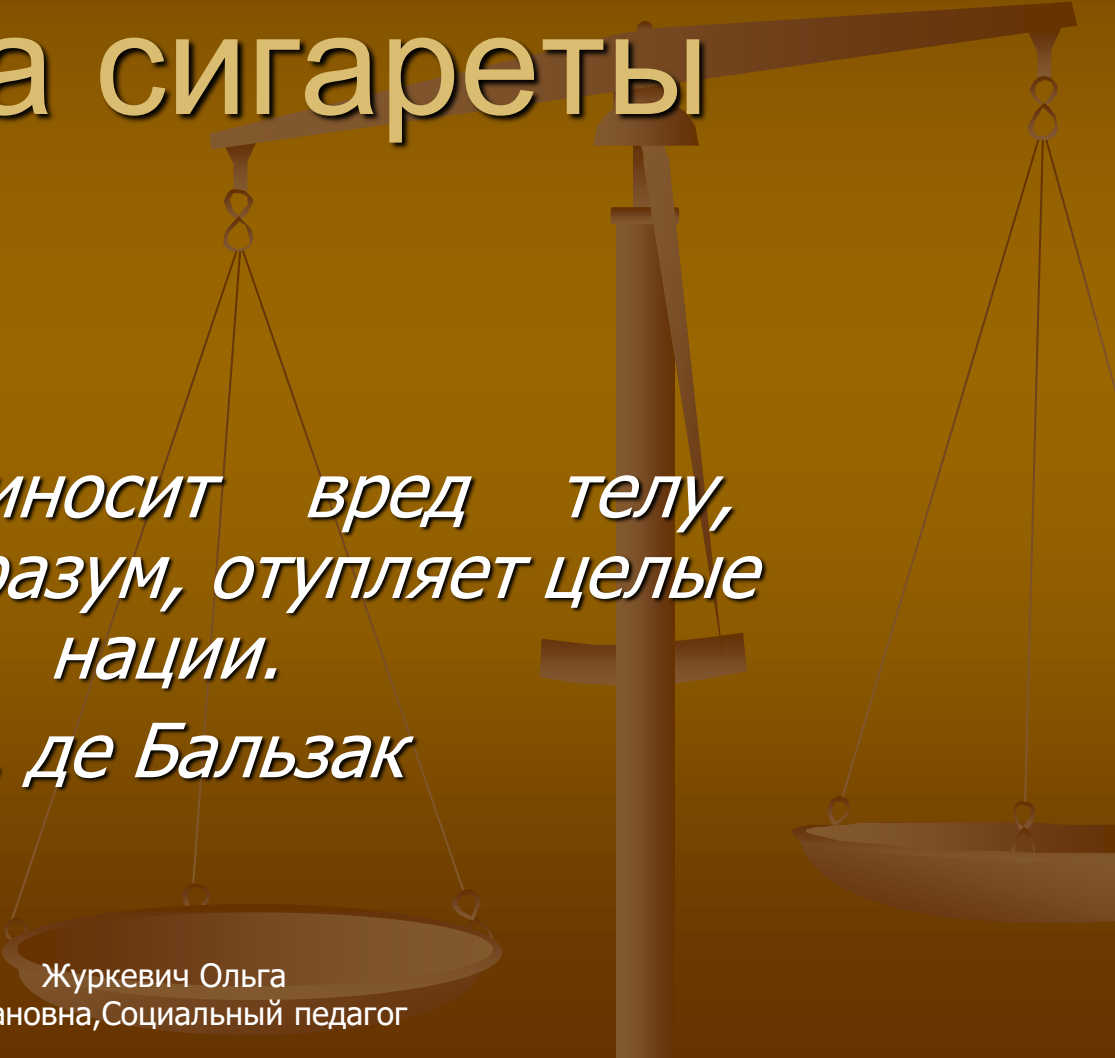


Цена сигареты



*Табак приносит вред телу,
разрушает разум, отупляет целые
нации.*

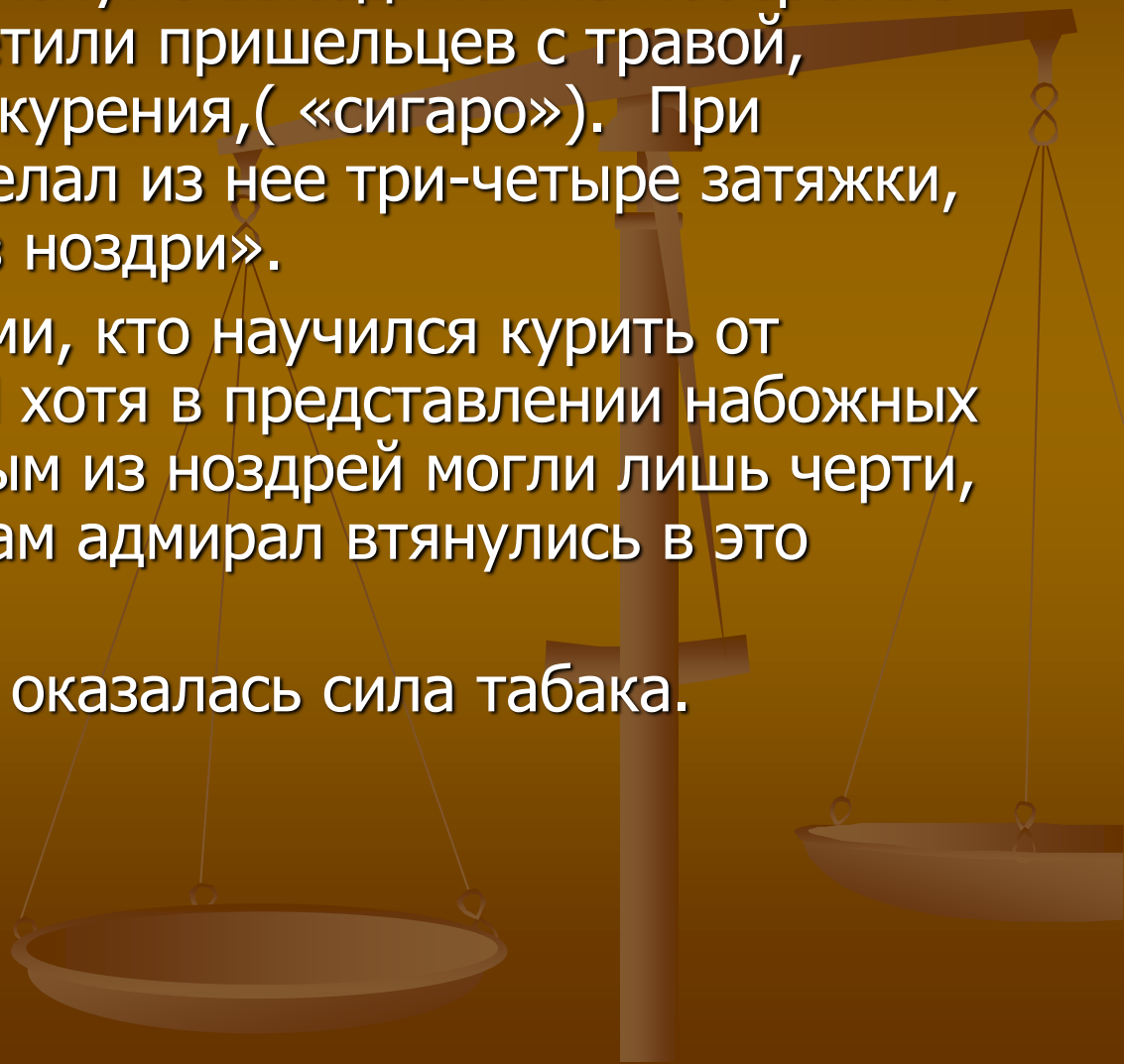
О. де Бальзак

ТАБАК ЗАВОЕВЫВАЕТ МИР

27 октября 1492 года Колумб высадился на побережье Кубы. Жители встретили пришельцев с травой, употребляемой для курения, («сигаро»). При курении «каждый делал из нее три-четыре затяжки, выпуская дым через ноздри».

Матросы были первыми, кто научился курить от местных жителей. И хотя в представлении набожных испанцев пускать дым из ноздрей могли лишь черти, многие матросы и сам адмирал втянулись в это занятие.

Такой притягательной оказалась сила табака.

