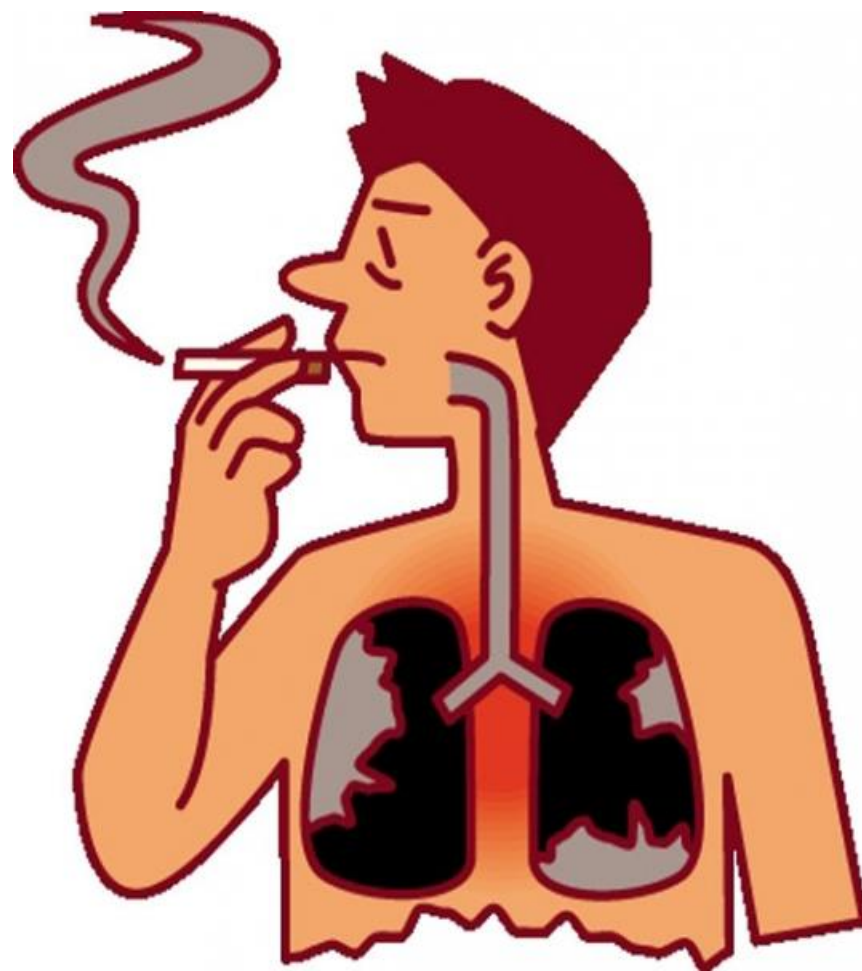


ШКОДА КУРІННЯ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

- ▶ У сучасному суспільстві куріння є поширеною звичкою серед різних груп населення, в тому числі серед жінок, підлітків і навіть дітей. Згідно зі статистичними даними, людей, які регулярно вживають тютюн, у світі налічується близько мільярда.
- ▶ Нікотинова залежність представляє серйозну небезпеку для організму людини. У той же час усвідомлення шкоди тютюну є дієвою мотивацією, що допомагає подолати тягу.



Склад сигаретного диму

- Всю правду про шкоду куріння переконливо демонструє той факт, що до складу тютюнового диму входить **3000 різних хімічних сполук**. У 20 сигарети (середня добова норма курця) міститься 130 мг нікотину.
- Крім цього, в нього входять **сотні отрут**, у тому числі:
 - ціанід;
 - миш'як;
 - синильна кислота;
 - чадний газ та інші
- У тютюновому димі міститься 60 найсильніших канцерогенів: бензопірен, хризо, дибензпирен та інші, а також нітрозаміни, які надають руйнівну дію на головний мозок.
- Крім них, у його складі присутні радіоактивні речовини:
 - полоній;
 - свинець;
 - вісмут і інші
- **За один рік через дихальні шляхи курця проходить 81 кг тютюнового дьогтю, частина якого осідає в легенях.**

