

Профилактика табакокурения

1. Вся правда о табаке

- Известно, что человек живет столько, сколько живет его сердце. За 70 лет оно делает **2575 миллионов** сокращений. Сердце курильщика во время курения и после него несколько ускоряет свой ритм. Если человек выкуривает **20** сигарет ежедневно, то его сердце работает в ускоренном ритме около **10 часов**. Следовательно, совершает свои **2575 миллионов** ударов не за 70 лет, а гораздо быстрее. Следовательно, курильщик стареет раньше некурящего.
- Женщины, у которых курят мужья, живут на **4** года меньше, чем женщины, у которых мужья не курят. Пассивное курение увеличивает на **10-30 %** риск развития рака легких.
- Курение матери приводит к увеличению числа врожденных дефектов развития ребенка и ухудшает его физическое и психическое развитие.

2. Сигареты являются самым опасным наркотиком. Почему?

Куришь – не взрослеешь. Куришь – стареешь. Устареваешь!

Зачем начинать, если потом будешь всю жизнь бросать?

Понаблюдайте за курящими друзьями, если вы не курите, или за собой, если вдруг курите. Смотрите, сколько может продержаться курильщик без сигареты? Ну, двадцать минут, ну полчаса, самое многое - час. Что потом? Курильщика неуклонно тянет покурить.

А если он не покурит, то у него обязательно поменяется настроение: на смену бодрости и весёлому духу, придут мрачность, депрессия, унылый дух, затем агрессия, крик, несдержанность. В конце концов, курильщик найдёт себе сигарету, - и тут же настроение у него поднялось. Снова радость, шутки, смех.

Перепады самочувствия и настроения.

Почему это происходит? **Потому что сигареты являются краткодействующими наркотиками.** И действуют через всасывание табачного дыма в лёгкие. А оттуда химические вещества, в основном, это никотин, проникают в кровь, давая кратковременную эйфорию, лёгкий дурман, опьянение и успокоение. Но, как только химические вещества, поступившие в кровь через затяжку сигаретой, распались, действие лёгкого наркотика через сигареты прекратилось, тут же наступает постинтоксикационный синдром, то есть абстиненция. **У курильщиков это выражается в плохом самочувствии, нервозности, раздражении, злости.**

Очередная сигарета лишь устраняет абстиненцию и курильщику кажется, что он чувствует себя лучше.

Если наркоман колетя раз или два раза в сутки (да и то, пока деньги есть), алкоголик пьёт неделю, максимум десять дней (затем перерыв, иначе умрёт), то курильщик не делает себе выходных. Даже ночью, во время сна, вдруг проснувшись, он бежит к сигарете. И этот скрытый враг живёт в сотнях миллионах людей, делая вид, что он друг людей. Почему же сигареты являются врагом человека? С точки зрения медицины - это медленно действующий яд, разрушающий весь организм.

Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. **Это настоящая наркомания,** и тем более опасная, что многие не принимают ее всерьез.

Зачем начинать, если потом будешь всю жизнь бросать?

Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения.

Птицы 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. Именно такая доза

поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь).

Курильщик не погибает по тому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид - другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Кстати, **на деньги, которые курящий тратит в год на сигареты, можно прекрасно отдохнуть летом**. Например, съездить за границу, в Австрию или Чехию.

Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает пристрастие к курению. Никотин включается в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится необходимым.

Однако если некурящий человек в один прием получит значительную дозу никотина, может наступить смерть.

Люди, живущие в накуранных помещениях, чаще и сильнее страдают заболеваниями органов дыхания.

Табачный дым задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые важны для вашего организма, ухудшает обмен веществ. Снижается способность к физической деятельности, требующей выносливости и напряжения.

Учеными многих стран установлено, что никотин и сухие частицы табачного дыма **способствуют развитию у вас многих аллергических заболеваний**. (Даже если вы не курите, но находитесь рядом с курильщиком).

В США даже называют сигарету знаком неудачливости. Ваше курение, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечно - сосудистой системах. В 12-15 лет люди уже жалуются на одышку при физической нагрузке.

Курение отрицательно влияет на успехи во всем. И в спорте! И в учебе! И в хобби!

Сигарета замедляет любое развитие. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиваться успехов и чувствовать себя спокойным и счастливым.

Еще 100 лет назад, в результате многолетних наблюдений, французский доктор Декалине пришел к убеждению, что даже редкое курение вызывает малокровие, расстройство пищеварения.

Школьные годы - годы роста, когда закладывается ваше будущее здоровье. Каким вы хотите, чтобы оно было? Чтобы ваша жизнь была неуравновешенной и была окрашена в серые тона?