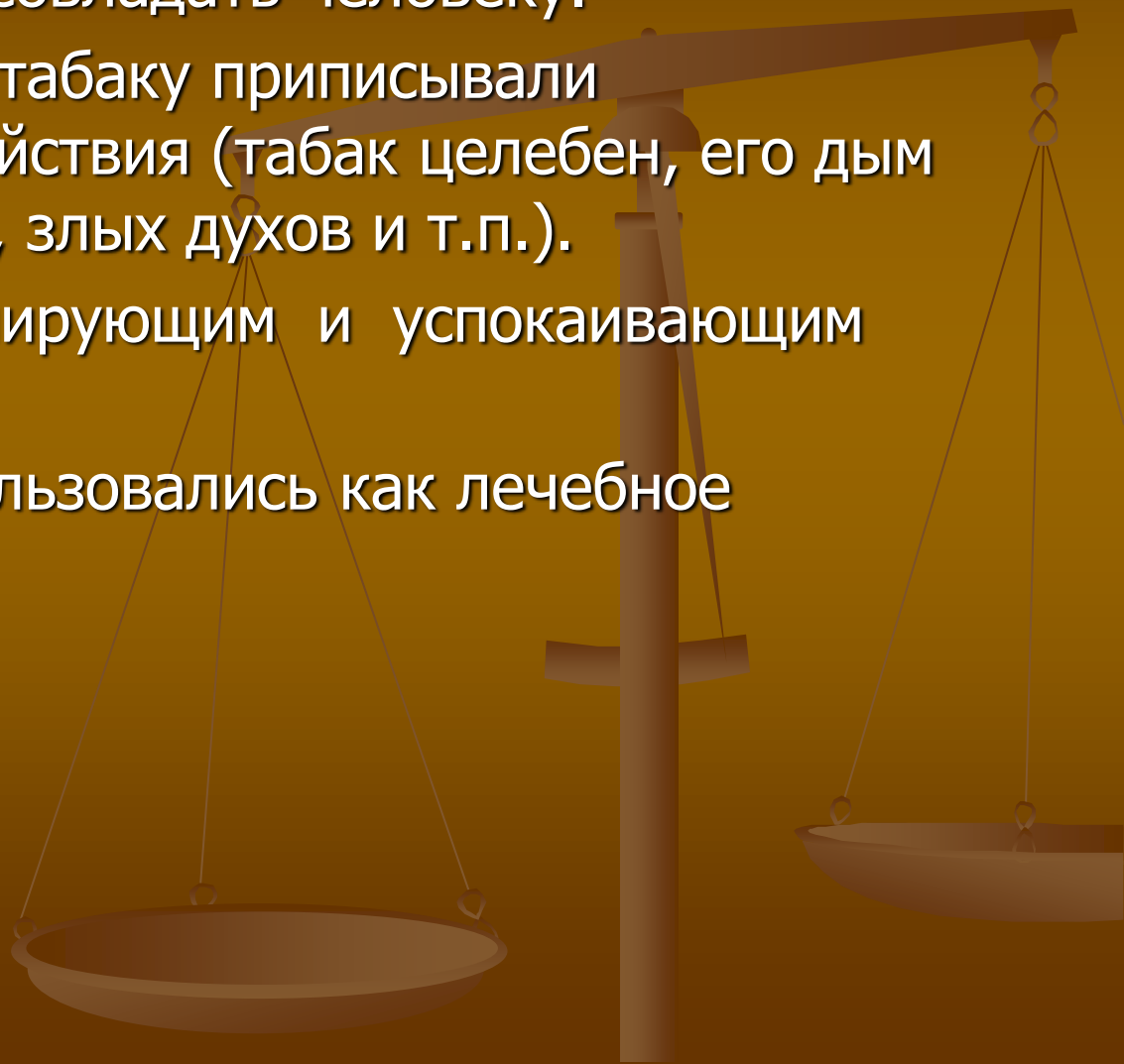


Быстрому распространению табака способствовало удивительное свойство — тяга к курению, с которой было очень трудно совладать человеку.

В те далекие времена табаку приписывали необыкновенные действия (табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов и т.п.).

Табак считали стимулирующим и успокаивающим средством.

Табачные листья использовались как лечебное вещество.



К концу XVI века курение проникло в Испанию, Португалию, Францию, Англию, Голландию, в Германию и Швецию.

В Россию табак был завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск, и начал широко культивироваться на российской земле.



По религиозным мотивам в ряде стран, например в Италии, табак был объявлен «забавой дьявола». Римские папы предлагали даже отлучать от церкви курящих и нюхающих табак. В назидание потомству пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене.

Яков I объявил курение вредным, неблагочестивым и неподходящим для цивилизованного человека занятием.

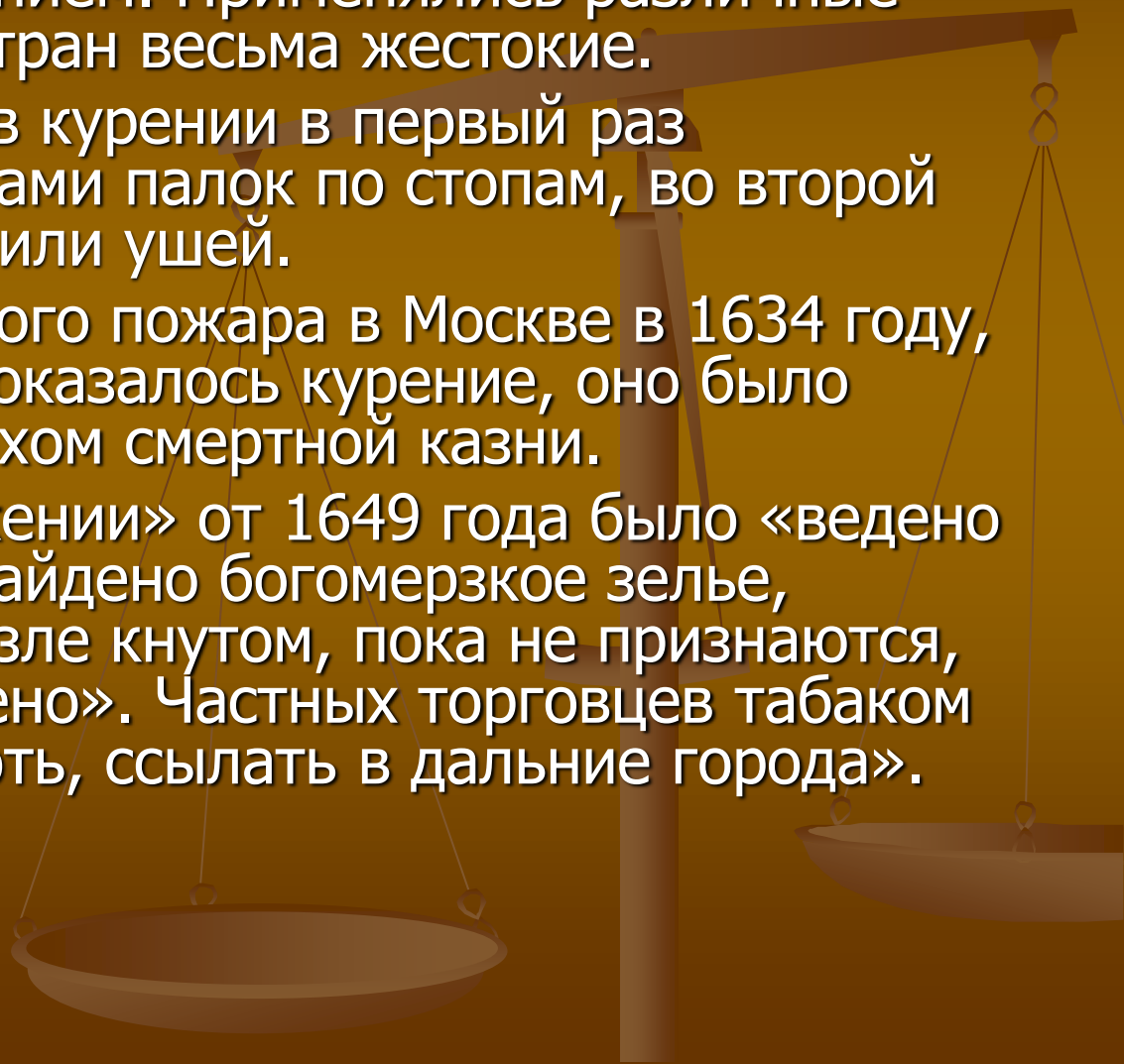
Свой знаменитый труд «О вреде табака» (1604 г.) он закончил словами: «...привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких...» Это была первая популярная книга о вреде курения.

Курение табака, применение его в качестве лекарства (в виде настоев, экстрактов, пилюль и др.) часто вызывало тяжелые отравления, нередко кончавшиеся смертью. Это заставило правительства разных стран вести борьбу с курением. Применялись различные наказания, в ряде стран весьма жестокие.

