



ТЮТЮНОВЕ ПЕКЛО



До Всесвітнього дня без тютюну

Вплив тютюнопаління на здоров'я людини





Вплив тютюнопаління на здоров'я людини

Понад 500 000 жителів України
щорічно успішно кидають курити.

Близько 40% курців намагаються позбутися цієї шкідливої звички
Нікотин спричиняє залежність, подібну до кокаїнової та навіть
героїнової. Незалежно від дози, куріння зумовлює низку хвороб,
погіршення зовнішнього вигляду та фізичної форми.

Щороку близько 8 000 000 людей у світі

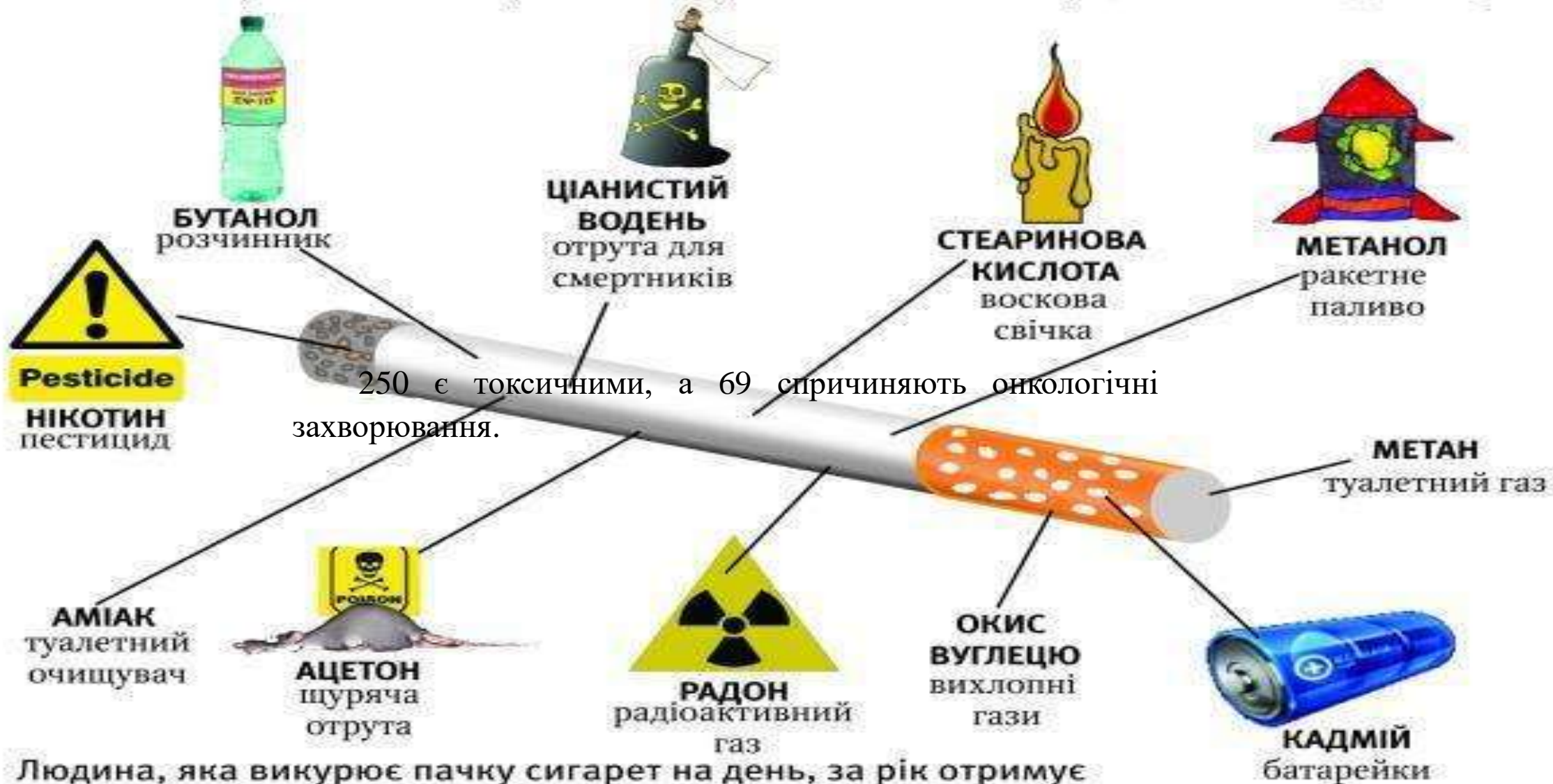
та

85 000 українців

помирають внаслідок хвороб, спричинених курінням.

ЩО Є У СИГАРЕТІ?