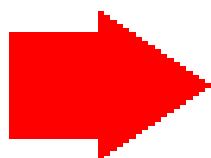
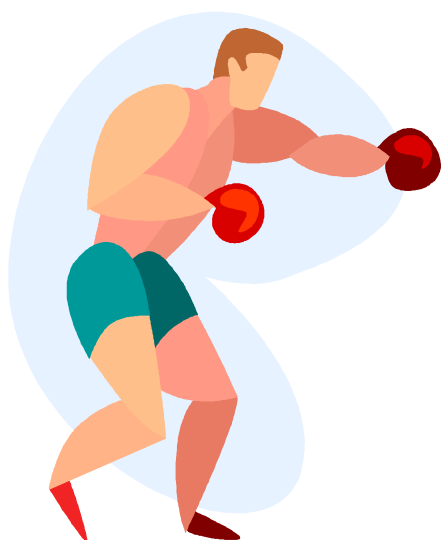
Сигарета – первая потеря независимости и свободы твоей воли.

Остаться свободным легко!

Не начинай то, что потом всю жизнь будешь бросать.

3. Курящий человек – цветной человек:

1. У него желтые зубы.
2. У него коричневые ногти.
3. У него тусклые безжизненные глаза.
4. У него синюшная дряблая кожа.
5. У него бесцветные редкие волосы.
6. И, наконец, от него исходит неприятный гадкий запах.



**Таким ты был
до курения**

**Такой ты стал
после курения**

4. Табак или ты...

Дым сизый с головой парнишку покрывает, В зубах его горит «Балканская Звезда». Он курит не спеша, пацан не понимает, Что гробит табаком здоровье навсегда.	Курит Юра, курит Коля, Дымом все окутав. Повзрослев, найдут работу В цирке лилипутов
Раньше девочкам дарили По коробочке конфет, А теперь подарок лучший- Десять пачек сигарет	Первоклассница Марина На уроки не пришла: За завесой дымовую Свою школу не нашла.
Мисс Вселенною Гульнаре Стать, сказали, шансов нет: Зубы отбелить не может Даже пастой «Блендамед».	Чтоб в любви своей признаться, Миша Олю провожал. Ничего не получилось- Ему кашель помешал.
Саша девочке любимой Часто стал цветы дарить. Где берешь ты столько денег? Просто бросил я курить.	Не курите вы, девчонки, Станете как жердочки. Исхудают, побледнеют, Пожелтеют мордочки.
Подруга Маша докурилась, И к ней язва прицепилась, Все грызет ее, грызет, Жить спокойно не дает	От куренья лошадь дохнет, Это вы все знаете, Но зачем-то вновь и вновь Курить вы продолжаете.
Все, бросаю я, бросаю, Все, бросаю я курить... Хватит, хватит, надоело Мне в дыму табачном жить.	

5. Минусы электронных сигарет доказаны, а плюсы нет

Опираемся на конкретные факты

В разных странах были проведены разнообразные исследования с целью выяснения того, каков на самом деле вред электронных сигарет. И вот какие результаты были получены:

Азия. Курение электронных сигарет беременными женщинами провоцирует невынашивание плода мужского пола.

Корея. В Корее был проведен интернет-опрос молодежи о курении, в котором участвовали более 70 тысяч респондентов. 80% опрошенных признались, что курят одновременно и электронные, и обычные сигареты.

Япония. Японские ученые обнародовали итоги проверки электронных сигарет, согласно которым, выпускаемый устройствами пар содержит два типа альдегидов – химических соединений, провоцирующих возникновение рака.

Англия: в английском Минздраве полагают, что электронные сигареты не только не способствуют отказу от курения, а, наоборот, укрепляют психологическую зависимость курильщиков.

Реальный вред электронных сигарет

Задачей производителей электронных сигарет является создать иллюзию удовольствия, а для этого используются те же химические соединения, которые искусственно добавляют и в обычные сигареты. Прежде всего, *никотин* вызывает мощное привыкание и, ко всему прочему, является сильным нейротоксином, т.е. ядом. И это далеко не преувеличение! Какой от него вред? Он постепенно разрушает и нервную систему, и иммунную, которая является самым мощным инструментом, помогающим нам бороться с разного рода болезнями и инфекциями.

Вместо положенного очищенного никотина с пищевым глицерином, в одном флаконе может случиться вся таблица Менделеева. При выборочном исследовании образцов сигаретной жидкости специалистам доводилось обнаруживать даже диэтиленгликоль – токсичное вещество из состава автомобильного антифриза.

