

# О вреде табакокурения

ГБУЗ НО «НОЦОЗМП»

(С использованием информации, взятых из открытых источников в Интернете)

## *Немного истории*



**Табак – это травянистое растение семейства паслёновых используется даже в декоративном садоводстве**



# Nicotiana tabacum

Табак (латинское название *Nicotiana tabacum*) – это многолетнее травянистое растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин. Ближайшие родственники табака – картофель, томат, баклажаны, красный перец, белладонна, белена, дурман.

## Немного о растении ТАБАК

Листья табака обладают способностью избирательно накапливать радиоактивные элементы, выпадающие с осадками, и в первую очередь радиоактивный полоний

**Родина табака – тропическая  
Америка.**

**Табак в европейские  
страны завез в XV веке  
Христофор Колумб.**

**В Россию табак завезли  
иностранные купцы**



Ни одно животное не додумалось до того,  
чтобы добровольно себя травить.

Это пришло в голову только «царю природы»  
- человеку.

# Немного истории

О курении табака европейцам стало известно после открытия Америки Христофором Колумбом. Когда путешественники пристали к одному из островов, то их встретили туземцы, державшие тоненькие свитки из высушенных листьев (сигаро) во рту и пускавшие дым изо рта и из носа. Участники экспедиции с удивлением смотрели, как островитяне вдыхают вонючий дьявольский дым, образующийся при сгорании листьев. Кроме того, туземцы втягивали в себя дым через длинные трубки, свитые из коры. Один конец трубки находился в сосуде с дымящимися листьями, а другой, раздвоенный на конце, вставлялся в нос. Эти трубки назывались «табако». Также эти листья жевали и принимали внутрь. В XVI веке табак получил распространение во Франции, где ему приписывали целебное действие. Французский посол в Португалии Жан Нико в 1560 г. привез листья табака из Лиссабона для Екатерины Медичи. Французская королева нюхала его, считая, что он помогает при головных болях. От имени этого дипломата «никотин» приобрёл своё имя.



**В царствование царя  
Михаила Федоровича  
Романова уличенных  
в курении в первый раз  
наказывали 60 ударами  
палок по стопам, во второй  
раз – отрезанием носа  
или ушей.**

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



**Торговля табаком и курение были разрешены в России в 1697 году в царствование Петра I, который сам стал заядлым курильщиком.**



## *Почему подростки начинают курить?*

- желание быть похожим на взрослых
- любопытство
- предлагают (заставляют) взрослые ребята
- скука
- за компанию
- чтобы похудеть
- престиж
- так как курят члены семьи



# Немного истории

Вследствие неумеренного курения табака появились случаи отравления, что побудило власти к преследованию курения. Так, в Англии в 1585 г. за курение табака подвергали тяжелым телесным наказаниям, курильщиков водили по улицам с петлей на шее, а «злостных» даже приговаривали к смертной казни. Их отрубленные головы с трубкой во рту выставляли на площади.

В Турции эта вредная привычка приняла столь грозное распространение, что курильщиков сажали на кол.

О появлении табака в России мнение ученых-историков расходятся. Одни считают, что курение табака на Руси было ещё до открытия Америки, другие полагают, что табак завезли английские купцы во времена Ивана Грозного. Называли его «чертово зелье». Михаил Романов запретил курение из-за частых пожаров. Тем курильщикам, которые попадались первый раз, давали 60 ударов палками по стопам, а во второй раз отрезали уши и нос (1634г.). Петр I отменил гонения, так как сам пристрастился к табаку в Голландии. Очень давно люди поняли, что табак – сильный яд. Его стали с успехом применять для уничтожения клопов, блох. Его раствором опрыскивали деревья для уничтожения вредителей.

## *Горящая сигарета – это химическая фабрика*

**В момент затяжки температура на кончике сигареты достигает 600-900°C.**

**Дым, образующийся при курении табака, представляет собой сложную смесь многих ядовитых веществ.**



# *В результате курения образуются токсичные вещества*

Табачный дым содержит 4000 химических веществ



# Синильная кислота (цианид) –

ядовитая кислота,  
используется в химической  
промышленности.

## СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА

ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ В ТЮРЬМАХ  
ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ СМЕРТНЫХ ПРИГОВОРОВ.  
ТАКЖЕ ОНА СОДЕРЖИТСЯ В СИГАРЕТНОМ ДЫМЕ.