В России, уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй — отрезанием носа или ушей.

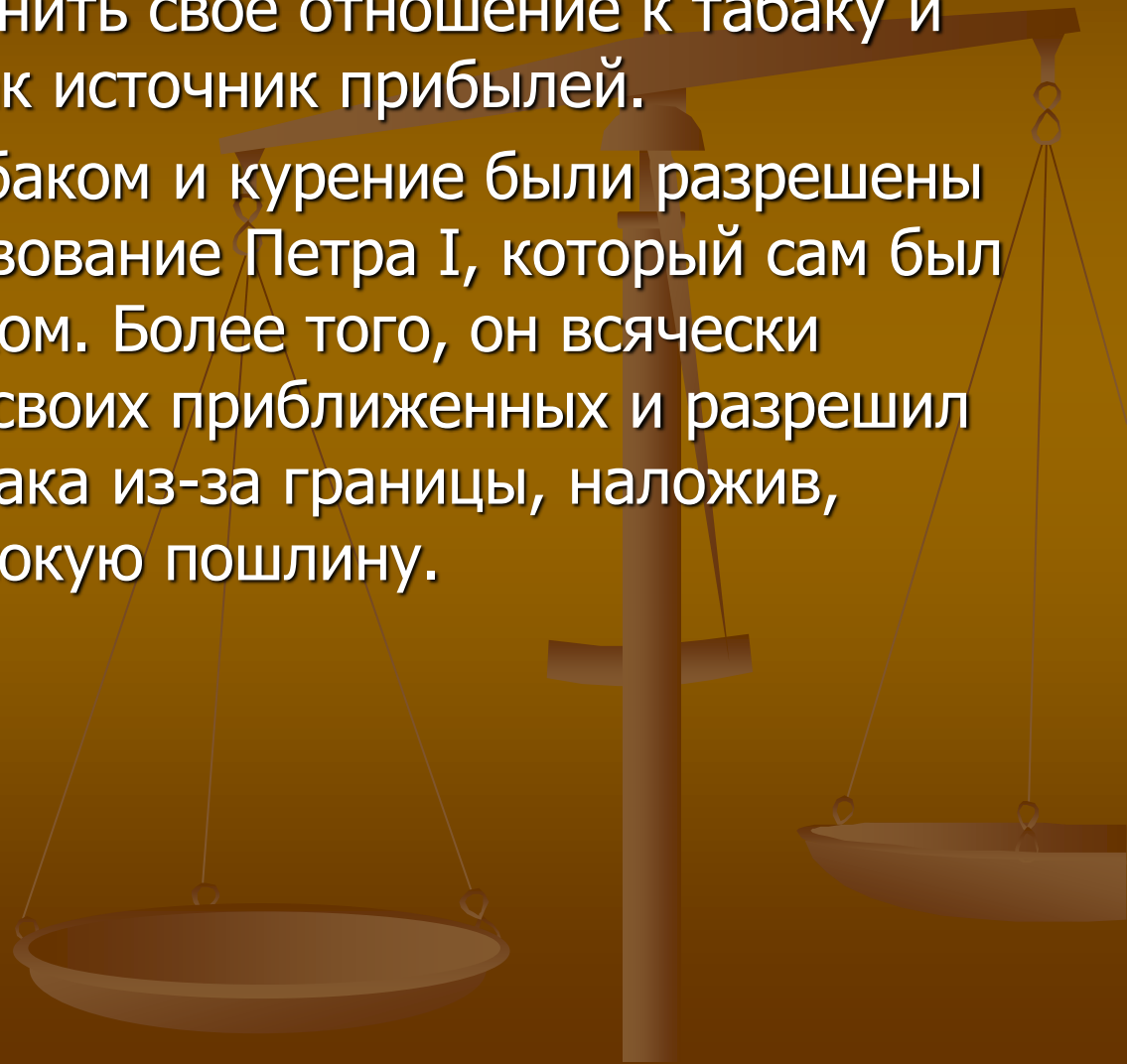
После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.

В специальном «Уложении» от 1649 года было «ведено всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, пытать и бить на козле кнутом, пока не признаются, откуда зелье получено». Частных торговцев табаком повелевалось «пороть, ссылат в дальние города».



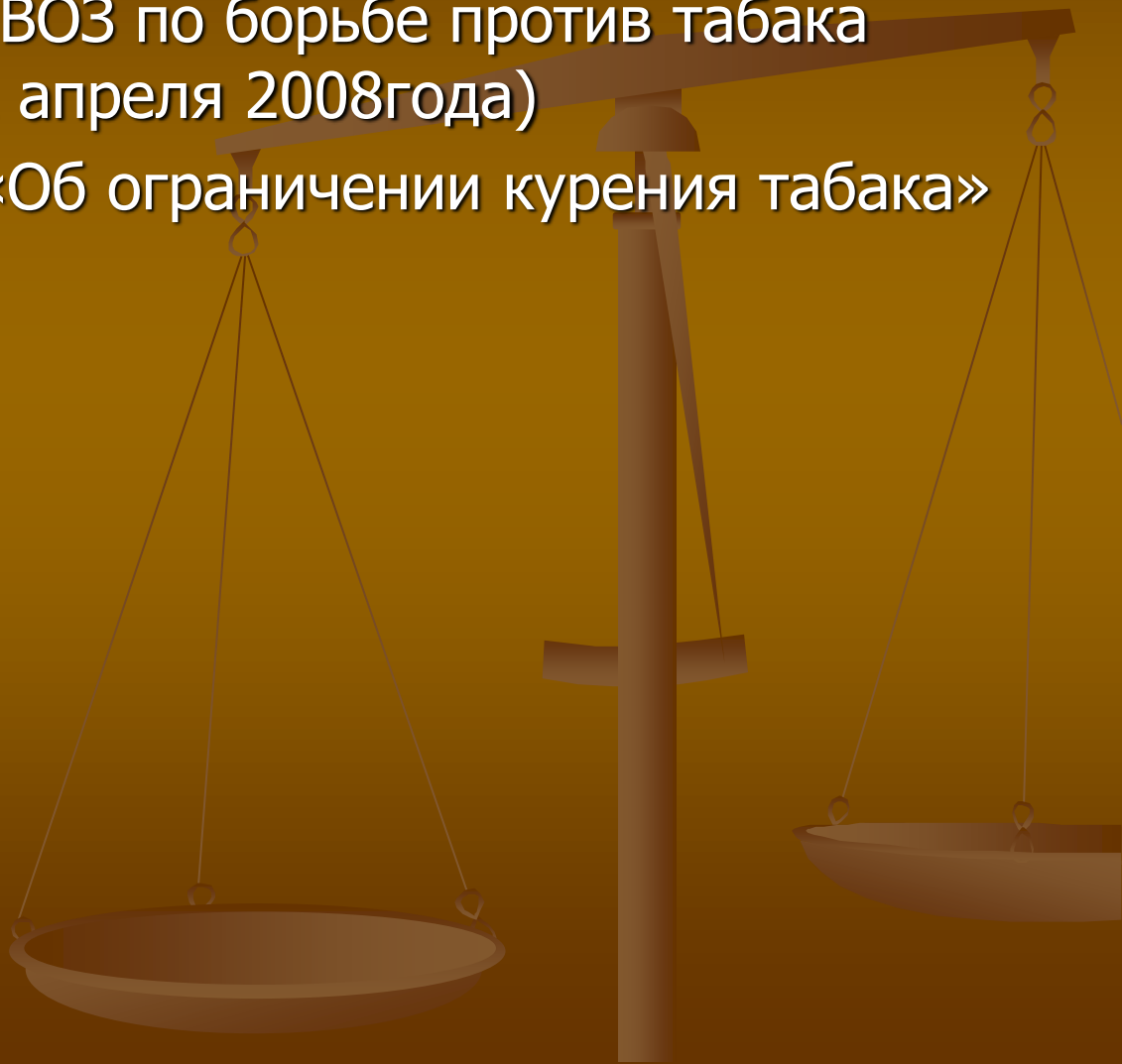
Торговля табаком не сокращалась, доходы казны значительно росли. Этот факт заставил многие правительства изменить свое отношение к табаку и использовать его как источник прибылей.

В России торговля табаком и курение были разрешены в 1697 году в царствование Петра I, который сам был заядлым курильщиком. Более того, он всячески склонял к курению своих приближенных и разрешил свободный ввоз табака из-за границы, наложив, правда, на него высокую пошлину.



