

Воздействие табака на организм человека

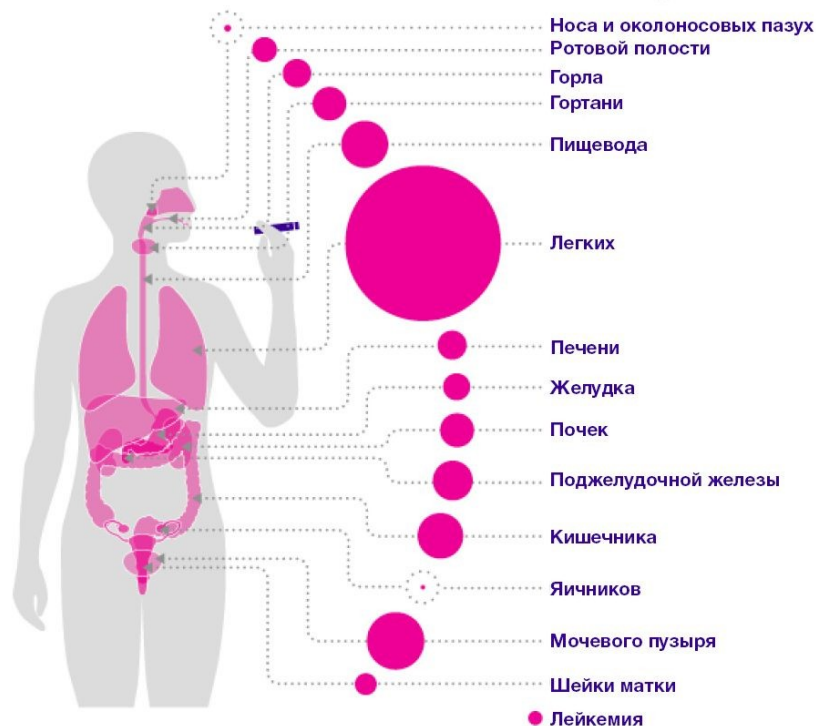


Вывод:

- курение разрушает здоровье и психику человека

- отрицательно сказывается на его характере

КУРЕНИЕ СВЯЗАНО С 15 ВИДАМИ РАКА



●●● Чем больше круг, тем больше случаев рака зарегистрировано

КАК КУРЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА ТВОЙ ОРГАНИЗМ



1 ГЛАЗА

- Сетчатки глаза ухудшается из-за нарушения кровоснабжения.
- нарушение зрения (табачная амблиопия),
 - аллергический конъюнктивит,
 - слепота,
 - катаракта.



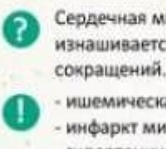
3 ЗУБЫ

- Образуется желтый налет, повреждается зубная эмаль.
- заболевания десен,
 - выпадение зубов.



5 КОЖА

- Нарушается питание, кожа становится сухой и тусклой.
- ранние морщины
 - серый оттенок кожи
 - круги под глазами
 - пигментные пятна



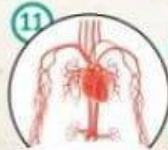
7 СЕРДЦЕ

- Сердечная мышца изнашивается из-за частых сокращений.
- ишемическая болезнь сердца,
 - инфаркт миокарда,
 - гипертоническая болезнь,
 - заболевание кровеносных сосудов.



9 ИНТИМНАЯ СФЕРА

- У мужчин**
- снижение потенции, риск бесплодия.
- У женщин**
- бесплодие, раковые изменения шейки матки, мастопатия, фиброаденомы молочных желез, ранняя менопауза,
 - риск преждевременных родов, риск рождения мертвого ребенка, риск рождения ребенка с низким весом.



11 СОСУДЫ

- Стенки сосудов повреждаются и покрываются с внутренних сторон атеросклеротическими бляшками.
- отеки ног,
 - венозные заболевания ног (варикоз),
 - гангрена.

? Что происходит

! Последствия



2 МОЗГ (нервная система)

- Никотин воздействует на нервную систему, ухудшается кровоснабжение мозга.
- поведенческие нарушения,
 - нарушения сна,
 - нарушения аппетита,
 - головные боли,
 - атеросклероз головного мозга,
 - риск развития внутримозгового кровоизлияния,
 - рак мозга.



