

# Правда и ложь о сигаретах, алкоголе и наркотиках



**ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ**



**В ВАШИХ РУКАХ**

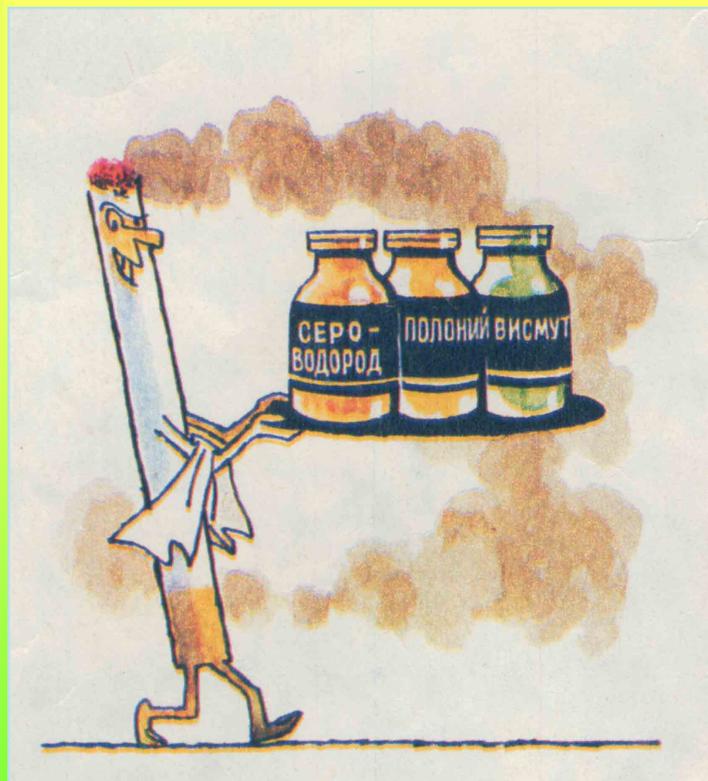
# Табак в России

## **История табака в России**

Первый табак в Россию ввозят купцы из Англии ещё во времена правления Ивана Грозного. В это же время с юга табак завозят казаки, перенявшие привычку курить глиняные трубки у турков. Но эта интервенция табакокурения поначалу не была такой массовой.

Со временем русская знать тоже начинает перенимать эту вредную привычку у наёмных офицеров из Европы, и уже при правлении царя Михаила Фёдоровича Романова из-за повального употребления табака среди знати, отношение к табакокурению быстро меняется. Табак ставят вне закона, весь привозной табак сжигают, а курильщики и купцы, продающие табак, подвергаются телесным наказаниям и штрафам. А после московского пожара в 1634 году, причиной которого было курение, и вовсе издают указ о вводе смертной казни за курение табака.

# Сигарета – как она ест



- Каждую секунду на земле выкуривается **более 300 000 сигарет**.
- Около **40** **веществ**, содержащихся в табачном дыме, **вызывают рак**.
- Пассивные курильщики в два раза чаще заболевают раком, чем те, кого не «обкуривают».

# Сигарета – как она есть



- При выкуривании 20 граммов табака образуется **1 грамм табачного дёгтя**. Табачный дёготь на зубах курильщика откладывается и они чернеют, издают специфический неприятный запах, который ощущается при разговоре с курильщиком.
- У курильщика обогащение крови происходит не столько кислородом, сколько **угарным газом**. Вот почему у человека, выкурившего подряд несколько сигарет или находящегося в накуреном помещении, развивается кислородное голодание, появляется головная боль, головокружение, тошнота, бледность.

- От действия **никотина** понижается острота зрения, ухудшается светоощущение, обоняние, ощущение вкуса.

## Сигарета – как она есть



- Температура тлеющего табака – **300 градусов**, а во время затяжки – до тысячи. Перепады температуры вдыхаемого дыма и атмосферного воздуха действуют на организм разрушающе.

# Торопись победить!

Считается, что бросить курить – трудно.

А так ли это на самом деле?