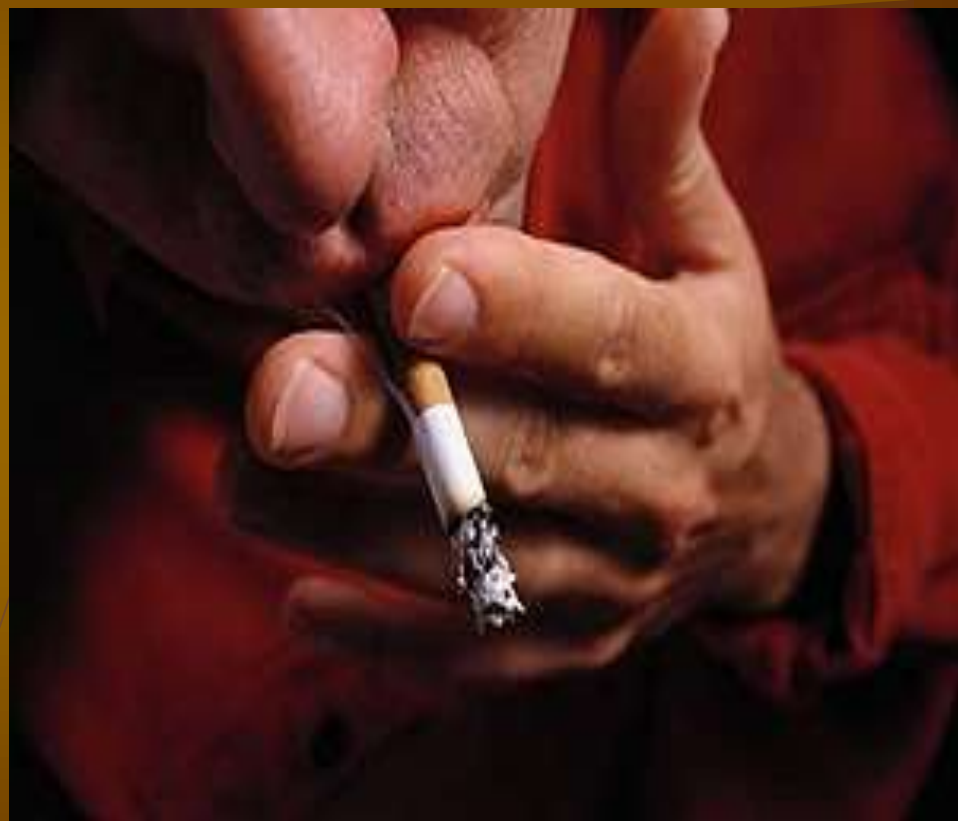
Нормативно-правовые документы

- *Рамочная Конвенция ВОЗ по борьбе против табака
(Россия вступила 11 апреля 2008года)
- *Федеральный закон «Об ограничении курения табака»
(21 июня 2001года)



Табакокурение (никотинизм)

Это вид бытовой наркомании (токсикомании), вдыхание дыма тлеющего табака.





Здоровая жизнь - дорожке!

Стадии никотиновой наркомании

Бытовая: несистематическое курение около 5 сигарет в день.

Привычная: курение постоянное от 5-15 сигарет в день. Отмечается умеренная абстиненция, поражение внутренних органов, физическая зависимость. В определенной мере эти признаки обратимы после прекращения курения.

Пристрастная: высокая толерантность (потребность): абстиненция тяжелая, зависимость физическая. Влечение непреодолимое, 1-1,5 пачки в день. Привычка курить натошак и сразу после еды, а также среди ночи, определяет значительное поражение внутренних органов и нервной системы.

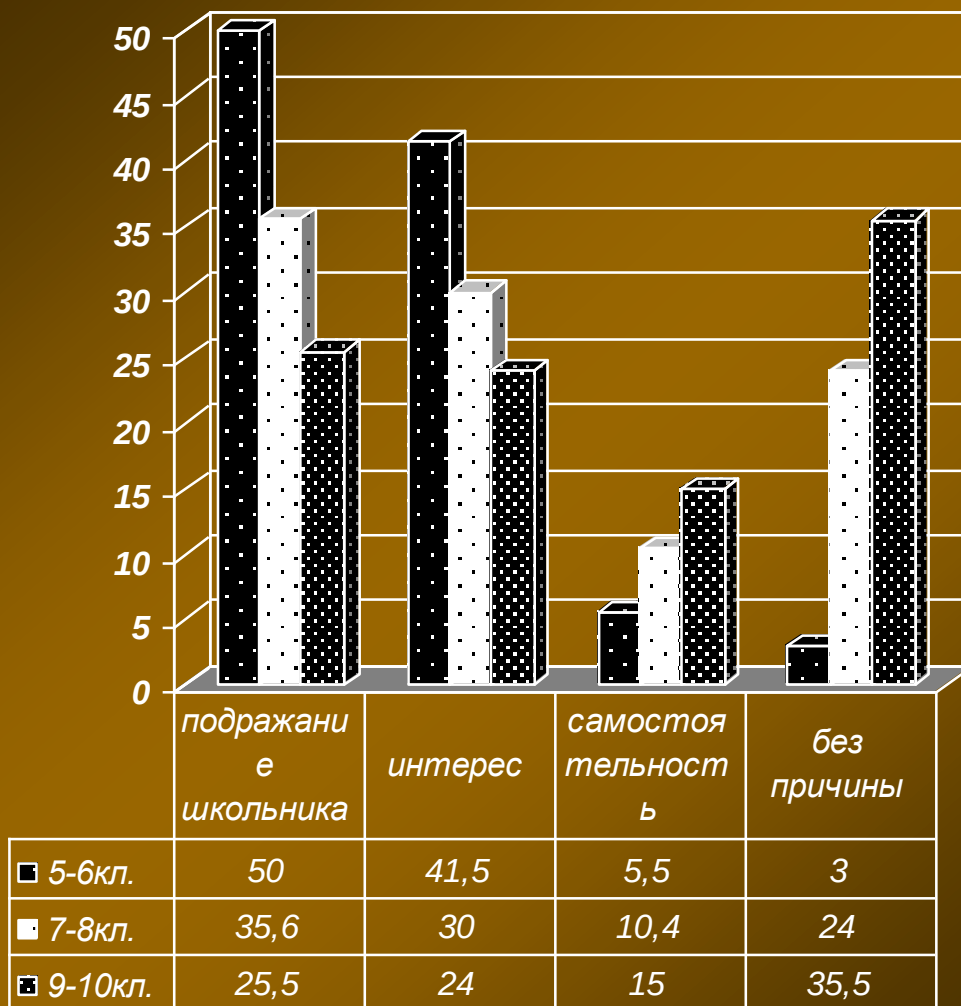
Причины табакокурения

Что заставляет вас курить, пробовать наркотики, алкоголь?

(По результатам социологического исследования, проведенного среди детей подросткового возраста. На диаграмме показано соотношение ответов.)



Причины курения школьников (возрастные особенности)



Виды курения

Активное курение:

длительность жизни человека, выкуривающего пачку и более сигарет за один день, уменьшается на 7 лет по сравнению с некурящим.



Пассивное курение:

человек некурящий, находящийся в помещении с активными курильщиками, в течении 1 часа вдыхает такую дозу некоторых газообразных частей табачного дыма, которая равносильна выкуриванию половины сигареты.



Вред здоровью

Курильщик вдыхает смесь более чем 4000 разнообразных токсических веществ, среди которых никотин является далеко не самым опасным.

Сигаретный дым содержит различные вредные для организма вещества: синильную, муравьиную, уксусные кислоты, окись углерода, аммиак, пиридин, табачный деготь, ароматические соединения.

В табачном дыме выявлены очень опасные в канцерогенном отношении радиоактивные изотопы: поллоний-210, свинец-210, висмут-210.

Курильщик за год получает около 500 рентген(при рентгеновском снимке желудка доза облучения соответствует 0,7-0,8 рентген).