Чому люди починають курити

- ▶ Насправді люди курять з кількох причин:
- ▶ 1. Почавши курити в галасливій компанії, щоб показати свою дорослість, людина звикає до нікотину. Стало бути простежується нікотинова залежність.
- ▶ 2. Прикре переконання в тому, що в хвилини затягування організм релаксує.
- ▶ 3. Підсвідоме прагнення вгамувати хвилювання через контакт сигарети з рукою і губами. Це як необхідність сходити в туалет, коли "припираєт".

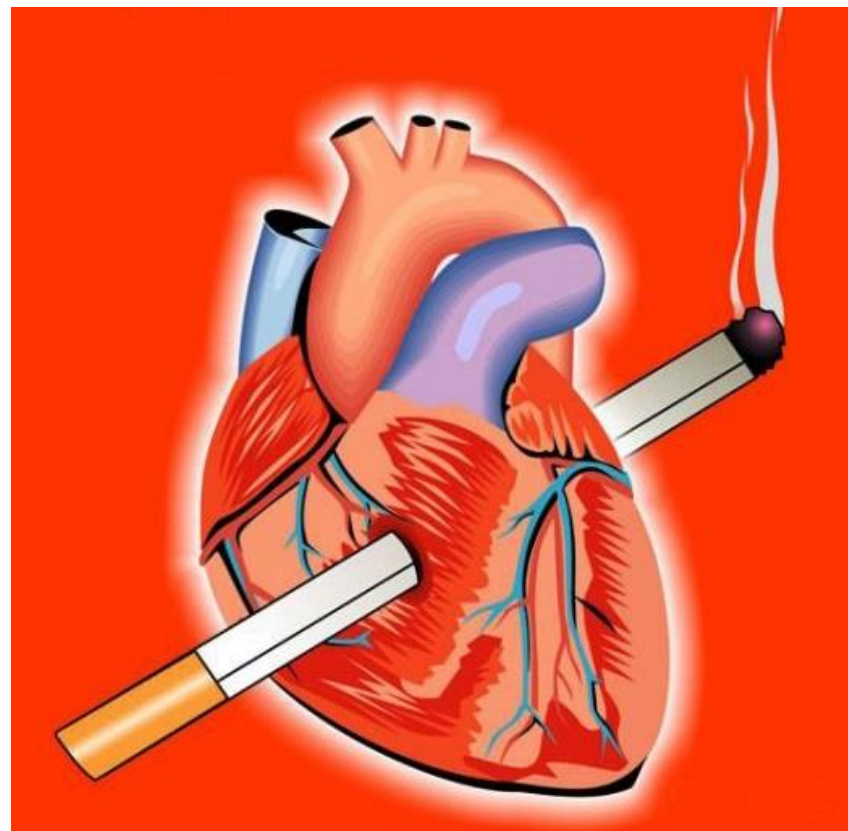
Хвороби від куріння

- різні види раку;
- інфаркт міокарда;
- інсульт;
- тромбоемболію легенів;
- атеросклероз;
- сліпоту;
- глухоту;
- облітеруючий ендартеріїт;
- імпотенцію та фригідність;
- безпліддя;
- емфізему легенів;
- пневмонію;
- хронічний бронхіт;
- руйнування зубної емалі;
- хвороби ШКТ;
- вроджені каліцтва;
- відставання в розвитку;
- ранню смертність.