4 УШИ

- Нарушается способность восприятия речи.
- тугоухость.



6 ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ

- Повреждается слизистая ротовой полости и бронхов, носоглотка, легкие
- хронический бронхит,
 - рак губы, языка или гортани,
 - хроническая обструктивная болезнь легких.



8 ПИЩЕВАРЕНИЕ

- Нарушается кровоснабжение желудка.
- гастрит,
 - язва желудка или двенадцатиперстной кишки.



10 КОСТИ

- Токсины из табачного дыма влияют на выработку женского гормона эстрогена, недостаток которого сказывается на костях.
- остеопороз,
 - риск частых переломов,
 - хромота.

Волосы всегда пахнут дымом

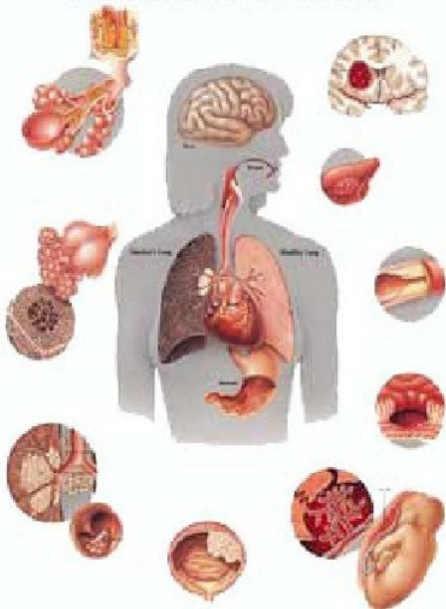
Ногти – ломкие, с желтым оттенком

ВРЕД КУРЕНИЯ



Опасность курения

DANGERS OF SMOKING



Курильщики значительно подрывают свое здоровье:

- у них в 2-3 раза чаще бывают сердечно - сосудистые заболевания;
- в 12 раз – инфаркт миокарда;
- в 13 раз чаще – стенокардия;
- в 15-30 раз чаще – рак легких.

Курильщики чаще страдают ОРЗ, бронхитами, астмами, у них нарушается зрение и слух. Часто развивается рак губы, гортани, голосовых связок, пищевода.

Курящие женщины в 42% вообще не могут иметь детей!!!

Дети, родившиеся у курящих матерей, ослаблены и больны.

ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

5 ПРИЧИН БРОСИТЬ КУРИТЬ



**ЧТОБЫ СЭКОНОМИТЬ
ВРЕМЯ И ДЕНЬГИ**

В год курильщик тратит на сигареты 15 дней своей жизни и более 35 тысяч рублей



**ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ РИСКА
ДЛЯ ЖИЗНИ**

Опасно курить на ходу, за рулем, дома – все это отвлекает внимание и приводит к непредвиденным проблемам



**ЧТОБЫ ПРОЖИТЬ
ДОЛЬШЕ**

– список заболеваний, к которым может привести курение, насчитывает более 15 пунктов, и лишь малая часть из них – лечится



**ЧТОБЫ ЛУЧШЕ
ВЫГЛЯДЕТЬ**

Курение вызывает пожелтение зубов, ногтей и кожи, увеличивает число морщин и приводит к синдрому «лицо курильщика»



**ЧТОБЫ СПАСТИ ТЕХ, КТО
ВАС ОКРУЖАЕТ**

600 000 человек в мире ежегодно умирают от болезней, вызванных последствиями пассивного курения

КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

...через 20 минут

ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НОРМАЛИЗУЕТСЯ, ВОСТАНОВИТСЯ РАБОТА СЕРДЦА

...через 8 часов

НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ КИСЛОРОДА В КРОВИ

...через 2 суток

УСИЛИТСЯ 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 1 год

РИСК РАЗВИТИЯ КОРОНАРНОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА СНИЗИТСЯ НАПОЛОВИНУ ПО СРАВНЕНИЮ С КУРИЛЬЩИКАМИ

...через 5 лет

РЕЗКО УМЕНЬШИТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЕГКИХ ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВЫКУРИВАЕТ ПАЧКУ В ДЕНЬ!