Последствия курения

Заболевания сердечно-сосудистой системы:
инфаркт миокарда, стенокардия, атеросклероз

Поражение сосудов: облитерирующий эндартериит,
гангрена нижних конечностей

Заболевания желудочно-кишечного тракта:
гастрит, язвенная болезнь желудка

Заболевания глаз: частичная или полная слепота

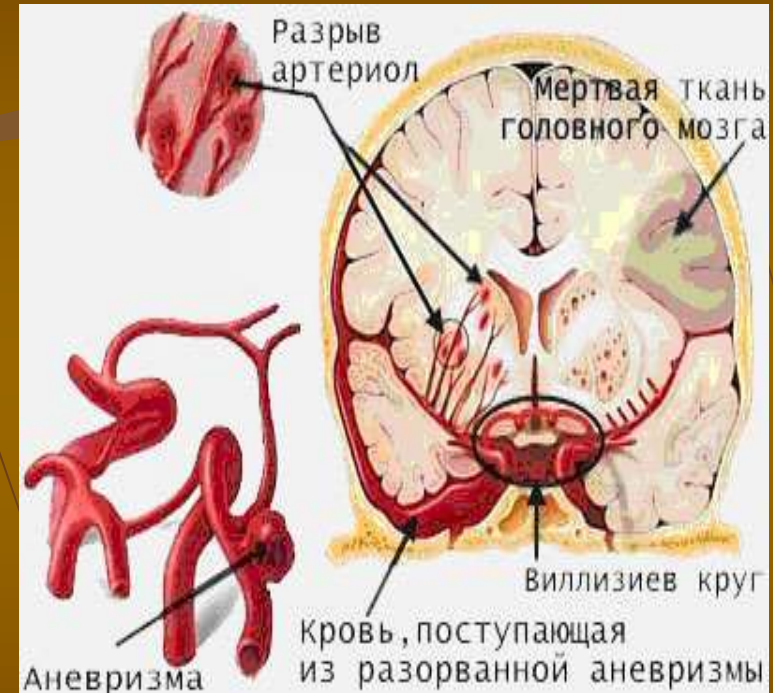
Заболевания органов дыхания: хронический
бронхит, эмфизема легких, ХОБЛ, туберкулез

Злокачественные опухоли: полости рта, глотки,
гортани, трахеи, бронхов, легких, желудков

Заболевания желез внутренней секреции:
бесплодие, импотенция.

Заболевания сердечно-сосудистой системы

Очень часто курящие испытывают боли в сердце. Это связано со спазмом коронарных сосудов, питающих мышцу сердца, с развитием стенокардии (коронарная недостаточность сердца). Инфаркт миокарда у курящего встречается в 3 раза чаще, чем у некурящих.



Поражение сосудов

Возникает стойкий спазм сосудов нижних конечностей, способствующий развитию облитерирующего эндартериита.

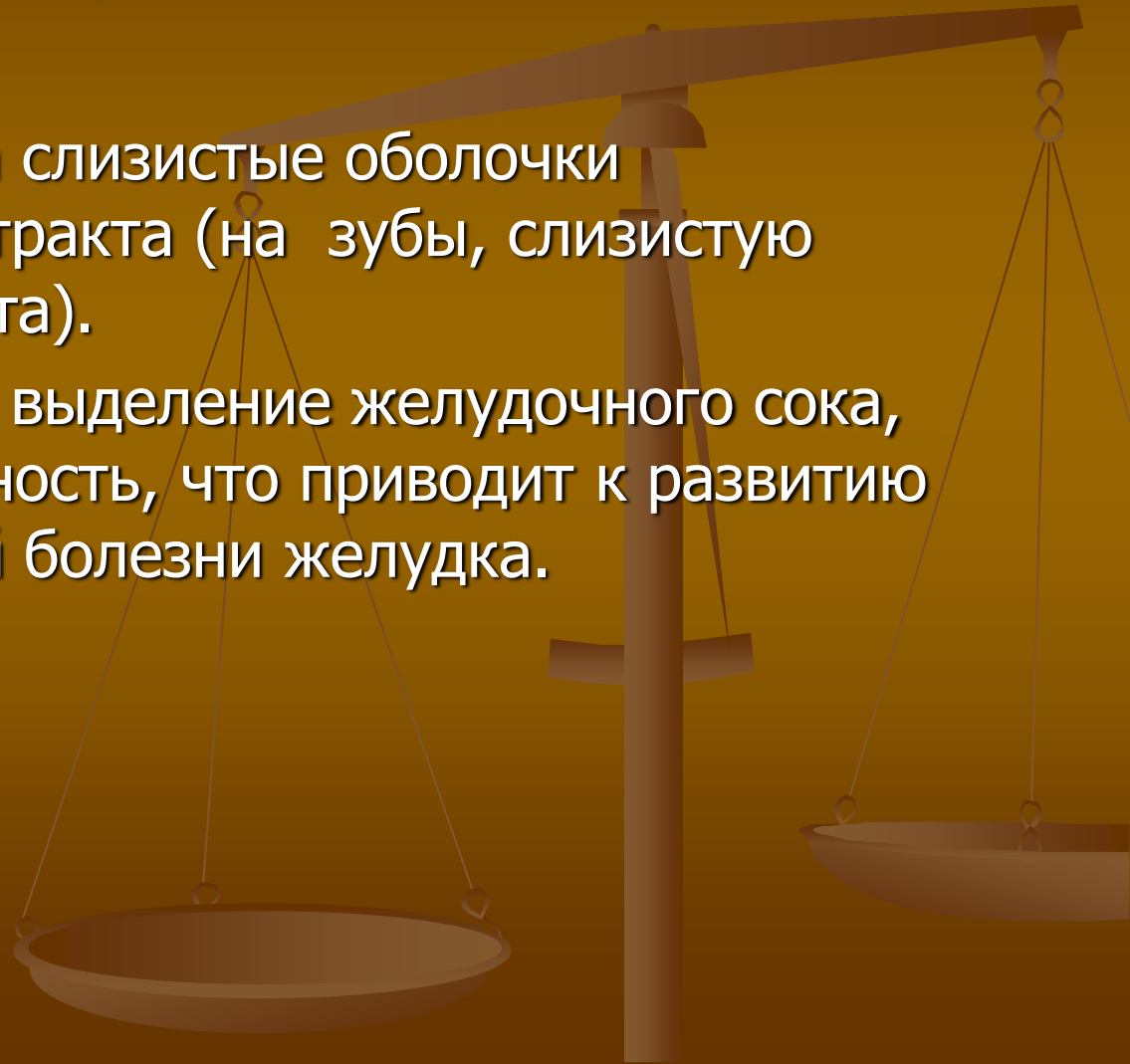
Это заболевание ведет к нарушению питания конечностей, гангрене. В итоге к ампутации нижних конечностей.



Заболевания желудочно-кишечного тракта

Никотин действует на слизистые оболочки пищеварительного тракта (на зубы, слизистую оболочку полости рта).

Никотин увеличивает выделение желудочного сока, повышается кислотность, что приводит к развитию гастриту и язвенной болезни желудка.



Заболевания органов дыхания

Курение ведет к развитию хронического бронхита (постоянный кашель. не приятный запах изо рта).

Воздух, которым мы дышим, очищается , прежде чем попадет в нижнюю часть легких.

Никотин действует парализующе на волоски-реснички, прекращая их функцию, своими движениями выталкивать слизь из легких в носовую полость.

Смола же. оседая в легких, раздражает дыхательные пути, в результате чего они сужаются, а выделение слизи увеличивается. Это приводит к эмфиземе легких, пневмонии, хроническому бронхиту, ХОБЛ, туберкулез.



Злокачественные опухоли

Курение является основной причиной возникновения злокачественных новообразований (губы, полости рта, глотки, гортани, пищевода, трахеи, бронхов, легких, мочевого пузыря, шейки матки, поджелудочной железы и желудка).

Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих.

