



Акция « Я не курю и это здорово! »

Подготовили специалисты
Североуральского отдела Управления
Роспотребнадзора и ФФБУЗ «ЦГиЭ»
Отдела за условиями воспитания и
обучения

Что такое курение?

Курение — пиролитическая ингаляция (вдыхание дыма) препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха...



Что такое никотин?



Многие растения производят никотин и хранят его в своих листьях. Он горький и токсичный в больших дозах. Таким способом они защищаются от животных.

Именно никотин делает курение сигарет таким увлекательным. Психоактивация вызывает приятные ощущения снижения стресса и тревоги, снимая напряжение и беспокойство. Такая реакция вызывает привыкание к сигаретам. По этой причине курильщикам трудно бросить курить.

Никотин в больших дозах способен убить человека. летальная доза для человека — всего 1 грамм.



В сигаретах довольно много никотина, примерно 10-20 мг. Но почему же тогда курильщиков он так быстро «не убивает»? Дело в том, что большая часть никотина уничтожается при горении, после оставшаяся часть задерживается фильтром, а человек уже получает остатки.

Никотин — это лёгкий вид наркотика. Вызывать сильную зависимость. И зависимость эта не слабее кокаиновой или алкогольной.

Что вдыхает в себя курильщик?



Многие из этих компонентов известны как яды и токсины.

К примеру, отравление метанолом вызывает поражение зрительного нерва и слепоту, а синильная кислота в зависимости от дозы провоцирует тошноту, поражает центральную нервную систему и вызывает недостаток кислорода.

Понятно, что табачный дым содержит микродозы этих веществ, но если задуматься о том, что все это поступает в организм годами, ежедневно с каждой выкуренной сигаретой, становится понятно, что безвредным табачный дым быть не может.

- В семье, где курит хотя бы один из родителей, уже есть пассивное курение ребенка, а как следствие этого – большая вероятность того, что и сам ребенок, рано или поздно попробует курить. Ведь у него с раннего детства уже есть наглядный пример для подражания.



Почему подростки начинают курить?

- Из любопытства
- За компанию
- Стремление показать себя «крутым»
- Слабая воля
- Нечем занять досуг
- непонимание опасности курения



Статистика курения



- Согласно последней статистике, современные ребята выкуривают свою первую сигарету в возрасте 10-12 лет.
- в мире насчитывается более миллиарда курильщиков, в России их несколько десятков миллионов;
- ежегодно от причин, вызванных никотиновой зависимостью, умирает примерно 5 миллионов человек, к 2030 году эта цифра может вырасти до 10 миллионов;
- по мнению статистиков, в ближайшие десятилетия табак унесет жизни 20 миллионов россиян;
- существует более сотни способов бросить курить, но чаще причиной отказаться от пагубной привычки становится смертельно опасная болезнь, которая настигла курильщика;
- 60% людей, бросивших курить, были удивлены, насколько легко им это далось.



*Не все курильщики болеют раком лёгких,
но все больные раком лёгких - курильщики!*