Что станет когда ты БРОСИШЬ курить?

- После того, как вы бросите курить:

Уже через месяц значительно очистится дыхание и перестанет беспокоить хронический кашель. Высыпаться станете легче. Повысится работоспособность. Общий тонус значительно возрастет.

Через 3-6 месяцев легкие освободятся от вредных продуктов горения табака (смолы, табачная пыль и т.д.).

Через 1 год на 50% снизится риск развития коронарной болезни.

Через 5 лет значительно снизится вероятность заболеть раком легких.



Бросаю курить! С чего начать?

1. **Принять твердое решение.**
2. Обратиться за помощью (к врачу, в специализированные сообщества);
3. Определить способ отказа от курения, назначить дату отказа, поставить в известность окружающих, установить мобильное приложение и т.д.



КОНТРОЛЬ ЗДОРОВЬЯ

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЖИТЬ СЧАСТЛИВО

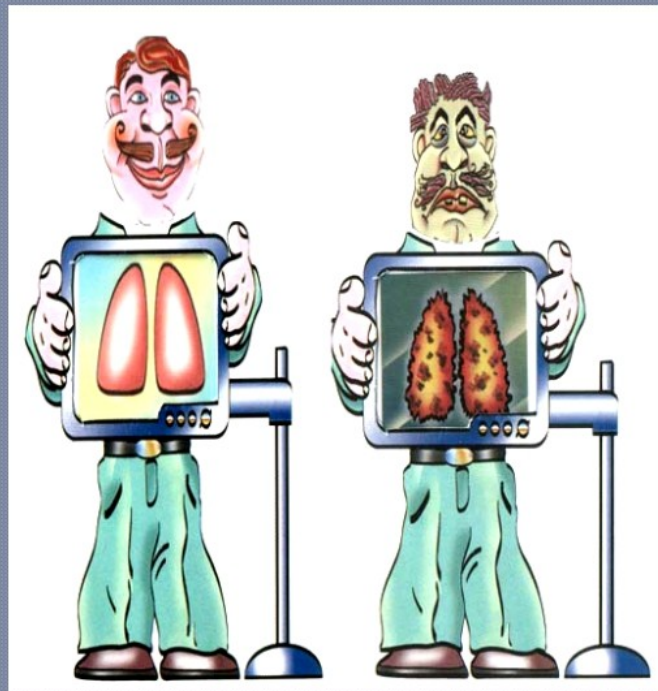
БЛАГОТВОРНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ:

Через

- 20 минут** - уменьшается частота сердечных сокращений и снижается кровяное давление
- 12 часов** - содержание угарного газа в крови снижается до нормального уровня
- 2–12 недель** - улучшается кровообращение и усиливается функция легких
- 1–9 месяцев** - уменьшаются кашель и одышка
- 1 год** - риск развития ишемической болезни сердца уменьшается в два раза
- 5–15 лет** - риск инсульта снижается до уровня риска у некурящего человека
- 10 лет** - риск развития рака легких снижается в два раза
- 15 лет** - риск развития ишемической болезни сердца снижается до уровня риска у некурящего человека



Здоровый и курящий человек




КУРЕНИЕ И КОРОНАВИРУС

COVID-19 – ЕЩЁ ОДНА ПРИЧИНА ОТКАЗАТЬСЯ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА	
Риск заражения ВЫШЕ	Последствия заражения ОПАСНЕЕ


 При каждой затяжке пальцы с сигаретой подносят близко к лицу, вероятность попадания вируса в рот, нос, глаза **ВОЗРАСТАЕТ**


 При курении в компании безопасная социальная дистанция сокращается, риск заражения **ВОЗРАСТАЕТ**


 При совместном курении кальяна с использованием одного мундштука риск передачи вируса **ВОЗРАСТАЕТ**



У курильщиков



ТРИ причины ОТКАЗАТЬСЯ от КУРЕНИЯ прямо сейчас

1. Работа лёгких и сердца сразу станет лучше
2. В случае заражения болезнь будет протекать легче, выздоровление наступит быстрее
3. Родные и близкие, а особенно дети, не будут страдать от табачного дыма

ЭНДОКРИННЫЕ ЖЕЛЕЗЫ