Тютюнові вироби містять приблизно 4000 хімічних сполук, тютюновий дим – 5000



Людина, яка викурює пачку сигарет на день, за рік отримує дозу опромінення у 500 рентген.

Наслідки тютюнопаління



- Про шкідливу дію нікотину на центральну нервову систему можна судити за дією першої викуреної цигарки: нудота, блювота, холодний піт, іноді втрата свідомості — ось симптоми, які говорять про отруєння клітин мозку.

Мозок і нервова система



Пасивне куріння

завдає не меншої шкоди.

Тютюновий дим, який видихає курець, містить ті самі шкідливі речовини. Пасивне куріння стає причиною понад 1 000 000 смертей у світі.



**ДІТИ – ЖЕРТВИ
ПАСИВНОГО КУРІННЯ**

ХВОРОБИ ВУХА

АСТМА

**СЕРЦЕВО-СУДИННІ
ЗАХВОРЮВАННЯ**

**БРОНХІТ ТА
ПНЕВМОНІЯ**



Вплив тютюнопаління на здоров'я людини

Усі види сигарет шкідливі однаково.

Під час куріння так званих «легких» та ароматизованих сигарет курці, як правило, затагуються глибше. Відповідно, кількість шкідливих речовин та канцерогенів, які потрапляють до легень, є ще більшою. Крім того, в більшості «легких» сортів сигарет високий вміст смоли.

Нікотин має збуджувальний ефект для нервової системи. Розслаблення може зумовлювати не нікотин, а сам процес куріння. Кілька хвилин, протягом яких викурюють сигарету, дають змогу зібратися з думками, відволіктися та заспокоїтися. Водночас, краще із цим допоможе прогулянка на свіжому повітрі або чашка теплою чаю.

Куріння, зокрема й пасивне, спричиняє такі хвороби:

- Рак - ротової порожнини, гортані, стравоходу, трахеї, бронхів, легень, шлунку, нирок, товстої кишки, сечового міхура, шийки матки
- Дихальних шляхів
- Серцево-судинної системи
- Остеопороз
- Катаракту і Сліпоту
- Пародонтоз
- Безпліддя
- Імпотенцію.

Куріння, зокрема й пасивне, шкідливо впливає на організм:

- погіршується показник крові
- легені утруднюють дихання, виникає кашель,
- погіршується пам'ять,
- підвищується тиск, утруднюється робота серця,
- волосся втрачає блиск і еластичність,
- шкіра передчасно старіє, з'являються зморшки, нігті починають ламатися
- очі втрачають блиск і білки червоніють
- у роті погіршуються відчуття, зуби жовтіють, з'являється неприємний запах із рота,
- виникають хвороби зубів, ясен, рак легенів, гортані, рота, печінки
- Інсульти, Інфаркти.

ЯК ЦИГАРКИ ДІЮТЬ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ



**ПОГІРШУЄТЬСЯ
КРОВОПОСТАЧАННЯ МОЗКУ –
ПОРУШЕННЯ СНУ, ГОЛОВНІ БОЛІ,
АТЕРОСКЛЕРОЗ СУДИН МОЗКУ**



**УРАЖАЮТЬСЯ БРОНХИ, ЛЕГЕНІ,
НОСОГЛОТКА, ГОРТАНЬ –
ХРОНІЧНИЙ БРОНХІТ, РАК ГУБ,
ЯЗИКА, ЛЕГЕНІВ**



**СЕРЦЕВІ М'ЯЗИ ЗНОШУЮТЬСЯ
ЧЕРЕЗ ЧАСТІ СКОРОЧЕННЯ –
ІНФАРКТ МІОКАРДА, ГІПЕРТОНІЧНА
ХВОРОБА**



**СТІНКИ СУДИН ПОКРИВАЮТЬСЯ
АТЕРОСКЛЕРОТИЧНИМИ БЛЯШКАМИ –
ВАРИКОЗ, НАБРЯК НІГ, ГАНГРЕНА**



**ПОГІРШУЄТЬСЯ СТАН СІТКІВКИ ОКА -
ПОРУШЕННЯ ЗОРУ, СЛІПОТА**



**ЗНЕВОДНЕННЯ ШКІРИ –
РАННІ ЗМОРШКИ, СІРИЙ ВІДТІНОК
ШКІРИ, ТЕМНІ КОЛА ПІД ОЧИМА**



**УТВОРЮЄТЬСЯ ЖОВТИЙ НАЛІТ НА ЗУБАХ –
ЗАХВОРЮВАННЯ ЯСЕН, ВИПАДІННЯ ЗУБІВ**

Куріння - це «бомба уповільненої дії»!

Молоді люди, які почали курити до 15 років, в 5 разів частіше вмирають від раку, ніж ті, хто взяв першу сигарету після 25 років.