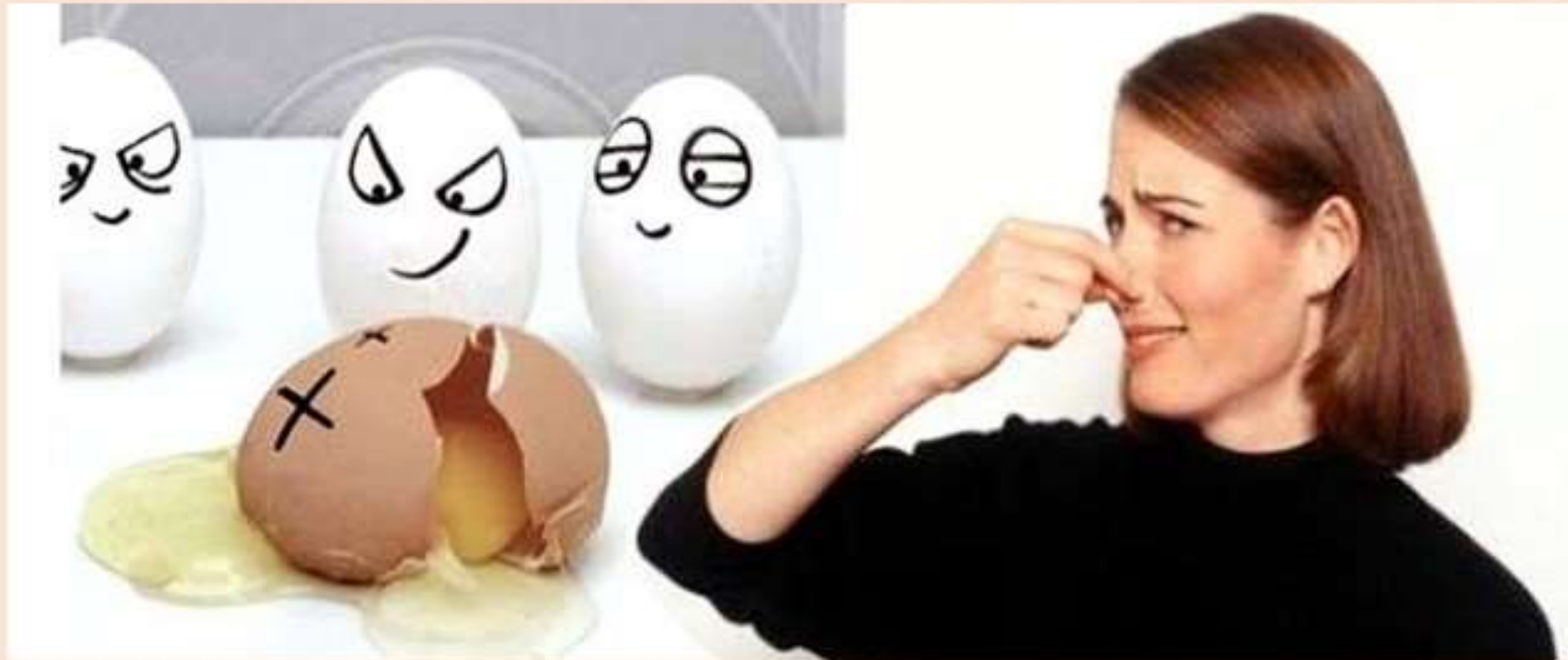


... было на megapush.ru



## Сероводород -

газ, с запахом тухлых яиц, образуется при разложении, гниении белковых веществ.



**Табачный деготь** - вязкая жидкость черного цвета, образуется при разложении, гниении растений без доступа воздуха.

В течение года в легкие заядлого курильщика попадает около 1 кг табачного дегтя.

Курение является причиной заболевания рака легких. Это происходит из-за того, что в табачном дегте содержится радиоактивный элемент - полоний.





Формальдегид- ядовитый газ с резким запахом.



*Угарный газ* - ядовитый, удушливый газ,  
образуется при горении.



