

ЖИЗНЬ БЕЗ СИГАРЕТ

УСТНЫЙ ЖУРНАЛ





Сигарета - это бикфордов шнур,
с одного конца которого
огонёк, а с другого дурак.

Дж. Бернард Шоу



-
- ИСТОРИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ
 - СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА
 - ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ
 - ВРЕД ДЛЯ МУЖЧИН
 - ВРЕД ДЛЯ ЖЕНЩИН
 - ПОДРОСТКОВОЕ КУРЕНИЕ
 - ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ
 - ФАКТЫ И СТАТИСТИКА
 - КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ



ИСТОРИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ

- Традиция табакокурения зародилась у американских индейцев, вероятно, не позже 1 века.
- Сначала она была связана с религиозными ритуалами, но к концу 15 в. стала повседневной бытовой практикой по всему Западному полушарию.
- Первыми европейцами, научившимися курить табак, стали члены экспедиции Колумба в Вест-Индии. Кроме того, карибские туземцы нюхали тонко размолотый табак через Y-образные тростниковые трубки. Эти трубки назывались у них «тобаго» или «тобака», откуда и произошло испанское слово, означающее соответствующее растение и его сухие листья.



ИСТОРИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ



- 1492 г.: матросы Колумба впервые завезли табак в Европу.
- 1556 – 59 г.г.: табак завезен во Францию, Испанию, Португалию

ИСТОРИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ



- 1560г.:Жан Нико сумел вырастить его на европейской почве и провел первые анализы табака, обнаружив в нем сильнодействующее вещество, которое и было названо по имени открывателя никотином
- французская королева Екатерина Медичи, пробовала при помощи табака укреплять здоровье по совету своего посла в Португалии Жана Нико



ИСТОРИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ В РОССИИ



- В России долгое время употребление табака не поощрялось.
- Впервые табак появляется в России при Иване Грозном. Его завозят английские купцы. Курение на короткое время приобретает временную популярность в среде знати.
- При царе Михаиле Федоровиче Романове отношение к табаку резко меняется. Табак подвергается официальному запрету.
- Еще жестче стали относиться к табаку после Московского пожара 1634 году, причиной которого посчитали курение.
- В 1646 году правительство Алексея Михайловича пыталось изменить прежний порядок и взяло продажу табака в монополию. Однако под влиянием могущественного патриарха Никона, вскоре восстанавливаются жестокие меры против "богомерзкого зелья".
- В феврале-апреле 1697 г серией указов царь Петр Алексеевич (Петр I), государь-реформатор, для которого нарушение веками устоявшегося образа жизни было непременным условием правления, легализовал продажу табака и установил правила его распространения.



СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА И МЕХАНИЗМ ЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



