно токсичен. Он часто применяется в красках с целью уменьшения толщины слоя краски при нанесении на поверхность

Фенол

Химикат, используемый как дезинфицирующее средство наподобие того, что используется при уборке лабораторий

Бутан

Легковоспламеняющееся вещество, главный компонент различных горючих веществ

Кадмий

Повреждает печень, почки и мозг. Он остается в организме курильщика долгие годы

Аммоний

Он помогает усваивать табак, из-за чего курильщики становятся все более пристрастны к нему

Бензин

Его можно залить на любой бензоколонке



ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ

1. Легочно-дыхательная система

В области дыхательных путей большого сечения развивается кашель и активизируется выделение мокроты. Малые дыхательные пути воспаляются и сужаются. Длительное воздействие дыма оказывает повреждающее действие на реснички эпителия и затрудняет их нормальное функционирование. Хронический бронхит курильщиков приводит к нарушению выделения слизи с помощью ресничек. В легких курильщиков обнаруживается повышенное содержание воспаленных клеток. Приступы астмы происходят чаще и приобретают более тяжелую форму. Возникает склонность к рецидивам респираторных инфекций.

2. Сердечно - сосудистая система



Как
долго
ты
будешь
жить?

- После каждой выкуренной сигареты повышается систолическое и диастолическое давление крови.
- Курение способствует образованию тромбов.
- Курение приводит к повышению общего содержания холестерина в сыворотке крови.
- Курение повышает риск омертвления ткани и ампутации конечностей у таких пациентов.
- Курение повышает риск возникновения ишемической болезни сердца у женщин, принимающих оральные контрацептивы.



3. Онкологические заболевания

□ Курение является основной причиной возникновения злокачественных новообразований губы, полости рта и глотки, гортани, пищевода, трахеи, бронхов и легких. 95% умерших от рака легких (по статистическим данным, полученным в разных странах) были злостными курильщиками, выкуривающими 20-40 сигарет в день, то есть

□ Можно утверждать, что практически все случаи смерти от рака легких непосредственно связаны с курением. Причем среди больных раком гортани курящие составляют 80-90%.

□ Сочетание курения и употребление алкоголя увеличивает риск возникновения рака пищевода в 9-15 раз и рак желудка в 9.5 раза, чем у некурящих. Кроме того, выявлена высокая степень связи между курением и раком мочевого пузыря. Очечных лоханок, есть также данные о связи курения и рака молочной железы (20%).

Если вы курите...

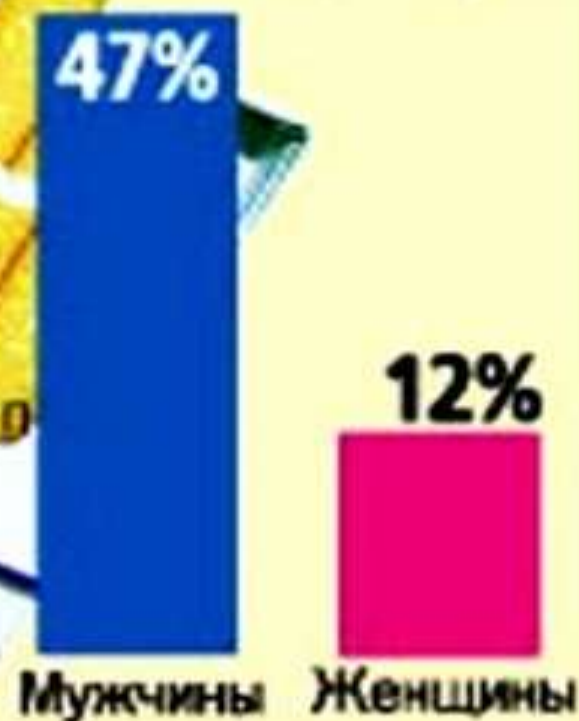


Курильщики
старшего
возраста
(в мире)

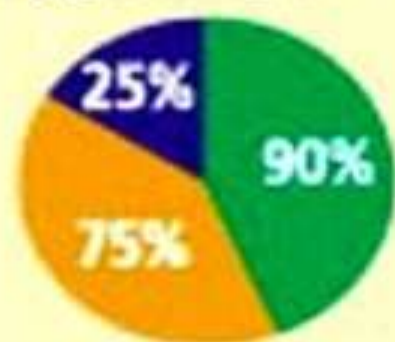
Смертельный
исход

10 000
в день

3,5
млн. в год



Болезни,
вызванные
курением



- Рак легких
- Хронический бронхит и эмфизема (поражение легких, одышка и свистящее дыхание)
- Ишемическая болезнь сердца

Как ограничить курение?

- Не держать пачку сигарет под рукой.
- «Пренебрегать» сигаретой - не торопиться закурить.
- Курить только в специально отведённом для этого месте.
- Соблюдать запрет на курение в определённые часы.
- Выкурив сигарету, незамедлительно устранять все следы курения.



Сигареты и окружающая среда

Курильщики ежегодно выкуривают в атмосферу:

**108 тысяч тонн никотина,
720 тонн синильной кислоты,
384 тысячи тонн аммиака,
600 тысяч тонн дегтя
и других составляющих дыма.**

Общая масса выбрасываемых окурков - 2,5 МЛН. Т. В ГОД.

Высказывания известных людей о вреде курения.

«Не огорчайте ваше сердце табачищем».

И. П. Павлов

«Табак приносит вред телу, разрушает разум, оупляет целые нации».

О. Бальзак

«Всякий курящий должен знать, что он отравляет не только себя, но и других».

Н. А. Семашко

«От курения тупеешь, оно не совместимо с творческой работой»

И. Гёте

КУРИТЬ УЖЕ
НЕ МОДНО!