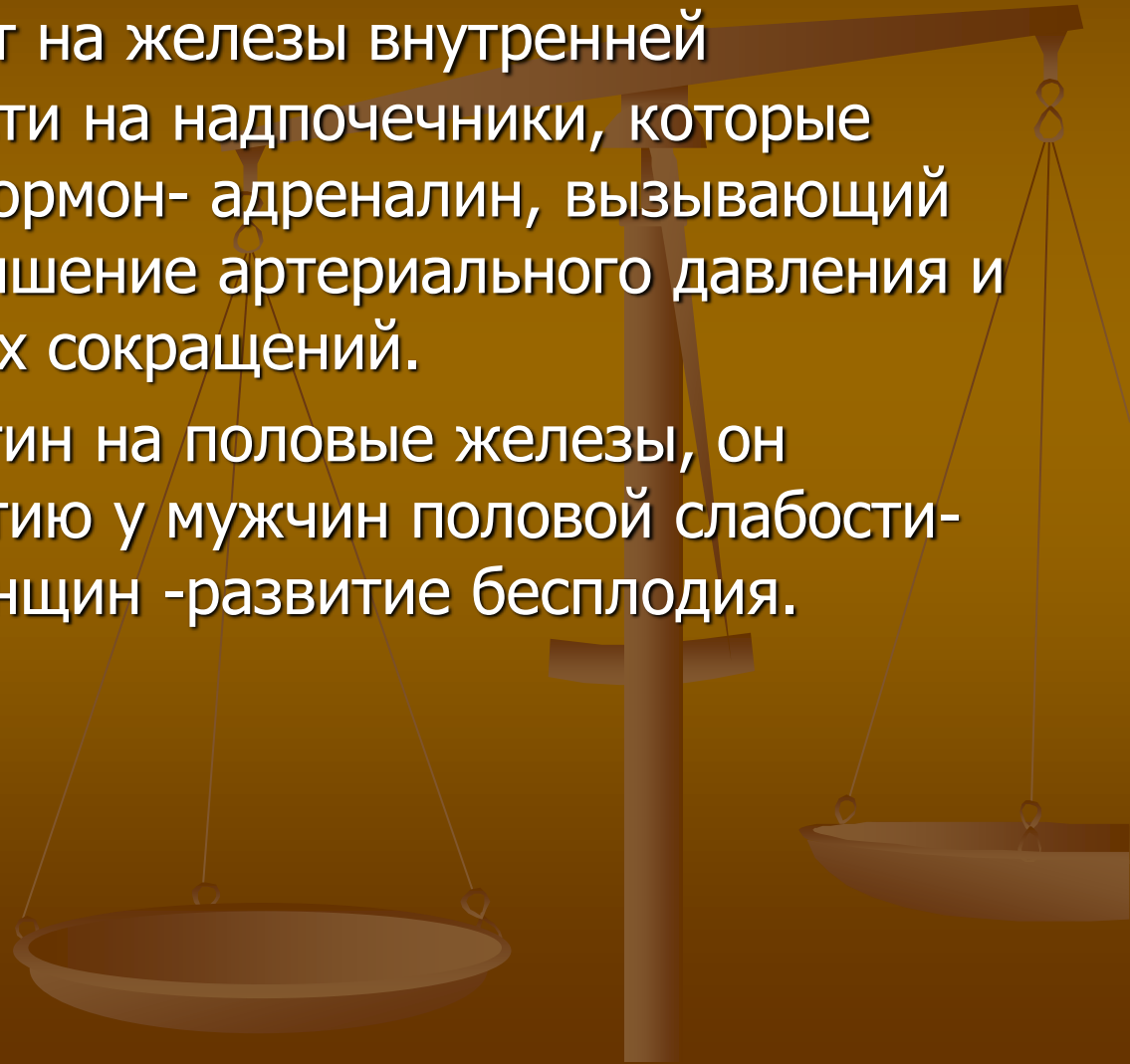
95% умерших от рака легких были злостными курильщиками.



Заболевания желез внутренней секреции

Никотин воздействует на железы внутренней секреции, в частности на надпочечники, которые выделяют в кровь гормон- адреналин, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений.

Пагубно влияет никотин на половые железы, он способствует развитию у мужчин половой слабости-импотенции, а у женщин -развитие бесплодия.



Минздравсоцразвития России

НЕ ЗРЯ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:

***КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ
ЗДОРОВЬЮ!***



Разное

К негативным последствиям курения относятся - желтые зубы, неприятный запах изо рта, неприятный запах от волос.

В ночное время курящие военнослужащие демаскируют расположение своих частей, а сами становятся мишенью для снайперов.

Курение – частая причина пожаров. Окурки сильно захламляют улицы и помещения.



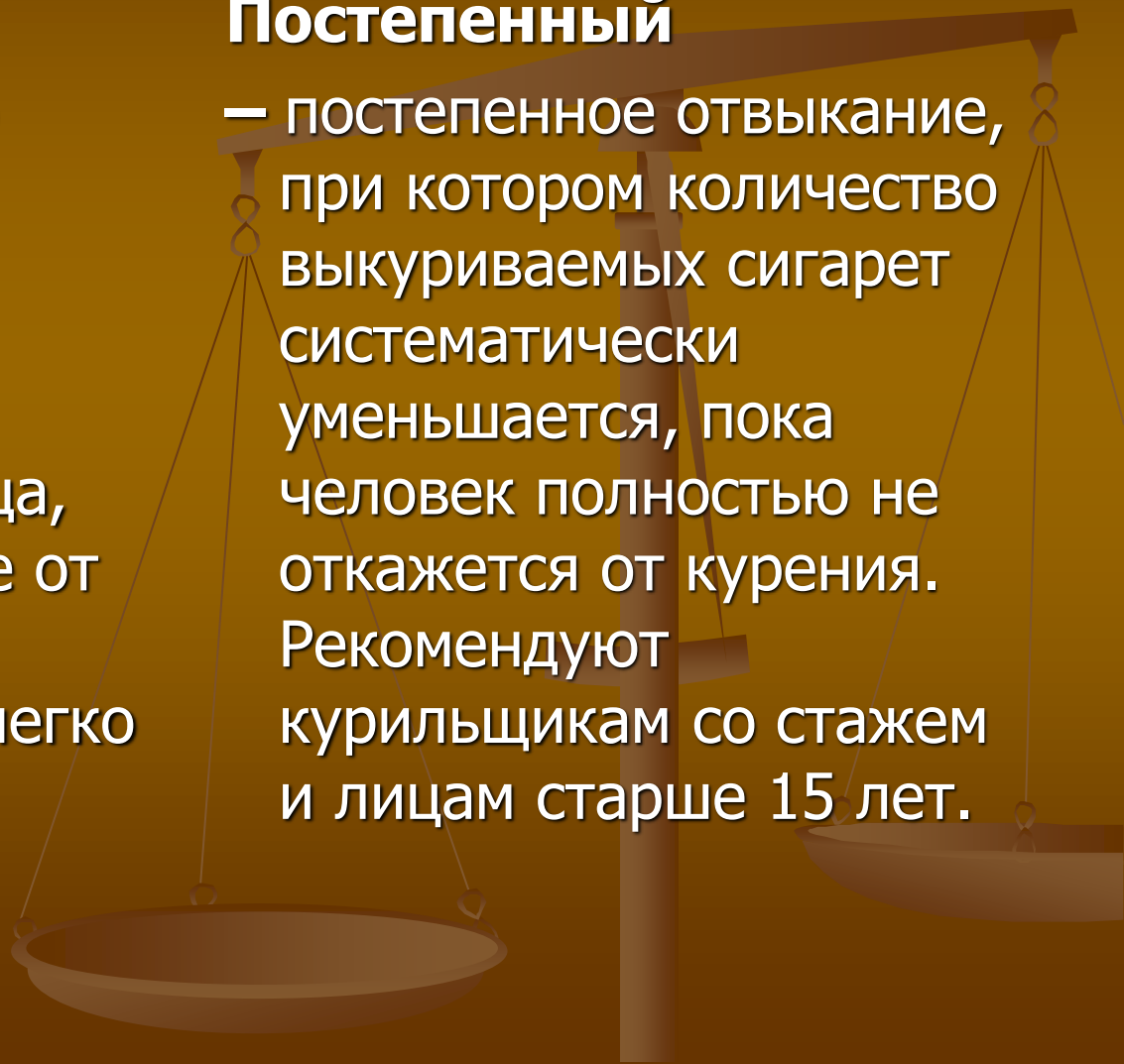
Способы отказа от курения

Одномоментный

— для лиц, только что начавших курить, у которых явления абстиненции (депрессия, потеря аппетита, бессонница, тошнота) при отказе от курения бывают выражены слабо и легко переносимы.

Постепенный

— постепенное отвыкание, при котором количество выкуриваемых сигарет систематически уменьшается, пока человек полностью не откажется от курения. Рекомендуют курильщикам со стажем и лицам старше 15 лет.