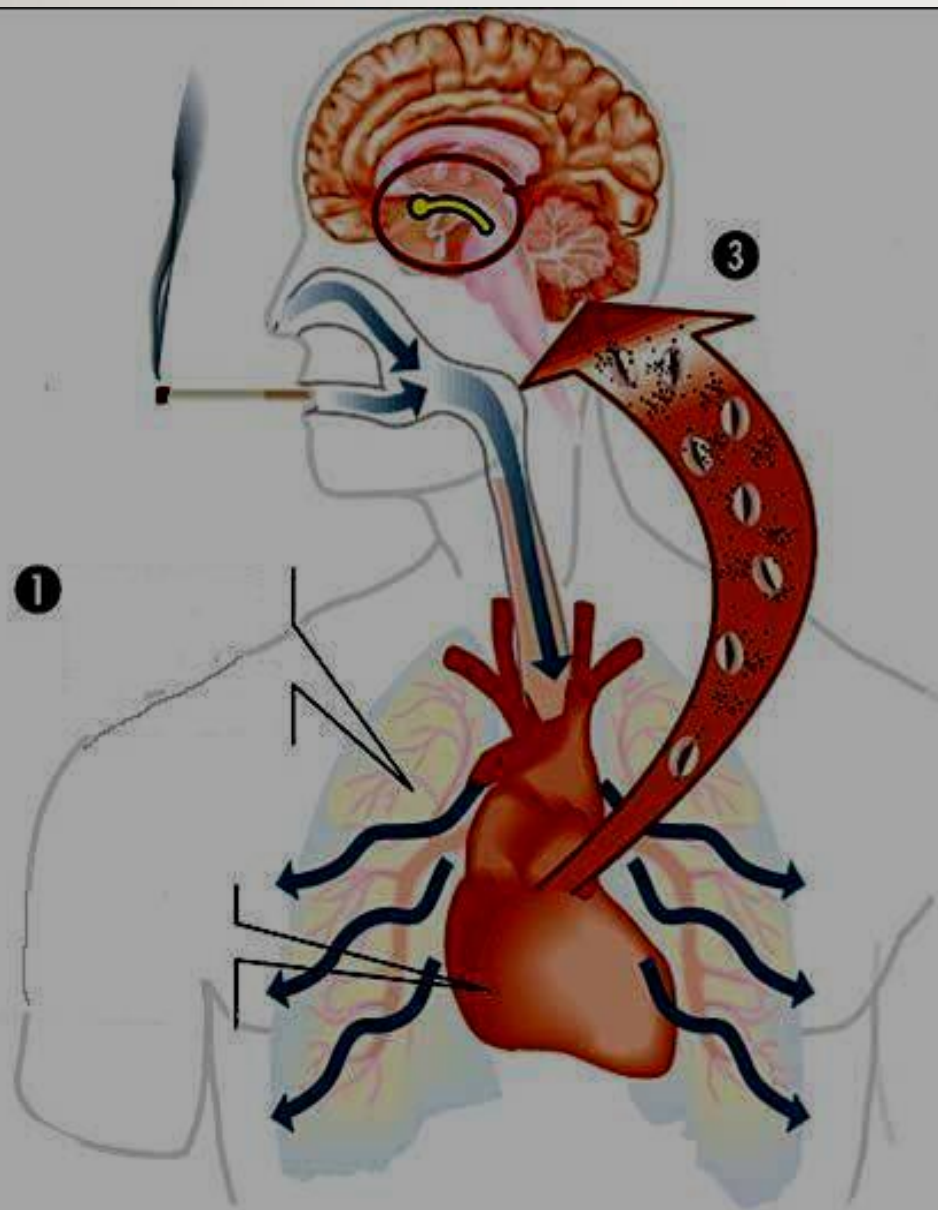
СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА

ВОТ ЧТО ПРЯЧЕТСЯ В СИГАРЕТЕ



- Табачный дым содержит азот, водород, аргон, метан и цианистый водород.
- Представляется угрожающим содержание следующих агентов, придающих сигаретному дыму опасный характер: ацетальдегид, ацетон, аммиак, бензол, бутиламин, диметиламин, ДДТ, этиламин, формальдегид, сероводород, гидрохинон, метиловый спирт, метиламин, соединения никеля и пиридин.
- Многие не осознают пагубное воздействие окиси углерода. ⚡

МЕХАНИЗМ ВОЗДЕЙСТВИЯ ТАБАЧНОГО ДЫМА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



- 1.** Дым поступает в легкие, где адсорбируется в кровь
- 2.** С кровью разносится по всему организму, включая и мозг
- 3.** Никотин легко проникает из кровеносной системы в клетки головного мозга

СИГАРЕТА – ХИМИЧЕСКАЯ ФАБРИКА, ПРОИЗВОДЯЩАЯ ОКОЛО 4 700 РАЗЛИЧНЫХ ВЕЩЕСТВ

Естественные защитные механизмы человеческого организма не могут справиться со всеми химическими веществами, содержащимися в сигаретах. Многие исключительно вредные вещества проникают в незащищенные области легких, что вызывает, среди прочего, повышенный риск раковых заболеваний. Зависимость, то есть тяга к курению, возникает, когда никотин активизирует систему поощрения мозга.

1 Сигарета содержит около 2000 химических веществ и соединений.