**Никотин** — сильный яд, один из самых опасных ядов растительного происхождения.

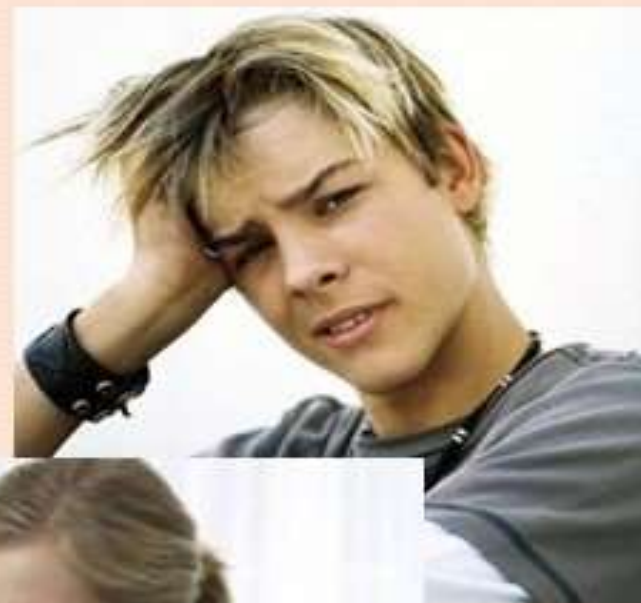
Приводит к привыканию. Затрудняет доставку кислорода к мышцам и сердцу. Учащает сердцебиение и пульс. Отравляет клетки мозга. При курении всасывается в организм, в малых дозах вызывает возбуждение ЦНС, а в больших дозах — вызывает паралич (остановку дыхания, остановку сердца).

***Никотин – это наркотик.***

По словам учёных, половина курильщиков хочет бросить курить, но не может. Они попадают в зависимость от никотина.



# *Как действует табак на организм?*



Составные части табачного дыма всасываются в кровь и через 2-3 минуты достигают клеток головного мозга.

Ненадолго эти вещества повышают активность клеток мозга, это состояние воспринимается курильщиком как освежающий приток сил или своеобразное чувство успокоения. Однако это состояние скоро проходит, и, чтобы его снова ощутить, человек тянется за новой сигаретой.

Постепенно никотин встраивается в процесс обмена веществ, и человеку его постоянно не хватает. Привыкание к табаку формируется от нескольких недель до 10 лет в зависимости от особенностей организма и интенсивности курения.

Чаще всего табакзависимость устанавливается за год.

У человека, привыкшего к курению, в случае резкого прекращения курения наблюдается абстинентный синдром (ломка), который выражается в головной боли, колебании артериального давления, болях в области сердца, желудка, могут наблюдаться кишечные расстройства, повышенная потливость, слабость, вялость, нервозность, подавленность.

*Больше всего от курения  
страдают лёгкие.*

*Легкие здорового человека.*

*Легкие курильщика.*



***В лёгких при курении*** постепенно скапливается табачный дым и сажа. Мучительный кашель травмирует ткани лёгкого.

**Табачный деготь** обволакивает легкие, скапливается внутри. Легкие каменеют.



Перед вами легкие здорового человека и легкие курильщика, умершего от рака, они пепельно – серые, а местами как бы обуглившись, с вкраплениями настоящего угля.

В медицине известен случай, когда при вскрытии трупа скальпель закрежетал о камень, оказалось, что в легких курильщика скопилось 1,5 кг угля.

Курил этот человек 25 лет и умер от рака легких.



## *При курении*

**учащается пульс, повышается кровяное давление,  
увеличивается нагрузка на сердце.**



## *Табачный дым и зубы*

**Дым от сигарет делает зубы желтыми, разрушает эмаль. Поражается слизистая оболочка десен, неба, щек. Неприятный запах изо рта. Голос становится хриплым.**



## *У курильщиков развиваются болезни:*

- ✓ рак губы, рта, горла, пищевода, гортани, легких; сердечно-сосудистые заболевания (инфаркт, инсульт, тромбоз артерий);*
- ✓ дыхательных органов (бронхит, бронхиальная астма, воспаление голосовых связок, туберкулез легких);*
- ✓ пищеварительной системы (хронический гастрит, колит, язва, цирроз печени);*
- ✓ нервной системы (невриты, полиневриты)*



Некоторые ученые полагают, что к 2021 году от болезней, вызванных курением табака, умрут 8,5 млн. жителей нашей планеты.

Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 мин. Каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением.

Каждый год от курения умирают 2,5 млн. человек.

## ***Курящий наносит большой вред здоровью окружающих.***

**В той части, которая выделяется непосредственно в воздух при курении, содержание некоторых ядовитых веществ больше, чем в потоке курильщика.**

**Человек, который находится в течение часа в сильно накуренном помещении, получает такую же дозу ядовитых веществ, как и выкуривший четыре сигареты.**

**Пассивный курильщик вдыхает 70% вредных веществ**

Исследователи показали, что если человек курит в день:  
от 1 до 9 сигарет, то он сокращает свою жизнь ( в среднем)  
на 5 лет;

от 10 до 19 сигарет – на 6 лет;

от 20 до 39 сигарет – на 7 лет.