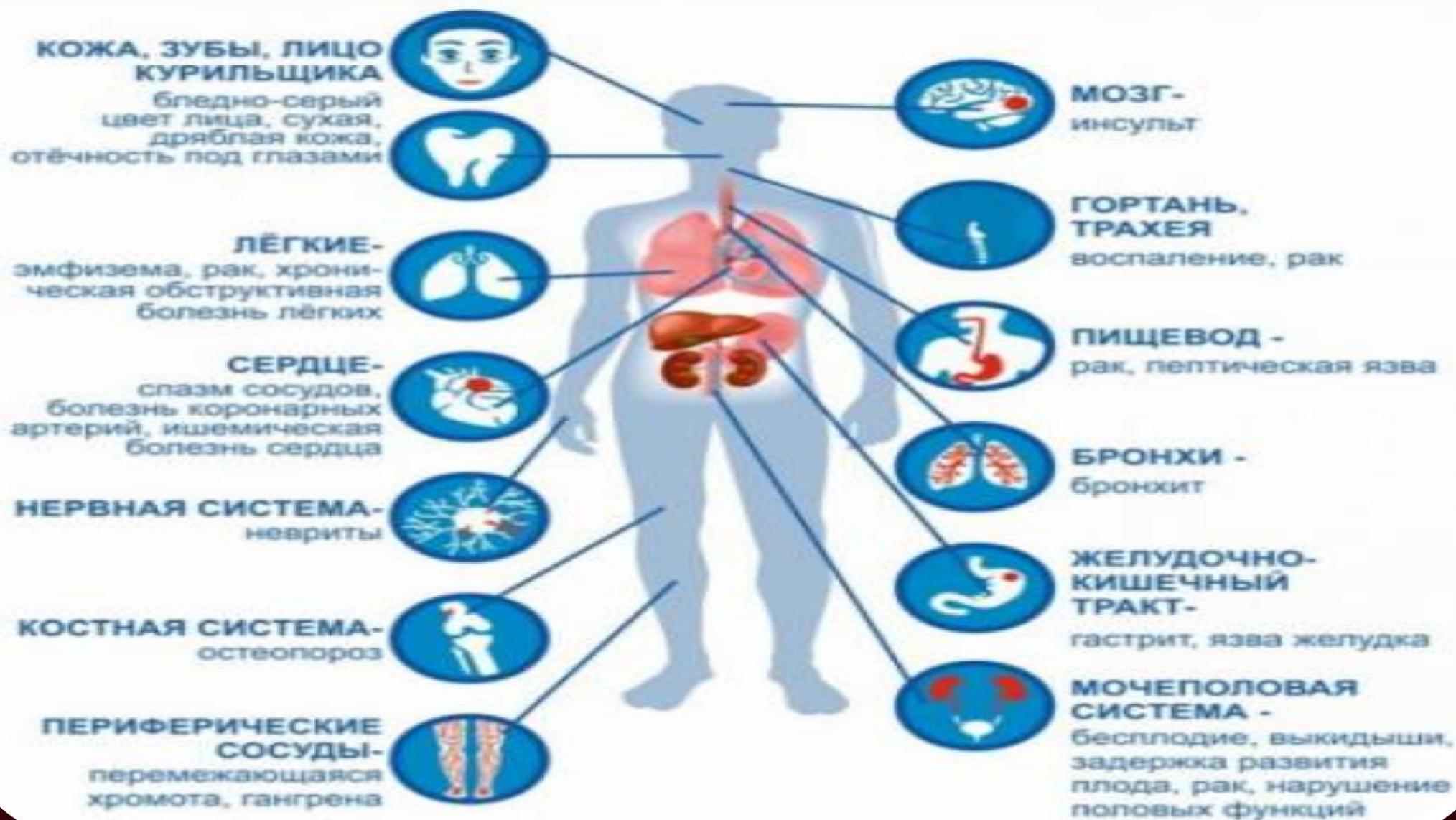
- Так же сильно токсические вещества и никотин сказываются на уме ребенка. Чем младше курящий подросток, тем сильнее нарушается кровоснабжение мозга под действием никотина. У курящих школьников ухудшаются координация движений, способности к логике, объем кратковременной памяти, внимание.



- Раннее увлечение табаком приводит к тому, что став взрослым, человеку трудно отказаться от никотиновой зависимости. У ребенка очень быстро формируется никотиновая зависимость. Потому что в этом возрасте нервная система не зрелая, и воздействие психоактивного вещества – табак вызывает гораздо сильный эффект для здоровья ребенка, чем у взрослого человека.



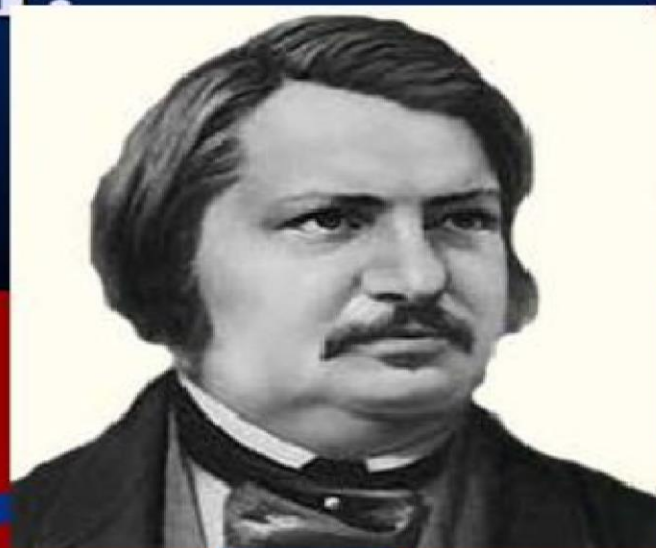
ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ



Великие люди о курении.

Табак приносит вред
телу, разрушает разум,
отупляет целые нации.
Оноре де

Бальзак



Курение – это забава
(игра)
для дураков.

Гете

В России царь Михаил Фёдорович издал свод законов, в которых говорилось, что курильщиков табака следует наказывать шестьюдесятью палочными ударами по подошвам ног. А торговцам табака «пороть ноздри», резать носы и ссылать в дальние города.



Борьба с курением

- 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.
- Япония г. Ваки – решение: 3 дня в месяц без курения.
- Франция – После антитабачной кампании число курильщиков сократилось более, чем на 2 млн. человек.

Закон об ограничении курения табака

- **2001 год** – принятие закона «Об ограничении курения табака».
- **2004 год** – внесены изменения в данный закон.
- **2007 год** – кафе и рестораны обязали организовать зоны свободные от курения.
- **2008 год** – принят закон о присоединении России к Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака.