2 Когда ее зажигают, происходят различные химические реакции. Дым, попадающий в горло, содержит уже около 4 700 веществ.

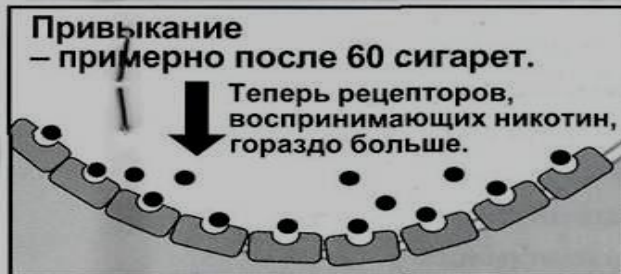
3 Система защиты дыхательных путей, которая предохраняет наши легкие от попадания пыли, вирусов и некоторых газов, пропускает большую часть этих веществ. Дым проникает в легкие и постепенно разрушает ничем не защищенные альвеолы.

4 Угарный газ, содержащийся в табачном дыме, вытесняет из крови кислород. Если курит беременная женщина, то в кровообращении ребенка процент содержания угарного газа будет больше, чем у матери.



В мозге. 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. Возникает привыкание.



des effets secondaires du tabac nous avons le
 semblé du corps humain, de la
 lair loss



1. Chute des che
 2. Cataracte
 3. Rides
 4. Perte d'audit
 5. Cancer de l
 6. Caries
 7. Emphysè
 8. Ostéop
 9. Maladies du c
 10. Ulcères d'
 11. Colorati
 12. Cancer t
 fausses couch
 13. Altération du
 14. Psoriasis
 15. Maladie de
 16. Cancer

ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

- Курение ускоряет рак. Курение способно не только спровоцировать рак легких, но и подстегнуть рост уже существующих опухолей.
- Курение может вызвать рак поджелудочной железы
- Курение и алкоголь провоцируют рак полости рта

ataracts ... (text describing cataracts)

inking ... (text describing hearing loss)

learing loss ... (text describing hearing loss)

kin cancer ... (text describing throat cancer)

oath decay ... (text describing tooth decay)

mphysema ... (text describing emphysema)

steoporosis ... (text describing osteoporosis)

leart disease ... (text describing heart disease)

Stomach ulcers ... (text describing stomach ulcers)

Discoloured fingers ... (text describing discolored fingers)

Uterine cancer and carriage ... (text describing uterine cancer and miscarriage)

Deformed sperm ... (text describing deformed sperm)

Psoriasis ... (text describing psoriasis)

Buerger's disease ... (text describing Buerger's disease)

Cancer ... (text describing cancer)

ВРЕД ДЛЯ МУЖЧИН



ВРЕД ДЛЯ МУЖЧИН



- ❑ в первую очередь от него страдают сердечно-сосудистая и дыхательная системы, затем - все остальные ткани и органы
- ❑ никотин наносит вред репродуктивной системе, приводя к бесплодию и импотенции
- ❑ обнаружили связь между курением и вероятностью развития рака простаты у мужчин
- ❑ у курящих мужчин, склонных к гипертонии (повышенное артериальное давление, которому способствует употребление алкоголя), в 27 раз повышается риск возникновения импотенции