Вплив нікотину на організм людини

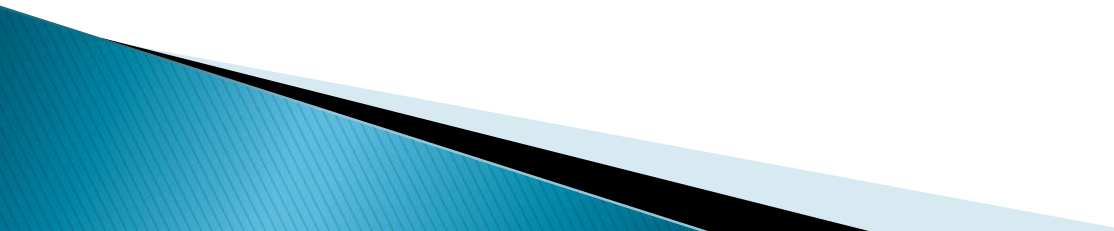
- ▶ Шкідливість паління для організму людини полягає в його здатності стимулювати розвиток важких системних захворювань. Багато з них мають смертельний результат. Коротко і красномовно про шкоду, яку завдає організму паління, свідчать дані медичної статистики.
- ▶ Рак легенів у людей, що вживають тютюн, зустрічається в **10 разів частіше**. Регулярне ковтання слини з продуктами розпаду нікотину сприяє розвитку раку порожнини рота, стравоходу, шлунка і дванадцятипалої кишки. В легенях людини з нікотиною залежністю осідають і накопичуються смоли, сприяють розвитку захворювань дихальної системи, у тому числі смертельних.

- ▶ Колосальний шкоди куріння завдає серцю і судинам. Після однієї сигарети підвищується артеріальний тиск, збільшується ризик тромбоутворення і закупорки артерій. **Пульс людини, що вживає тютюн, на 15 000 серцевих скорочень на добу частіше, ніж у некурячого.** Таким чином, навантаження на серце в нього приблизно на 20% вище норми. Звуження судин викликає кисневе голодування тканин — гіпоксію.
- ▶ Підвищення в крові курця катехоламінів сприяє збільшенню концентрації ліпідів і розвитку атеросклерозу, гіпертонії і жирового переродження серця. Різні порушення статевої сфери, викликані звуженням судин малого тазу, в курців зустрічаються в 3 рази частіше, ніж у некурящих.



Психологічний аспект куріння

- ▶ Відомо, що діти люблять наслідувати. Коли вони бачать батьків, які палять, педагогів, старших товаришів, їм, природно, хочеться повторити те, що з таким великим задоволенням роблять інші.
- ▶ Цілком зрозуміла та негативна роль, яку відіграє в цій справі сім'я. Опитування 2891 учнів у віці 15 - 17 років виявило, що в сім'ях, де не курить жоден з батьків, курить четверта частина дітей, а там, де курять батьки, - курить половина дітей.
- ▶ Повинна в поширенні куріння і мода.

- ▶ Для батьків куріння відіграє другорядну роль серед інших більш важливих молодіжних проблем. Лише 9% батьків назвали куріння серед найбільш важливих проблем молоді сьогодні. На перше місце більшість батьків ставлять соціальні проблеми облаштування в житті (отримання роботи та освіти), а також вживання наркотиків і алкоголю.
 - ▶ Хоча проблема куріння не є, на думку більшості батьків, найбільш серйозною молодіжною проблемою на тлі інших проблем, сама по собі вона оцінюється батьками як досить важлива.
 - ▶ Сприйняття важливості проблеми підліткового куріння різниться в різних географічних регіонах України. Найбільш велика частка батьків, які вважають цю проблему важливою, це Центральна Україна.
- 

- ▶ Більше половини батьків (54%) вважають проблему підліткового куріння дуже серйозною проблемою в даний час і ще 19% оцінюють її серйозність на 4 по 5-бальній шкалі. Лише трохи більше чверті опитаних батьків (27%) оцінили цю проблему як не надто серйозну.
- ▶ Проблему підліткового куріння вважають серйозною проблемою велика частка жінок, ніж чоловіків. Особливо гостро важливість даної проблеми відчують некурящі жінки (61% з них вважають проблему дуже серйозною). Серед жінок, що палять такої думки дотримуються лише 48% опитаних, приблизно так само ставляться до цієї проблеми і чоловіки (47% чоловіків, які палять і 50% некурящих вважають підліткове куріння дуже важливим).

Як куріння шкодить організму