Когда вы откажетесь от сигарет...

... через 20 минут
после последней
сигареты артериальное
давление нормализуется,
восстановится работа
сердца

... через 8 часов
нормализуется содержание
кислорода в крови

... через 2 суток
восстановится способность
ощущать вкус и запах

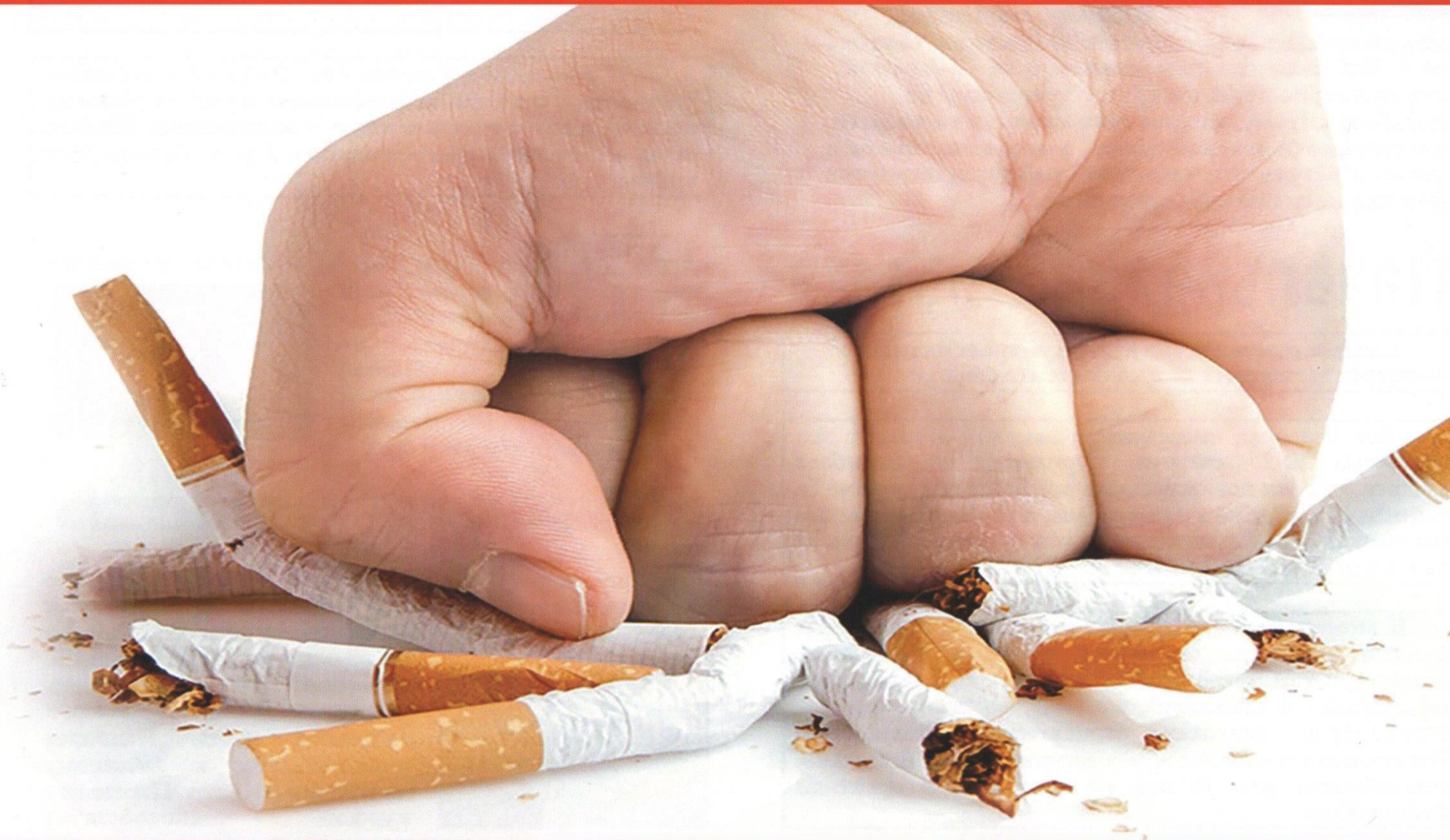
... через неделю
улучшится цвет лица,
исчезнет неприятный запах
от кожи, волос,
при выдохе

... через месяц
станет легче дышать,
покинет головная боль,
перестанет беспокоить
кашель

... через полгода
улучшатся спортивные
показатели – начнете быстрее
бегать, плавать, почувствуете
желание физических нагрузок

... через год
риск развития коронарной
болезни сердца снизится
на половину по сравнению с
курильщиками

... через 5 лет
резко уменьшится
вероятность умереть от рака
легких по сравнению с теми,
кто выкуривает пачку в день



ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ



ЖИЗНЬ

ВАМ НЕ ЖАЛЬ?