Пропиленгликоль. Вязкая, прозрачная жидкость без цвета, со слабым запахом, чуть сладким вкусом и гигроскопическими свойствами. Разрешен к использованию (как пищевой добавки) во всех странах. Широко применяется в пищевой и фармацевтической промышленности, для автомобилей, при производстве косметики и пр. Практически не токсичен, в сравнении с иными гликолями. Частично выводится из организма в неизменном виде, в остатке же превращается в молочную кислоту, метаболизируясь в организме.

Глицерин. Вязкая жидкость без цвета, гигроскопичная. Также широко применяется в самых разных сферах промышленности. *Акролеин*, образующийся при дегидратации

глицерина (под воздействием температуры), сильно раздражает слизистые оболочки носа и горла, разрушает ткани глаза, а при продолжительном действии вызывает слепоту.

Будьте честны с самим собой и спросите себя, разве нужно быть ученым, чтобы понять простую вещь – ежедневное вдыхание химических соединений, о которых вы даже не подозреваете, опасно и может нанести серьезный вред вашему здоровью. Берегите себя и будьте свободными!

7. Всемирный день отказа от курения.

Каждый год в третий четверг ноября во всем мире отмечает **День борьбы против курения**. Цель глобальной акции - привлечь внимание общества к проблеме вреда, наносимого пристрастием к курению.

Врачи предлагают курильщикам хотя бы на этот день отказаться от вредной привычки. Однако, по статистике, бросить курить с первой попытки получается у менее 20 % курильщиков.

Зависимость от табака признана одной из самых распространенных эпидемий за всю историю человечества - никотиноманией. Она стоит в одном ряду с алкоголизмом и наркоманией. По данным ВОЗ, табак является второй по значимости и главной предотвратимой причиной смерти в мире. Из-за него ежегодно умирает около пяти миллионов людей. По оценкам, при сохранении существующих тенденций к 2020 г. никотин будет ежегодно приводить к преждевременной смерти десяти миллионов человек. Табак является единственным легальным продуктом, от которого умирает половина людей, регулярно его использующих. Это означает, что 650 миллионов людей из 1,3 миллиарда курильщиков умрет преждевременной смертью.

Для людей смертельная доза никотина - 50-100 миллиграммов. При выкуривании в день 20-25 сигарет за 30 лет курильщик пропускает через свои легкие 150-160 килограммов табака и не умирает только оттого, что вводит его небольшими дозами.

Табак увеличивает риск развития тяжелых респираторных и сердечно-сосудистых заболеваний. Врачи напрямую связывают развитие хронического бронхита и хронических заболеваний легких с курением. Более 60% некурящих минимум час в неделю вынуждены дышать воздухом, отравленным табачным дымом, становясь при этом пассивными курильщиками.

В России курят 77% мужчин, 27% женщин и 42% детей и подростков. Всего в стране выкуривают примерно 300 миллиардов сигарет в год - по 103 пачки на каждого россиянина, включая новорожденных.

8. Как самостоятельно бросить курить.

- 📅 Бросайте курить постепенно. Первым делом обозначьте дату начала отказа от курения.
- 📝 Составьте список личных причин, побуждающих Вас отказаться от опасной привычки. Утром и вечером просматривайте список и дополняйте его.
- 🏠 Определите, откуда берется желание закурить. Если Вас побуждает к курению обстановка на работе, начните отказ от табака в выходные, праздники, отпуск и т.д.
- 🚭 Не покупайте сигареты блоками. Пока не кончится пачка, не покупайте другую.
- ⌚ Каждое утро старайтесь как можно дольше оттягивать момент закуривания первой сигареты.
- ½ Если желание закурить сильнее Вас, то выкуривайте только половину сигареты.
- 🍏 Не заменяйте сигареты едой, особенно высококалорийной. Лучше, если это будет сок или вода.
- 🗣️ Не объявляйте окружающим, что бросаете или бросили курить. На предложение закурить отвечайте, что в данный момент Вам просто не хочется курить.
- 💰 Если Вы не купили пачку сигарет, отложите неизрасходованные деньги, а в конце недели подсчитайте сэкономленную сумму.
- 🧠 Если Вы считаете, что пагубная привычка связана с психологическими проблемами, обратитесь к специалисту (психологу или психотерапевту) и возьмитесь за их решение, тогда сигареты Вам уже не понадобятся.

*** Бросайте курить и дышите свободно!**

«Школа для желающих бросить курить» (бесплатно) 343-371-15-45