## *У курящих школьников:*

- **отставание в физическом и интеллектуальном развитии**
- **уменьшается объем памяти, им труднее заучивать материал**
- **они становятся рассеянными, снижаются внимание, наблюдательность**
- **часты головные боли, головокружения, нередко развиваются невриты**
- **быстрая утомляемость и пониженная работоспособность**
- **вызывает расстройство сна и аппетита**



## *Дети курильщиков*

**Дети, родившиеся от курящих матерей отстают от своих сверстников в умственном и физическом развитии.**

**Самый большой вред курение наносит детям при внутриутробном развитии.**





# «Пассивый курильщик» - кто это?

- ▶ «Пассивное курение» - это вдыхание дыма от курящих
- ▶ «Пассивный курильщик», который в течение 1 часа находится в помещении с активными курильщиками, вдыхает такую дозу дыма, которая равносильна тому, если бы человек выкурил сигарету сам.
- ▶ Крайне опасно курить в помещении, где находится маленький ребенок или будущая мать
- ▶ ТАБАЧНЫЙ ДЫМ задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые важны для растущего ребенка, влияет на обмен веществ, ухудшает усвояемость сахара и разрушает витамин С, необходимый ребенку в период роста
- ▶ При анализе дыма от сгорания сигареты (побочный дым) установлено, что в нем, по сравнению с основным дымом, поглощаемым курильщиком: в 5 раз больше угарного газа в 3 раза больше смол и никотина в 3 раза больше бензпирена в 10 раз больше аммиака Например, никотин при курении: 20% остается в организме курящего, 25% разрушается при сгорании, 5% остается в окурке, 50% - уходит в воздух. 1 час в накурённом помещении равен 1 сигарете . Если ребенок живет в квартире, где один из членов семьи выкуривает 1-2 пачки сигарет, то у ребенка обнаруживается в моче количество никотина, соответствующее 2-3 сигаретам .
- ▶ Более 40% населения Земли курит; в год от курения умирает 2500000 человек, то есть каждые 13 секунд; активное курение сокращает жизнь на 8-10 лет, каждая сигарета - на 8-15 минут; за год курильщики выбрасывают в атмосферу 1642720 тонн ядовитых веществ.

## *Выводы*

- ☺ Курение наносит серьезный вред здоровью человека, сокращает жизнь
- ☺ Организм курильщика изнашивается и стареет значительно раньше, чем организм некурящего
- ☺ Сигаретный дым опасен для здоровья не только для курящих, но и дышащих этим дымом
- ☺ Уничтожается красота человека, особенно женщины
- ☺ Никотин забирает свободу, делает человека своим рабом



## **Знаешь ли ты ?**

- ❖ Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 6-10 минут ...**
- ❖ Выкуривая 1 пачку сигарет , курильщик забивает свои легкие в год 1 литром никотиновой смолы**
- ❖ Ежегодно в России умирает около 1 миллиона человек от болезней, вызванных курением.**
- ❖ Для взрослого человека одна пачка, выкуренная за один прием, смертельна!**
- ❖ Во всем мире 31 мая отмечают День без табака.**

Литературный герой Фауст, из одноименного произведения И. Гете, назвал курение «забавой для дураков».

В Италии табак в 16 веке был объявлен «забавой дьявола».

При царе Алексее Михайловиче за курение секли кнутом, рвали ноздри и ссылали в ссылку.

«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации» (О. де Бальзак)

Курильщики значительно подрывают свое здоровье и сокращают себе жизнь.

Каждая сигарета сокращает жизнь на 8-15 минут.

У курильщиков в 2-3 раза чаще бывают сердечно-сосудистые заболевания, в 15-30 раз чаще - рак легких, в 13 раз чаще - стенокардия, в 12 - инфаркт миокарда, в 10 - язва желудка.

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

Всемирный день отказа от курения - 20 ноября  
(последний четверг Ноября)

Всемирный день отказа от курения начался в  
1976 году.

Этот день появился благодаря Американскому  
Обществу по борьбе с Раком

Не так уж бестолково наше молодое поколение, как ругают его придирчивые предки.

С 1998 года процент курящих подростков в возрасте 12-14 лет снизился с 10% до 4% , а в возрасте 15-17 лет - с 21% до 11%.

В целом подростки стали меньше курить на 5% , но снижение произошло в основном, не за счёт тех, кто бросил курить, а за счёт тех, кто не приобщился.

# *Здоровье – самое дорогое, что есть у человека*

Получен от природы дар  
Не мяч и не воздушный шар,  
Не глобус это, не арбуз -  
Здоровье. Очень хрупкий груз!  
Чтоб жизнь счастливую прожить,  
Здоровье нужно сохранить.





**Спасибо за внимание!**

