

**Умение продлить жизнь – это  
прежде всего умение не  
сократить её...**

**А. Богомолец, врач, патофизиолог**



Курение - одна из глобальных угроз здоровью и благополучию населения планеты. Ежегодно от связанных с курением болезней умирают более **5 миллионов** человек. Каждую минуту в мире преждевременно умирает курильщик. Пока вы это читали умер один курильщик...



**Табакокурение (или просто курение) — вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто выражено в виде курения сигарет. Курение табака - одна из наиболее распространённых вредных привычек.**



## Немного из истории

- Курение табака возникло в глубокой древности...
- В Европу табак попал из Америки. Он был завезен Христофором Колумбом в Испанию.
- Вскоре табак из Испании попал во Францию, куда в качестве подарка королеве Марии Медичи его привез посол Жан Нико.
- Постепенно курение стало путешествовать по Европе и дошло до России.
- Первоначально активного распространения в России не получило.
- И только при Петре I появились первые табачные фабрики. Курение распространилось по всей стране.

# Просто статистика

- В мире проживает более 1,1 млрд. курильщиков.
- 80% курильщиков начали курить в школе.
- В мире курят 50% мужчин и 30 % женщин
  - 30% среди 12 летних подростков начинают курить,
  - К 14 годам эта цифра возрастает почти вдвое,
- В 18 лет попробовали сигарету хоть раз уже 80%.



## Статистические данные говорят: по сравнению с некурящими длительно курящие

- в 13 раз чаще заболевают стенокардией
- в 12 раз - инфарктом миокарда
- в 10 раз - язвой желудка
- Курильщики составляют 96 - 100% всех больных раком легких
- Каждый седьмой долгое время курящий болеет облитерирующим эндартериитом - тяжким недугом кровеносных сосудов



# Узнав результаты научных исследований, люди ужаснулись!

Если человек курит в день	Он сокращает жизнь
от 1 до 9 сигарет	на 4,6 года
от 10 до 19	на 5,5 года
от 20 до 39 сигарет	на 6,2 года

# Мотивы, из – за которых подростки начинают курить:

Из  
любопытства

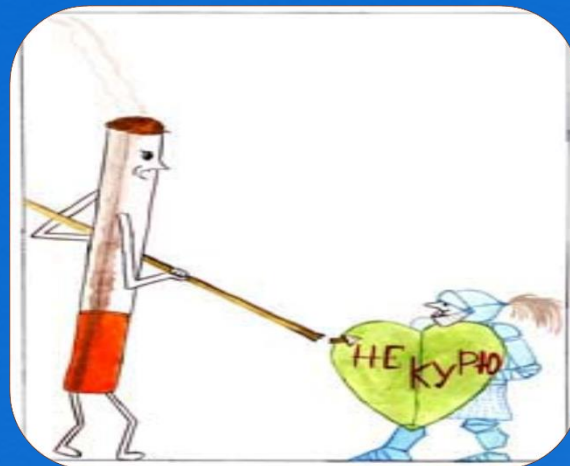
Чтобы  
казаться  
взрослее

За  
компанию

Чтобы  
похудеть

Потому что  
это модно

**Всё это мифы и  
глупости!**





**А что же тогда не миф?**



# Рак легких

Курение - причина трети всех смертей от злокачественных заболеваний, опухолей. Если вы ежедневно выкуриваете 10 сигарет и более, то тем самым в 24 раза повышаете вероятность заболеть раком легкого.

Легкие  
некурящего



Легкие  
курильщика

# Легкие курильщика



стаж 5 лет



стаж 10 лет



[mossudmed.livejournal.com](http://mossudmed.livejournal.com/)

Рак  
ЛЕГКОГО  
у  
курящего  
человека.

# Хронический бронхит

При этом заболевании дыхательные пути, ведущие к легким, сужены и повреждены, а большая часть легочной ткани разрушена. К моменту, когда появляется отдышка, почти вся поверхность слизистой бронхов разрушена.



# Болезни сердца и сосудов



Причиной умерших внезапной смертью людей, на фоне общего благополучия, является спазм сосудов в результате курения и как следствие ишемической болезни сердца (ИБС). **Курящие люди в два раза чаще умирают, чем не курящие.**

# Кожа, зубы, дыхание

Дым сигарет имеет отвратительный запах, который прочно въедается в одежду, пропитывает кожу и дыхание. У вас есть все шансы приобрести **желто-серые зубы, дурной запах изо рта**, от которого не избавят ни полоскания, ни жвачка - целовать курильщика, все равно, что вылизывать пепельницу. Кожа рук и лица, из-за никотина, приобретет желто-серый цвет. **Кожа лица будет напоминать морщинистое печеное яблоко.**