Депутати Верховної ради зауважують:

"Щодня в Україні йдуть з життя 230 українців, які хворіють на хвороби, спричинені вживанням тютюнових виробів. І це все покладається на бюджет держави - Україна лікує громадян безоплатно, але оплата за ці медичні послуги покладена на бюджет Міністерства охорони здоров'я. Тобто, ми з своїх гаманців сплачуємо податки, і за ці податки ми лікуємо курців від тих хвороб, які вони набувають протягом своєї тютюнової залежності."



Причини тютюнопаління:

Назвіть, будь ласка, причини того,
чому люди палять?



Причини тютюнопаління:

- Мода, бажання бути незалежним, здаватися дорослішим.
- Прагнення самостверджуватися, довести одноліткам свою значущість.
- Потреба отримати більше впевненості в собі і більш високий статус в очах однолітків.
- Тиск з боку приятелів, однолітків, бажання не виділятися між іншими та бути прийнятим в певну групу.
- Приклад дорослих, молоді люди наслідують своїх батьків і інших дорослих.
- Молодим людям з раннього дитинства «промиває мізки» гігантська рекламна індустрія, яка робить куріння привабливим.
- Цікавість, бажання відкрити для себе нові відчуття, спровоковані рекламою.
- Ілюзія, що паління заспокоює.
- Негаразди на роботі, навчанні.
- Негаразди в родині.
- Нудьга, безпорадність.



Що можна обрати замість тютюнопаління?



Що можна обрати замість тютюнопаління?

- ❖ Визначити особисту причину паління. Відповісти відверто собі на запитання:
 - «В яких ситуаціях я палю сигарету?»
 - «Що мені дає тютюнопаління в цю мить, чого в мене немає?».
- ❖ Запровадити нове хобі, захоплення – колекціонування, вишивання, плетіння і т.інш.
- ❖ Збільшити фізичне навантаження - прогулянки, танці, фітнес, т.п.
- ❖ Почати здоровий спосіб харчування.



Що можна обрати замість тютюнопаління?

Льодяники (на паличці)

Наприклад, старий-добрий «Чупа Чупс».

У 1992 році, легенда голландського футболу Йохан Кройфф кинув палити через проблеми зі здоров'ям. А в якості альтернативи – вибрав «Чупа Чупс», зробивши тим самим мимовільну рекламу бренду, причому абсолютно безкоштовно.



Що можна обрати замість тютюнопаління?

Тактильні іграшки, Книжки – розмальовки

Наприклад, сенсорні і тактильні мішечки, іграшки-антистрес, і т. п. Загалом, все, що призначене для того, щоб зайняти руки, дарувати приємні тактильні відчуття і розвивати дрібну моторику.

Прогулянка на свіжому повітрі

Для багатьох людей куріння є всього лише приводом зробити перерву від роботи. Просто вийти на вулицю, трохи пройтися і подихати свіжим повітрям – більш корисна альтернатива. І повністю безкоштовна, між іншим.

Спілкування з психологом

Професійна підтримка під час кидання палити дуже потужна допомога. Разом з психологом людина може досліджувати себе, знаходити та усвідомлювати власні причини паління, долати стресову ситуацію та втримуватися від спокуси.

Що нам показують в рекламі тютюнових виробів?

- Оманлива картинка
- Гарну пачку, повну сигарет, яку «герой» реклами тільки що розкрив
- Красивих, молодих, здорових і процвітаючих успішних людей
- Людина в рекламі завжди запалює з задоволенням, після вдалого хорошого вчинку
- Куріння ніколи не заважає оточуючим
- Людина, що курить в рекламному кліпі, зробив якусь важливу і потрібну справу - і зробив його відмінно
- Немає сумніву в тому - курити чи ні, головне - вибрати правильний сорт сигарет

Що від нас приховують, або чого ми ніколи не побачимо в рекламі тютюнових виробів?

- Правдива картинка
- Недопалки в попільничках, зім'яті пачки в урнах
- Хворих, нещасних людей з тремтячими, пожовклими від тютюнового диму пальцями. Безробітних, невлаштованих в суспільстві людей, алкоголіків і наркоманів, серед яких куріння найбільш поширене
- Людина в рекламі ніколи не кашляє і не мружиться від тютюнового диму
- У рекламі ніколи немає дітей, родичів і сусідів курця, яким заважає тютюновий дим
- Людина в рекламному роликуні ніколи не курить в стані безвиході, при сварках, при програші, після скандалу т. Д.
- Ніколи не показують хворих, шкодують про те, що своєчасно не кинули палити

Запам'ятайте !!!

Ви ніколи не почуєте в рекламі тютюнових компаній про те, що насправді вони продають Смерть!
Тому що сигарети - це єдиний продукт, який вбиває своїх споживачів при його використанні за прямим призначенням.