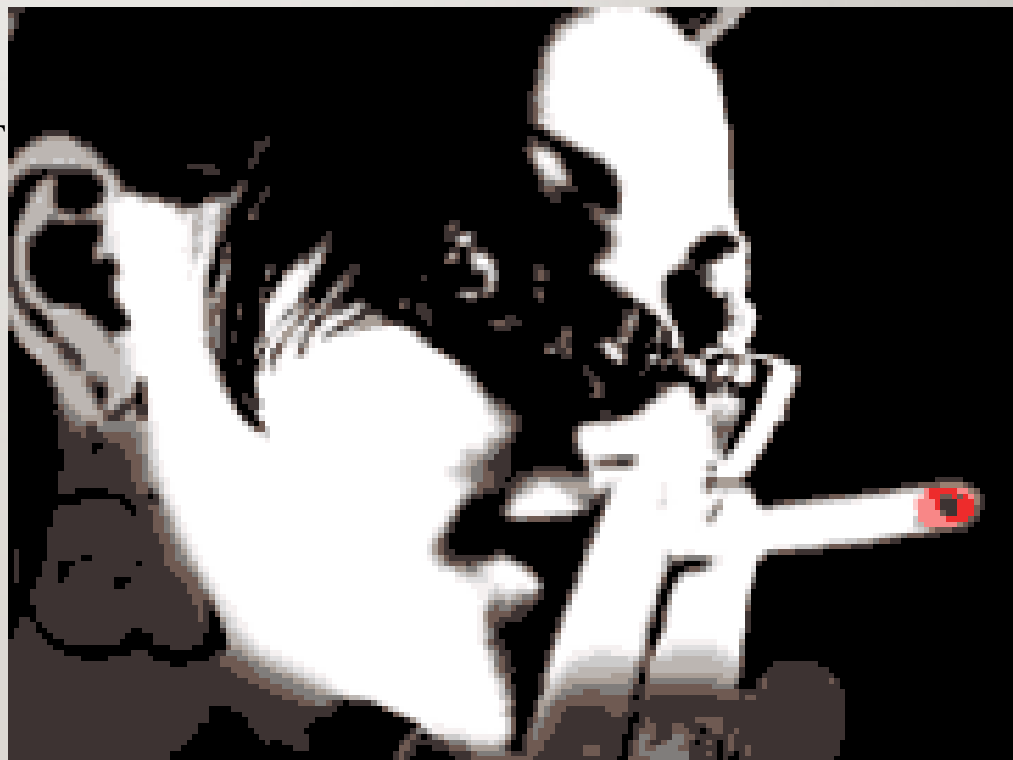
ВРЕД ДЛЯ ЖЕНЩИН



ВРЕД ДЛЯ ЖЕНЩИН

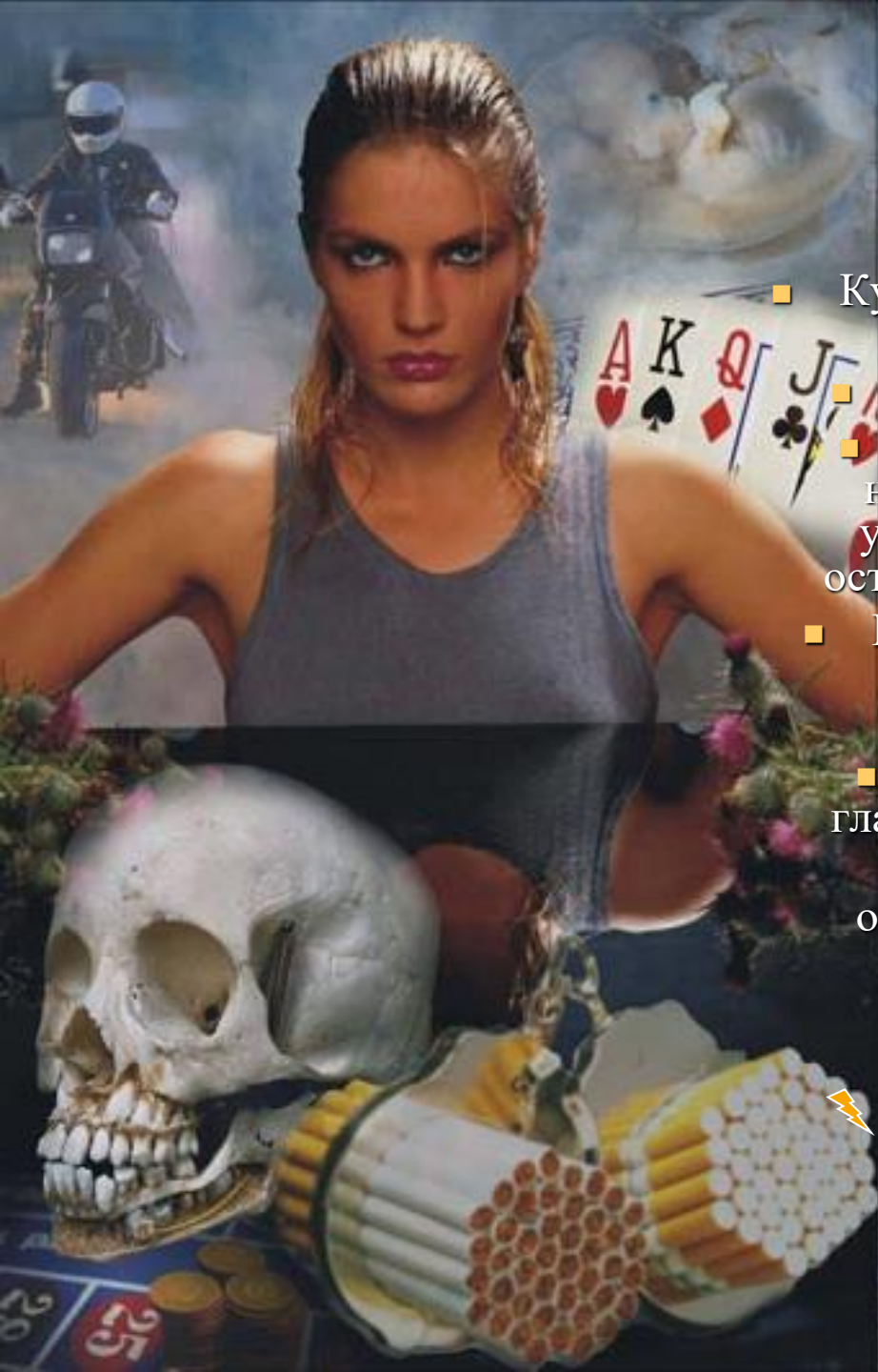
Только в развитых странах от болезней, вызванных курением, умирает более полумиллиона женщин. В этот мрачный список болезней входят

- болезни сердца
- инсульты
- рак легких
- онкологические заболевания



ВРЕД ДЛЯ ЖЕНЩИН

- Курящие девушки и женщины более подвержены опасности, чем мужчины
- Курение-причина преждевременного старения
- Курение ведет к ухудшению кровоснабжения, насыщения кислородом и способствует раннему увяданию кожи. Табачный дым оседает на коже, оставляет неприятный запах и закупоривает поры.
- Волосы становятся ломкими из-за накопления в них дыма и обезвоживания кожного покрова головы.
- Вследствие постоянного раздражения дымом глазного яблока часто развивается конъюнктивит.
 - Никотин и осаждение смол ведут к обесцвечиванию зубов, повышается вероятность заболевания десен.
 - Неприятный запах изо рта.
 - Может измениться и голос
- У курящих женщин на 1-2 года раньше по сравнению с некурящими наступает менопауза, больше морщин и седины. Среди курящих женщин выше частота рака шейки матки

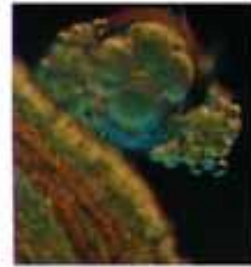


ВЛИЯНИЕ НА БЕРЕМЕННОСТЬ

Мысль о том, что надо бросить курить приходит большинству курящих женщин лишь, когда они узнают о своей беременности. А жаль, ведь курение и до беременности может стать причиной проблем со здоровьем у мамы и будущего ребенка.



Как малышу родиться здоровым?



Если Вы курите во время беременности, то вредные химические вещества из сигарет попадают в кровь вашего младенца,



кроме того, Вы рискуете заметить проблемы с грудью после рождения ребенка. Отказ от курения в любой стадии беременности



является наилучшим и единственно правильным поступком, который Вы можете совершить для здоровья Вашего малыша!



ПОДРОСТКОВОЕ КУРЕНИЕ

Курение портит память!