Полезные советы при отказе от курения

При курении, обязательно оставляйте последнюю треть;

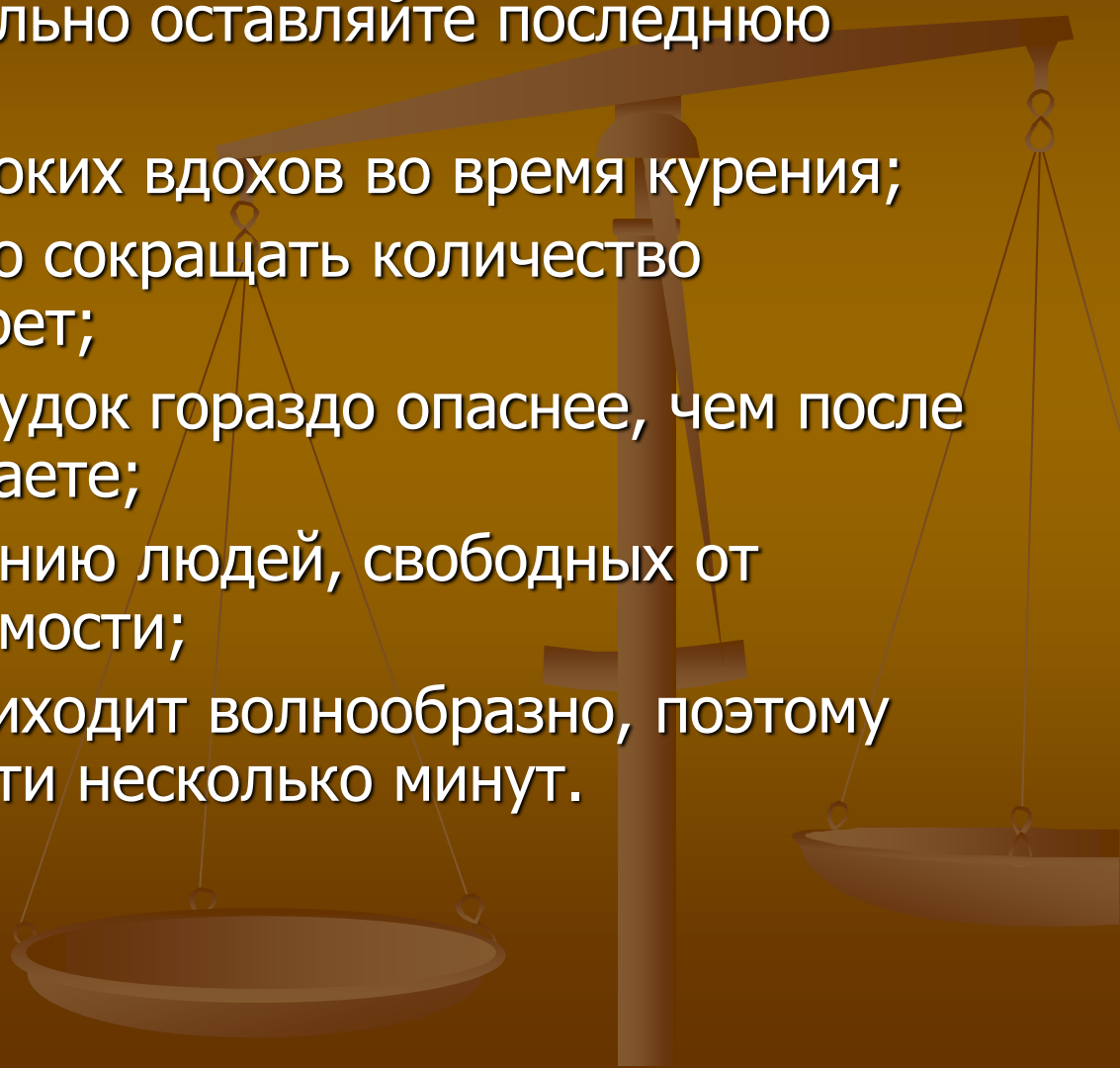
Делайте меньше глубоких вдохов во время курения;

Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет;

Курить на пустой желудок гораздо опаснее, чем после того, как вы пообедаете;

Предпочитайте компанию людей, свободных от никотиновой зависимости;

Желание закурить приходит волнообразно, поэтому просто переждите эти несколько минут.



Позитивные изменения при отказе от курения

Через 2 часа никотин начинает удаляться из организма и в этот момент чувствуются первые симптомы отмены

Через 12 часов окись углерода выходит из организма полностью, легкие начинают функционировать лучше

Через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми

Через 3 месяца система кровообращения улучшается, что позволяет легче ходить и бегать

Через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются, функция легких увеличивается на 10%

Через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в два раза меньше, чем у курящих

Полезные рекомендации

При отказе от курения рекомендуют:

Пить больше жидкости – воду, соки, некрепкий чай с лимоном.

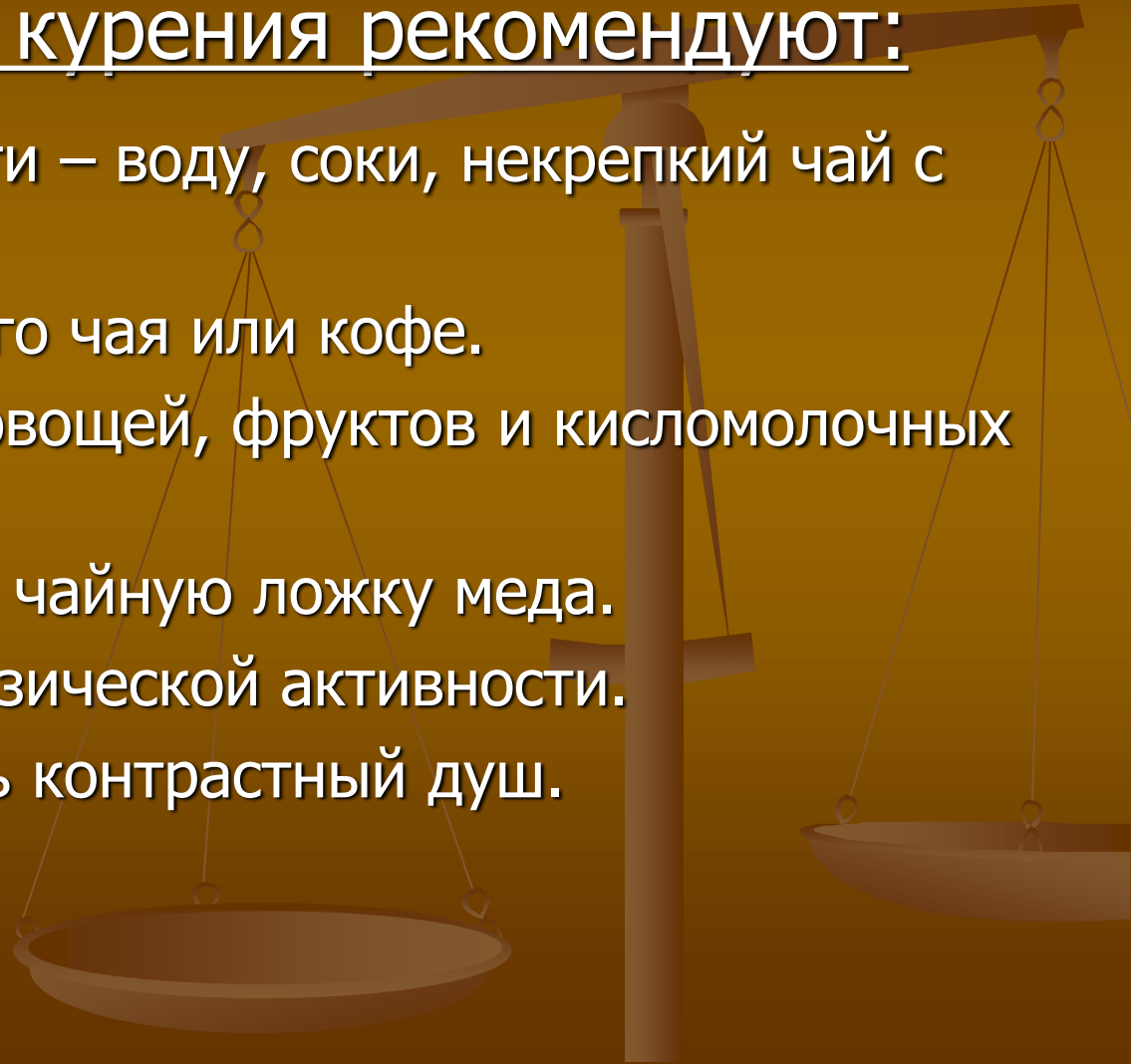
Отказаться от крепкого чая или кофе.

Есть больше свежих овощей, фруктов и кисломолочных продуктов.