Научные исследования показывают

ЧТО

- ❖ даже самый заядлый курильщик может навсегда отказаться от своего пристрастия;

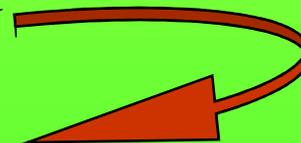
ЧТО

- ❖ У 70% курящих не существует истинной потребности в табаке;

ЧТО

- ❖ только 5 – 10% курящих не способны самостоятельно прекратить курение и нуждаются в специальных методах лечения.

ПОЭТОМУ



# Расчеты показывают



40 миллионов россиян, из 150 миллионов ныне живущих, будут убиты табаком, с потерей в среднем 20 лет жизни.



# Разрушительные воздействия табака:



- Раздражение слизистых оболочек легких
- Нарушение зубной эмали
- Нарушение усвоения кислорода организмом
- Потеря аппетита
- Хронические гастриты
- Язвы желудка

# Табак - враг привлекательности



Особенно вредно курение для женщин. Табачный дым, переработанный печенью, удаляется из организма почками. В рациональный обмен веществ вмешиваются факторы, резко его нарушающие. Остаточные явления чрезвычайно опасны для мозга беззащитного эмбриона. Уродство детей, их умственная и физическая отсталость, мертворождение – результат увлечения матери курением.

Курение нарушает приток жидкости к коже, она становится сухой, на ней появляются морщины.

**Это важно знать девушкам!**

# Табачный дым



В табачном дыме содержится более 400 компонентов, 40 из них имеют канцерогенные свойства, способные вызывать раковые заболевания.