# Внешний ВИД





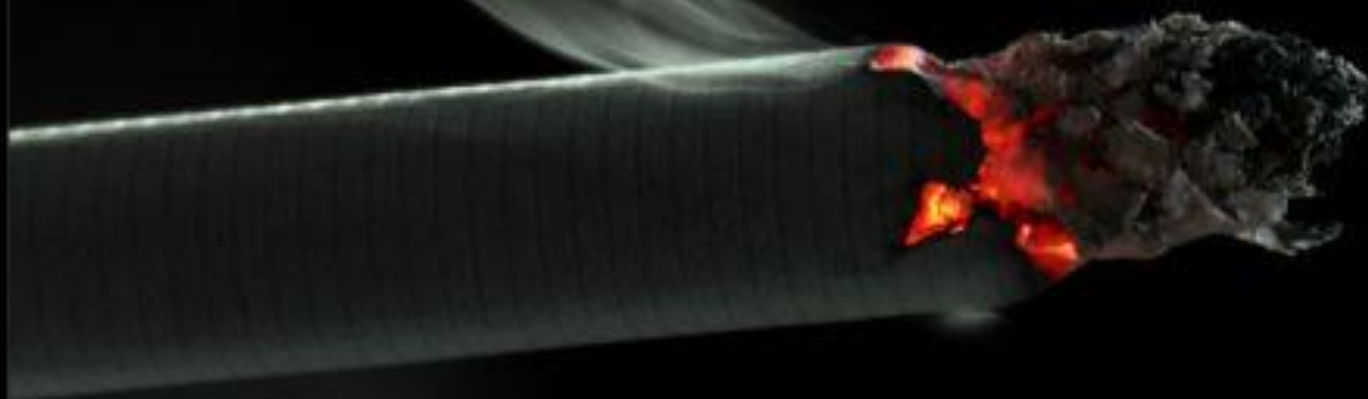
# Влияние курения на развитие плода



Масса тела ребенка, рожденного курящей матерью, примерно на 200 грамм меньше, чем у не курящей. У детей, рожденных курящими женщинами, несколько чаще **риск смерти в раннем возрасте**. Это связано с ослаблением и задержкой развития плода **из-за токсинов входящих в состав сигарет**.

## Курение ведет к переохлаждениям

Ученые из Университета Вейля показали, что у курильщиков нарушается регуляция кожного кровотока, из-за чего они чаще, чем другие люди, **страдают от переохлаждения.**



# Паника

По результатам исследований Колумбийского Университета (Нью-Йорк) выявлен новый вредный эффект от курения: беспричинный страх. Тинэйджеры, которые выкуривают в день пачку сигарет, подвержены приступам беспричинной паники в 15 раз больше, чем их некурящие сверстники.




- ✓ Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином;
- ✓ Кролик погибает от 1/4 капли никотина;
- ✓ Собака - от 1/2 капли;
- ✓ Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.





how  
long  
can  
you  
live?



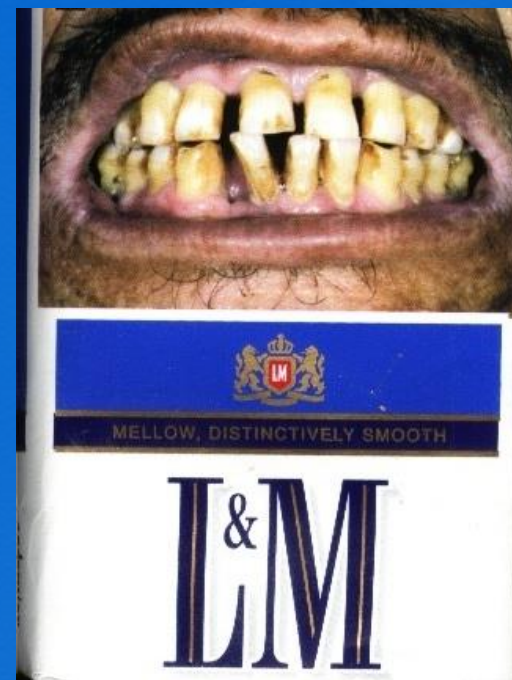
Smoking to me  
is like suicide...  
It is death in  
anticipation.



Почему же люди, несмотря на очевидный вред курения, **продолжают соблазняться курением?**

Почему они забывают, что именно действия табака приводят к разрывам сосудов, инфарктам, ампутациям, и т.п.?

Было бы большим упрощением проблемы сказать, что это происходит по тому, что они не дают себе отчета в том, что они делают...



# Заглянем внутрь...



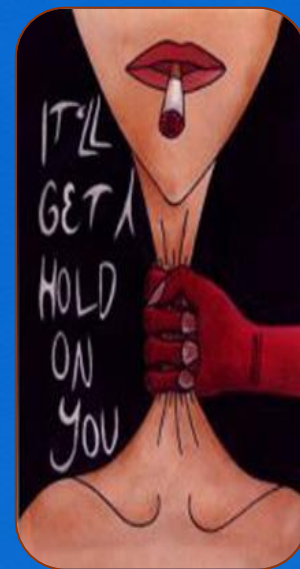
# Пассивное курение

Пассивное курение — вдыхание окружающего воздуха с содержащимися в нём продуктами горения табака. Опасно, как и обычное курение, так как вдыхается тот же состав дыма.

Табачный дым не только вдыхается курильщиком, но и поступает в окружающий воздух. Вне затяжки он в основном создаёт условия для пассивного курения. В воздух попадает половина дыма плюс тот, что выдыхает курящий. Вполне понятно, что такой воздух загрязнён никотином, окисью углерода, аммиаком, радиоактивными веществами и другими вредными компонентами.

В помещении, где курят, загрязнённость воздуха может увеличиться в 6 раз.

Люди, работающие в пропитанном сигаретным дымом воздухе учреждений, как бы выкуривают до 20 сигарет ежедневно.





# Пассивное курение



Отравлению никотином подвергается не только человек, страдающий от курения, но все **окружающие**, находящиеся с ним в непосредственной близости.



Smoker

Smoker



# "Преступление и наказание"

С табачным зельем во все времена  
велась  
жестокая борьба.

Англия – вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате.

Дания – запрещено курить в общественных местах.

Сингапур – курение – 500 долларов штраф.  
Нет рекламы на табачные изделия.

Финляндия – врачи установили 1 день – 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет.

Франция – после антитабачной компании число курильщиков сократилось более чем на 2 миллиона человек.

Россия – принят федеральный закон об ограничении курения на рабочих местах(в силу вступил 14 января 2002 г).





Don't kill yourself and us too.

Не убивай себя и нас тоже.

Issued in public interest by

