

# Воздействие табака на организм человека

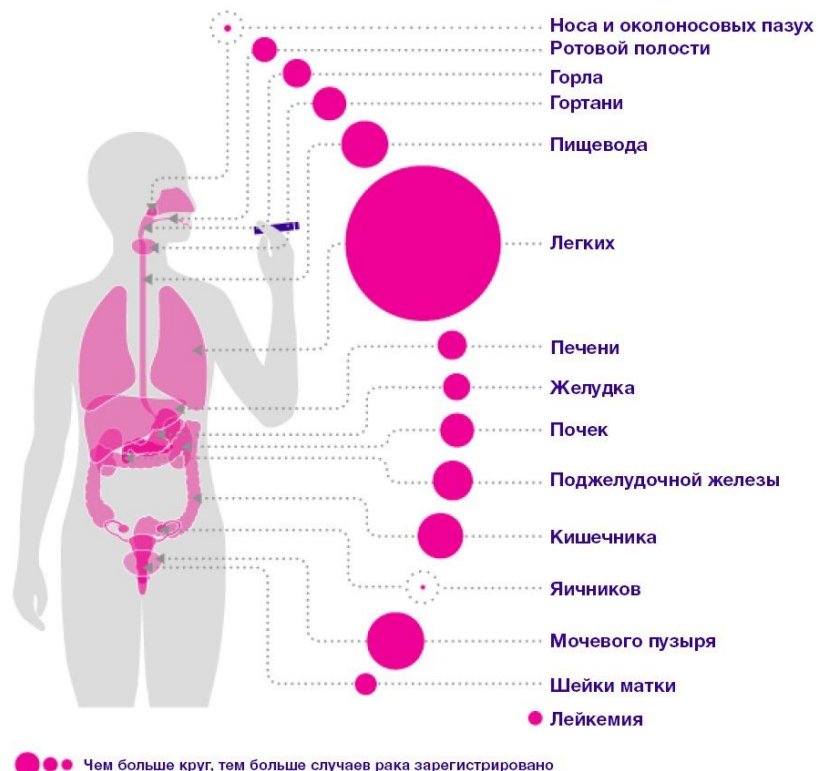


Вывод:

- курение разрушает здоровье и психику человека

- отрицательно сказывается на его характере

## КУРЕНИЕ СВЯЗАНО С 15 ВИДАМИ РАКА



# КАК КУРЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА ТВОЙ ОРГАНИЗМ



## 1 ГЛАЗА

- Сетчатка 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

- Сердечная мышца изнашивается из-за частых сокращений.

- ишемическая болезнь сердца,
- инфаркт миокарда,
- гипертоническая болезнь,
- заболевание кровеносных сосудов.



## 7 СЕРДЦЕ



## 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

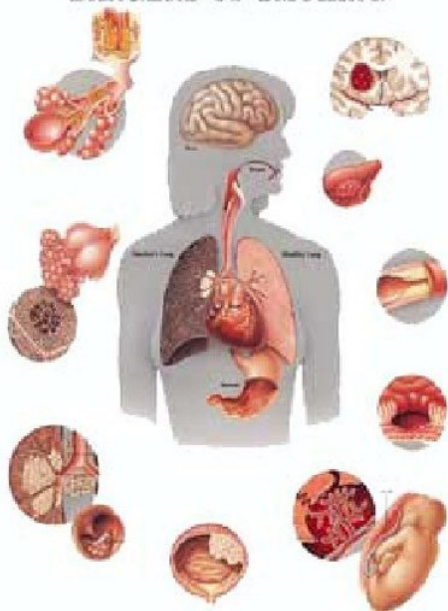
Ногти – ломкие, с желтым оттенком

# 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

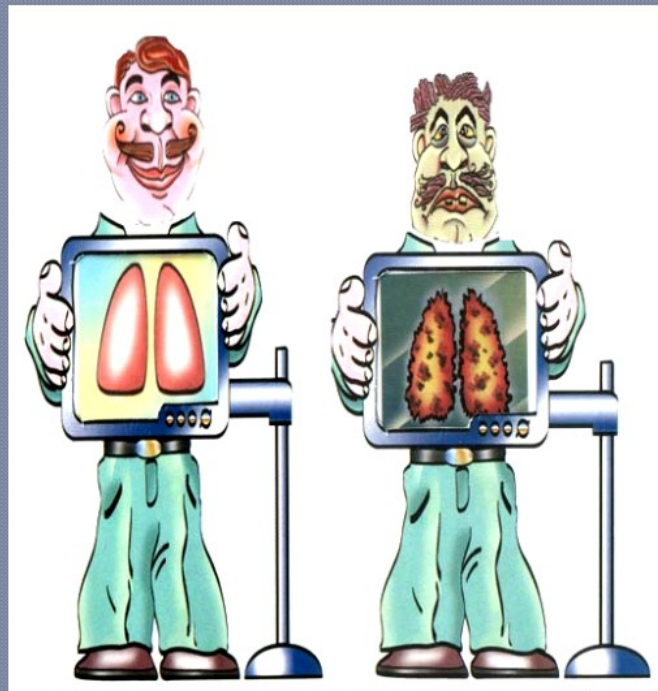
**5–15 лет** - риск инсульта снижается до уровня риска у некурящего человека

**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 <b>ВЫШЕ</b>	Последствия заражения <b>ОПАСНЕЕ</b>


 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