# Курение и рак

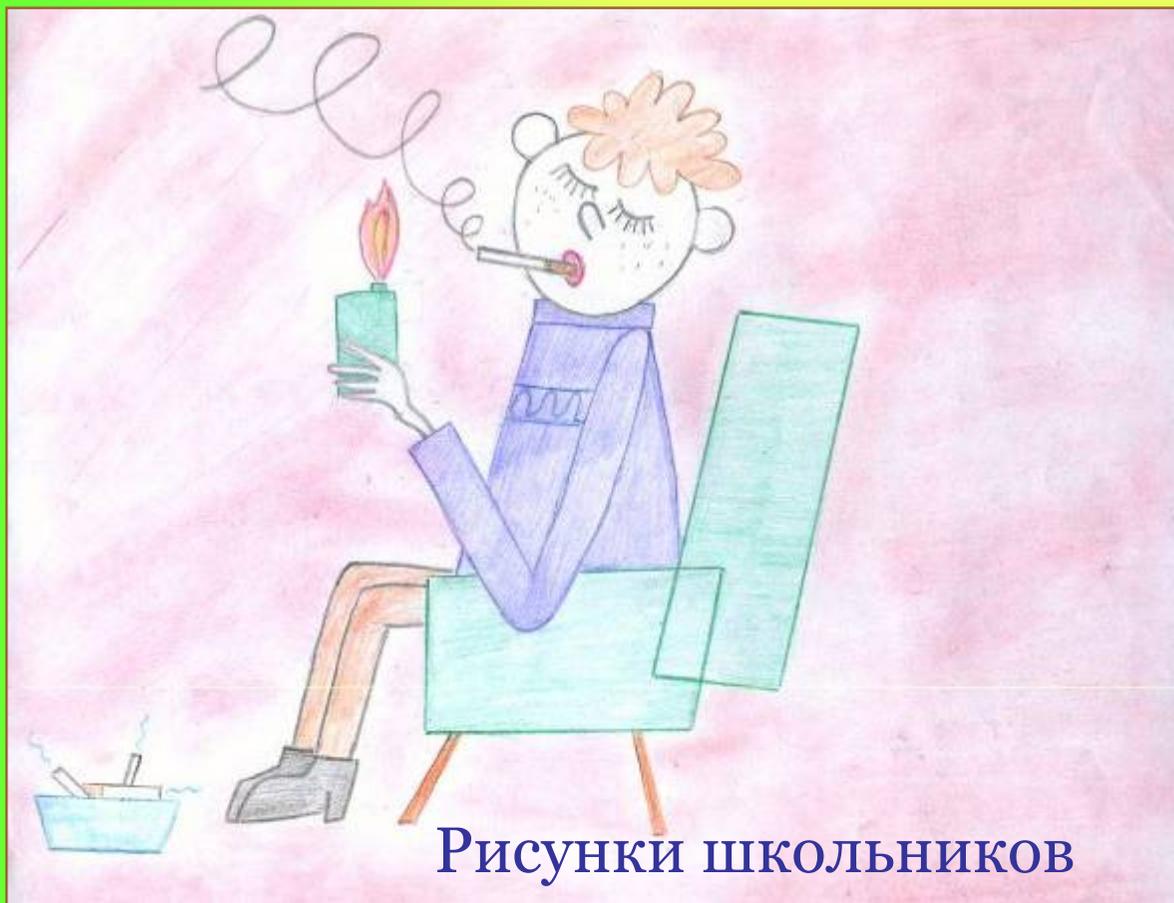
Рисунки школьников



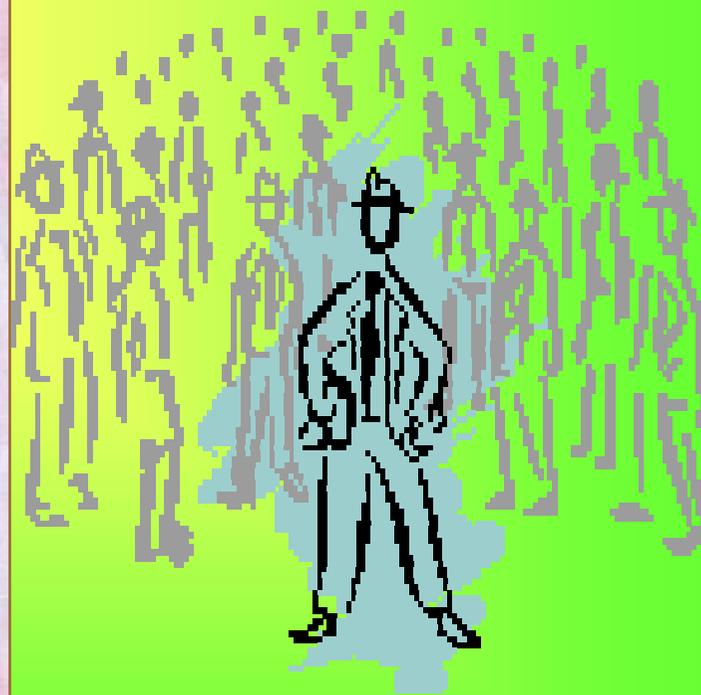
10%  
курильщиков  
заболевают и  
погибают от  
злокачественных  
опухолей.

# Вред окружающим

Пассивным курением называют состояние, когда некурящие вынуждены дышать табачным дымом от курящих.