ПОДРОСТКОВОЕ КУРЕНИЕ



- Число курящих увеличивается все больше и больше, в основном за счет молодежи
- В большинстве стран курит примерно треть пятнадцатилетних подростков, значительная часть которых начали курить уже с 7 - 10 лет
- В странах бывшего СССР из 45 миллионов курильщиков 60 - 70% начали курить до 18-летнего возраста.
- Количество курящих в последние годы пополняется за счет девочек, причем с опережением числа курящих мальчиков. ⚡

ЧЕМ ЖЕ ЧРЕВАТО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КУРЕНИЕ С ДЕТСКИХ ЛЕТ?

Ребенок - это не совсем копия взрослого по всем параметрам. У него еще находятся в стадии развития все системы и органы, имеет свои особенности и состояние обмена веществ в организме. Поэтому ребенок, подросток значительно чувствительнее, уязвимее к действию любых вредных веществ, в том числе и табачных ядов, чем взрослый человек.



КУРЕНИЕ И ДЕТИ



У курящих детей в первую очередь изменяются функции центральной нервной и сердечно-сосудистой систем. Такие дети, прежде всего, становятся легко возбудимыми, вспыльчивыми, раздражительными, невнимательными.

Постепенно развивается зависимость от табака, и если нет сигареты, появляется состояние дискомфорта в самочувствии, что выражается в виде беспокойства. Все мысли заняты тем, чтобы поскорее закурить.

КУРЕНИЕ И ДЕТИ

Американские ученые установили, что у курящих юношей ухудшается память, затрудняется заучивание текстов. Установлено, что 50% курящих школьников учатся плохо.

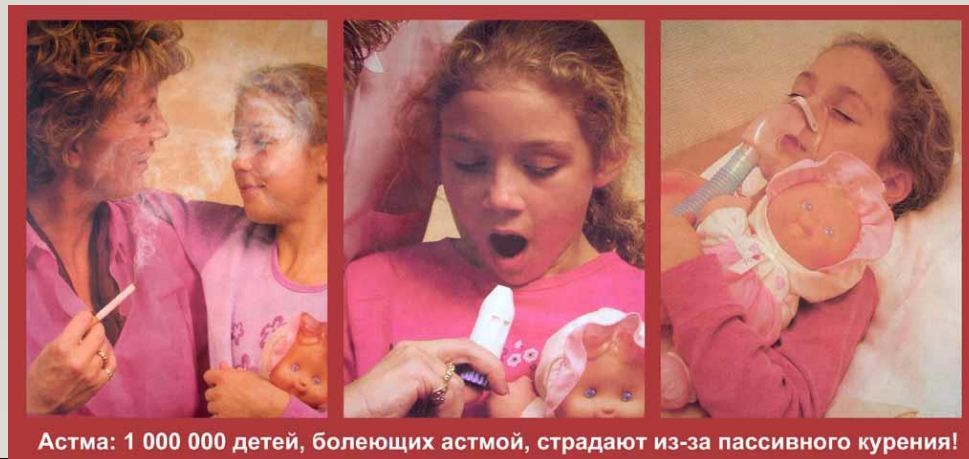


A photograph showing a man on the left in profile, holding a lit cigarette. On the right, a woman is also in profile, looking towards the man. The background is a bright, cloudy sky. The text "ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ" is overlaid in the center in a bold, blue, sans-serif font.

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

- Пассивное курение является непосредственной причиной возникновения астмы у детей. Но даже дети, не страдающие астмой, довольно часто кашляют, легче подхватывают грипп и простужаются, если их родители курят.
- Даже у никогда не куривших детей может развиться пристрастие к никотину, если им приходится постоянно вдыхать клубящийся вокруг взрослых дым. Никотин обнаруживается в крови малышей, чьи родители курят, и даже в крови новорожденных, у которых курят матери. Эти дети не могут выйти из комнаты и вынуждены дышать дымом, подвергаясь опасности приобрести зависимость от никотина намного раньше, чем научатся говорить!