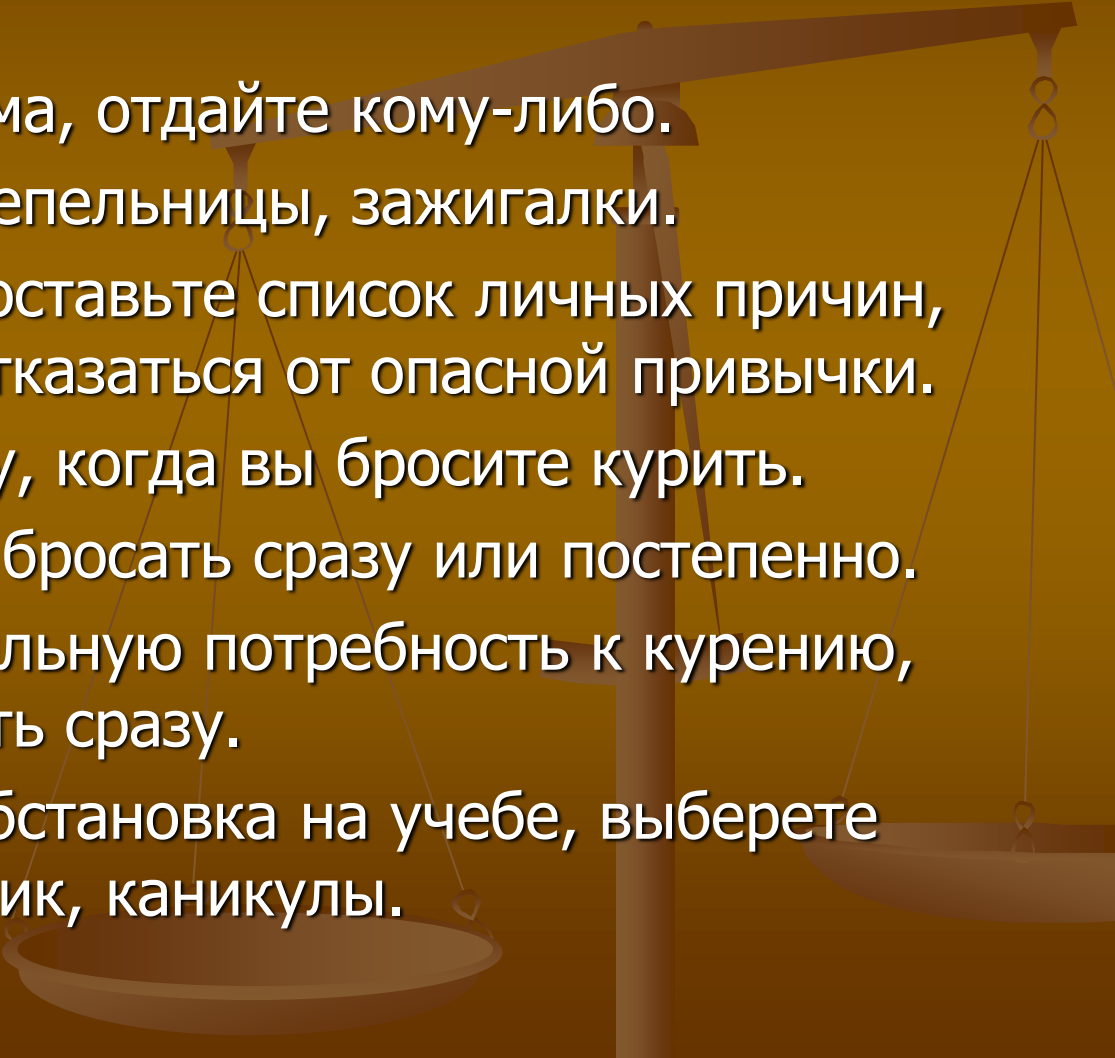
Каждый день съедать чайную ложку меда.

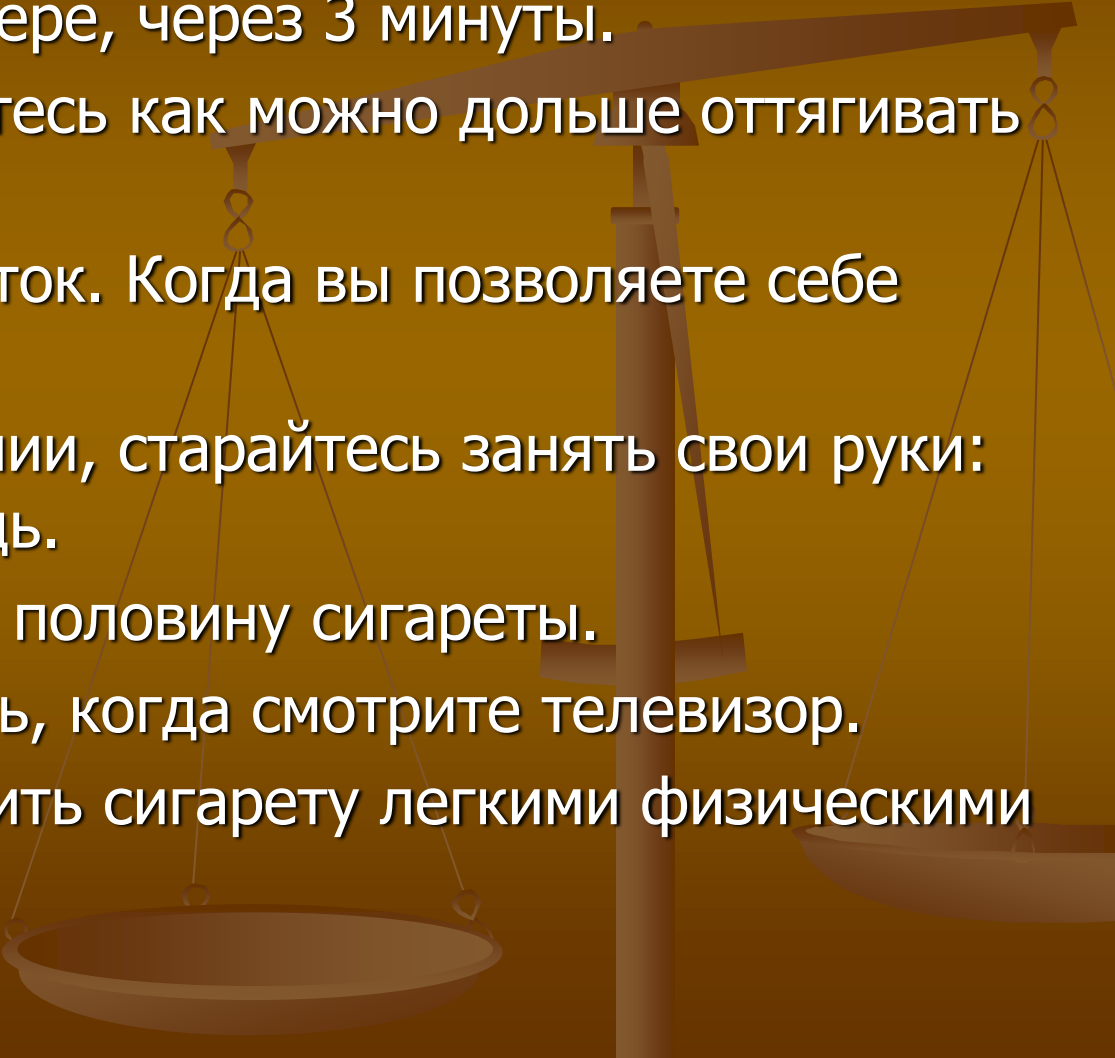
Повысить уровень физической активности.

Ежедневно принимать контрастный душ.



17 советов Всесоюзного кардиологического научного центра, для тех, кто решил бросить курить

1. Оставьте сигареты дома, отдайте кому-либо.
 2. Уберите из комнаты пепельницы, зажигалки.
 3. На отдельном листе составьте список личных причин, побуждающих вас отказаться от опасной привычки.
 4. Заранее наметьте дату, когда вы бросите курить.
 5. Решите, будете ли вы бросать сразу или постепенно.
 6. Если вы чувствуете сильную потребность к курению, лучше бросить курить сразу.
 7. Если вас побуждает обстановка на учебе, выберете воскресенье, праздник, каникулы.
- 

- 
8. Не покупайте сигареты блоками.
 9. Возникло желание закурить доставайте сигарету из пачки, по крайней мере, через 3 минуты.
 10. Каждое утро старайтесь как можно дольше оттягивать момент курения.
 11. Определите часы суток. Когда вы позволяете себе закурить.
 12. Напоминают о курении, старайтесь занять свои руки: мастерите что-нибудь.
 13. Выкуривайте только половину сигареты.
 14. Старайтесь не курить, когда смотрите телевизор.
 15. Постарайтесь заменить сигарету легкими физическими упражнениями.

16. Чаще посещайте места, где курить запрещено.

17. Никогда не заявляйте окружающим «я бросил курить»,
на предложенную сигарету ответьте: «в данный момент
курить не хочется»



Напоследок

Арабская пословица
гласит:

«Кури - и тебя не укусит
собака, потому что ты
плохо пахнешь.

Кури – и тебя не ограбят,
потому что ты испугаешь
грабителей кашлем.

Кури – и тебе не грозит
старость, потому что ты
умрешь молодым».



Спасибо за внимание!

