

# ***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 пропилен

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...

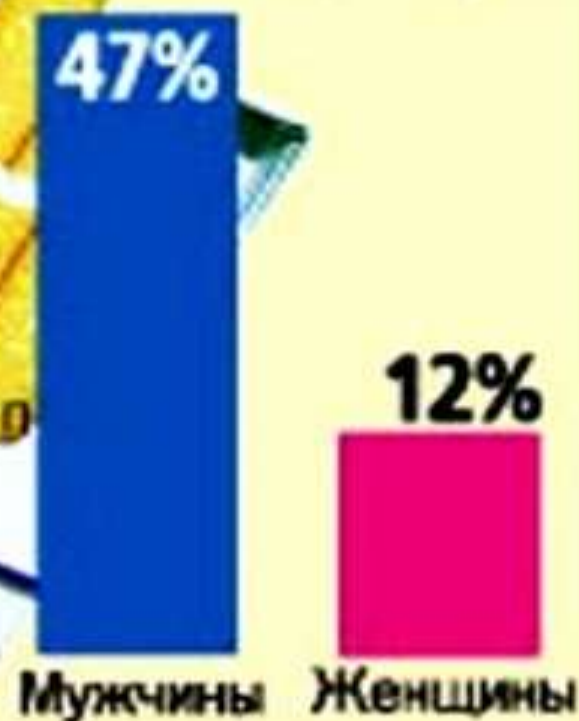


Курильщики  
старшего  
возраста  
(в мире)

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, отупляет 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*

1

# КУРИТЬ УЖЕ НЕ МОДНО!