Рисунки школьников



# Курение – причина пожаров

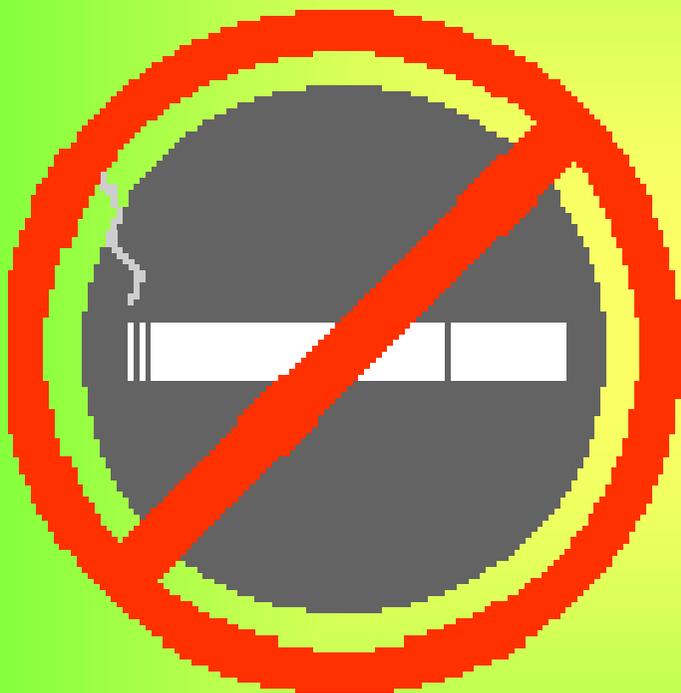


При пожаре



01

# Борьба с табакокурением



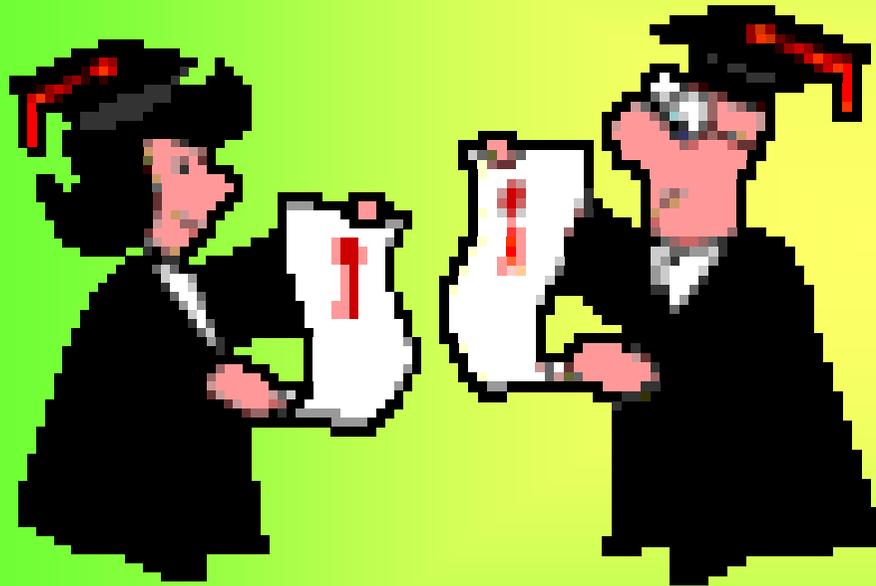
- Категорически запрещается курить в школе.
- Запрещено курение в лечебно-профилактических учреждениях.
- Запрещено курение во всех видах транспорта, в столовых, в ряде ресторанов, кафе и в других общественных местах .

# Закон

В Российской Федерации

действует

«Закон об ограничении  
курения табака».



# Статистика



По данным врачей каждый подросток в возрасте 13 – 14 лет уже пробовал курить.

А к 16 годам число ребят, выкуривающих хотя бы одну сигарету, превышает 40%.

# Что дает отказ от курения



- Избавление от интоксикации организма.
- Уменьшение риска развития рака.
- Сохранение денег на другие расходы.
- Спасение окружающих от заболеваний органов дыхания.
- Шанс продлить жизнь на 10 – 20 лет.
- Получить контроль над своей жизнью.



Одной из вредных привычек является употребление алкоголя. Алкогольный образ жизни – антипод здорового образа жизни. Человек, подверженный алкоголю, обычно считает, что имеет высокие физические возможности, хотя это не соответствует действительности. Алкоголь «усыпляет» головной мозг, и способность к определенным торможениям снижается. Ухудшается самоконтроль, объективность оценок, снижается работоспособность.

### Контролируйте свое артериальное давление!

Артериальное давление не должно быть выше 140/90 мм рт. ст.



### Контролируйте уровень сахара в крови!

Максимально допустимый уровень сахара натощак - 6,1 ммоль/л.



### Регулярно проверяйте уровень холестерина в крови!

Максимально допустимый уровень холестерина - 5,0 ммоль/л.



### Укрепляйте иммунитет!



### Больше двигайтесь!

Физическая активность в среднем должна составлять не менее 20 минут в день.



### Будьте активны!



### Не злоупотребляйте алкоголем!



### Не курите!



### Не пере едайте!

Употребляйте в пищу не менее 500 граммов овощей и фруктов в день, сладкое сократите до минимума. Не ешьте перед сном!



### Следите за своим весом!

Окружность талии должна быть не больше 102 см у мужчин и 88 см у женщин.



### Ограничьте потребление соли!

Суточная норма соли не должна превышать 5 грамм.



### Чаще улыбайтесь!



# 12 правил



## АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