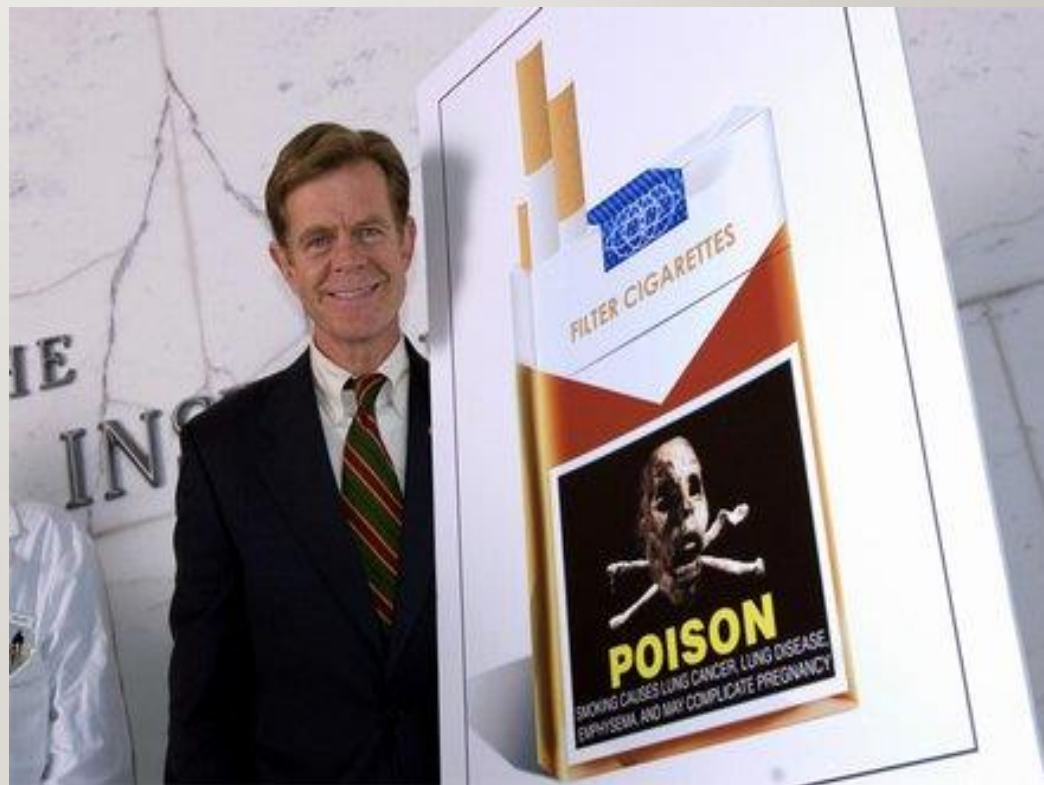


Астма: 1 000 000 детей, болеющих астмой, страдают из-за пассивного курения!



БОРЬБА С КУРЕНИЕМ В РОССИИ

- Госдума приняла закон, который ограничил курение в общественных местах.
- Российский парламент рассмотрел законопроект, ужесточающий требования к табачным изделиям. Документ заставляет производителей сигарет снизить содержание смолы и никотина в своей продукции и значительно увеличить надпись о вреде курения на пачках.
- Государственная дума Российской Федерации «форсирует принятие законов, направленных на борьбу с табакокурением».





- Графические предупреждения на сигаретных пачках уже появились в России, Канаде и Бразилии, странах Евросоюза. И, по мнению экспертов, эта «антиреклама» работает на 15% эффективнее, чем простые надписи.



- Профессор Роберт Уэст из Британского института исследования рака подсчитал, что картинки отвратят от курения от 5 до 10 тысяч британцев, что может спасти около 2500 людей в год.

- В Лос-Анжелесе, на бульваре Санта Моника установлено табло, отсчитывающее количество умерших от пристрастия к сигарете. Начинается отсчет 1 января, а заканчивается 31 декабря каждого года. Цифра, успевающая "набежать", впечатляет...

