

ТЮТЮНОПАЛІННЯ



Багато хто думає, що куріння – це модно і сучасно. Але це не так. Куріння є однією з найголовніших загроз життю і здоров'ю людей. Від цигарок з'являються зморшки і «вмирають» легені.



НАСЛІДКИ КУРІННЯ

Утруднюється дихання, знижуються фізичні можливості. Виникає кашель.

Найнебезпечнішими хімічними сполуками, що містяться у тютюновому димі, є смоли, чадний газ, нікотин і радіоактивний полоній.

Волосся втрачає блиск та еластичність. Просякнуте неприємним запахом.

Рано старіє шкіра, вкриваючись зморшками.

Утруднюється робота серця. Ризик серцевих нападів збільшується у 7 разів.

Ламаються нігті.

Погіршується пам'ять. Виникає нікотинова залежність.

Очі втрачають блиск. Червоніють білки.

Погіршуються смакові відчуття. Жовтіють і хворіють зуби.



ЩО Є У ЦИГАРЦІ?

Тютюнові вироби містять приблизно 4000 хімічних сполук, ТЮТЮНОВИЙ ДИМ - 5000



Нікотинова залежність –
головна причина куріння!



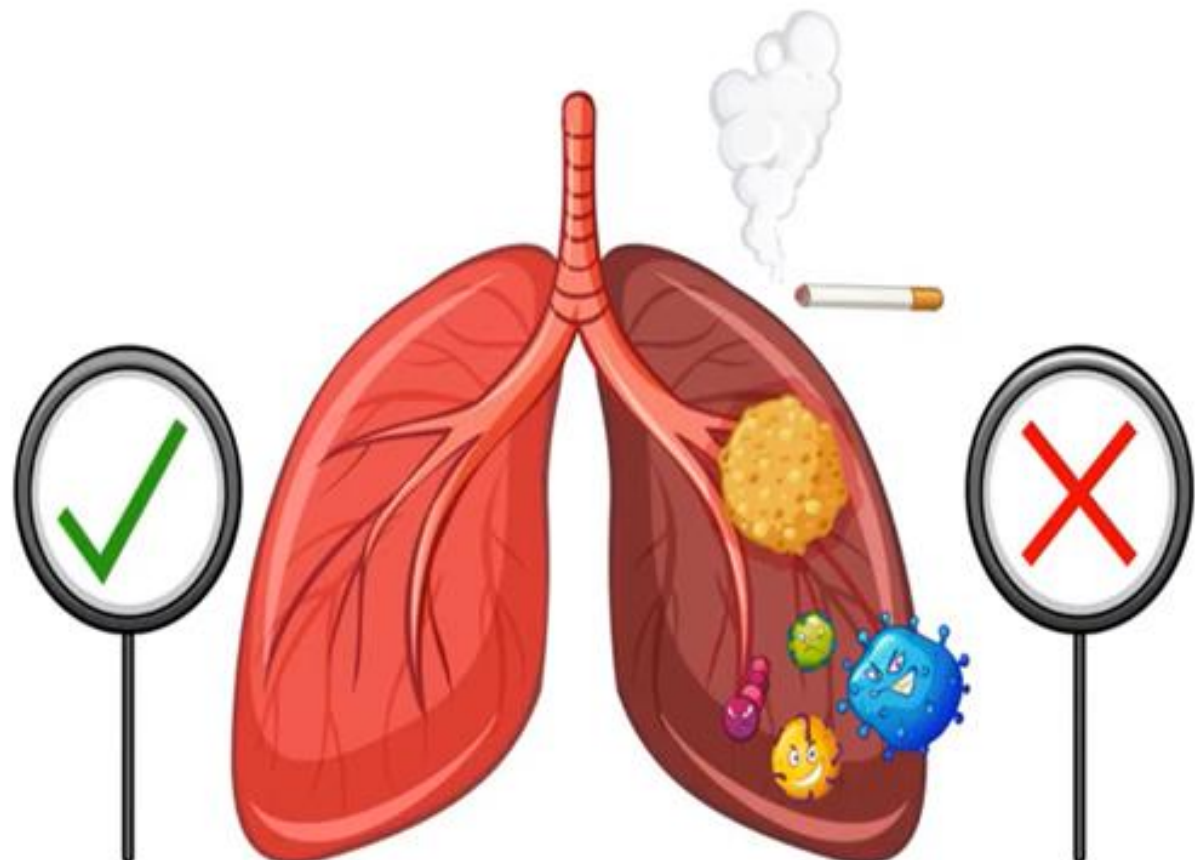
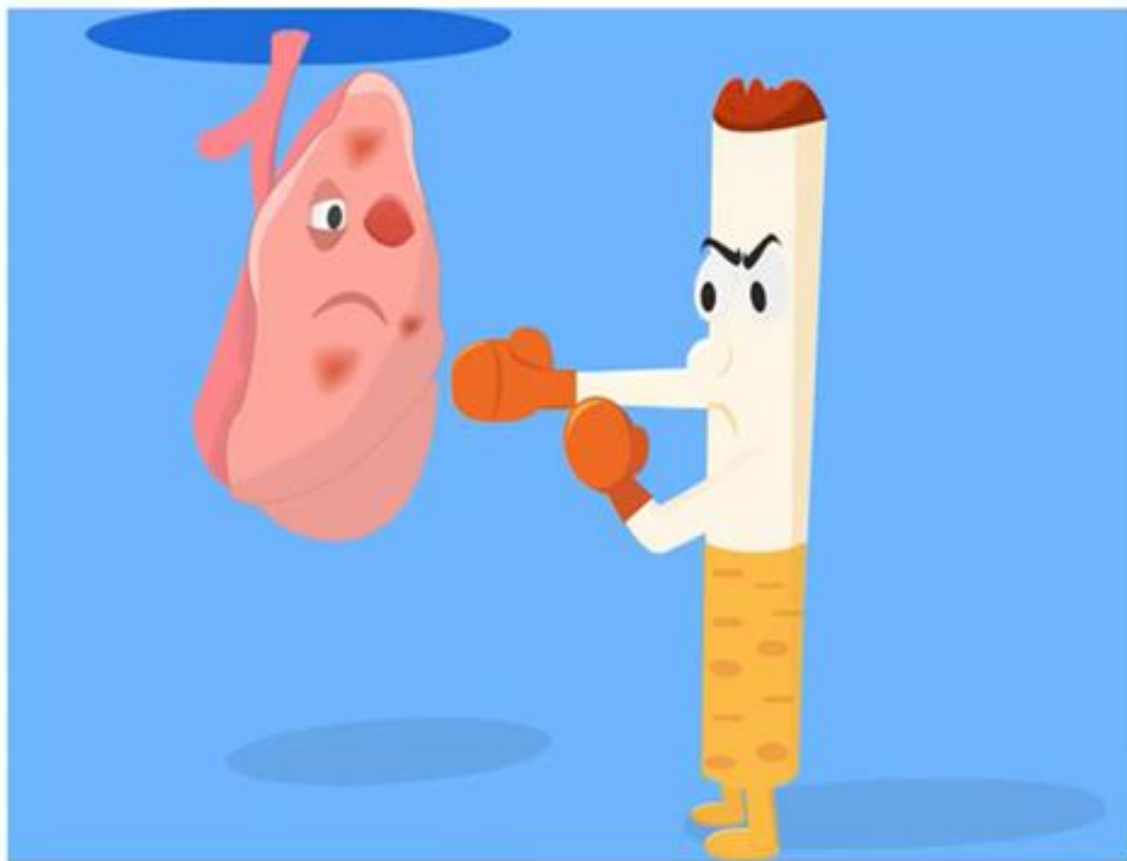
***Чому ж люди курять, незважаючи на шкоду
для себе й оточуючих?***

Тому, що через деякий час у них виникає
нікотинова залежність. Нікотин, який міститься в
тютюновому диму, пригнічує здатність організму
виробляти необхідну йому нікотинову кислоту.

Так організм стає залежним від куріння.



ШКІДЛИВІСТЬ КУРІННЯ



"Тютюн завдає шкоди
тілу, руйнує розум,
отуплює цілі нації".

(О. де Бальзак)



ЯКІ Ж ПРИЧИНИ КУРІННЯ ДІТЕЙ

- **Наслідування старшим товаришам, своїм «авторитетам», батькам.**
- **Тиск з боку однолітків.**
- **Відчуття новизни, інтересу.**
- **Бажання «виділитися» і здаватися дорослішими.**
- **Вплив фільмів та реклами.**

**Нікотин є однією з найсильніших
рослинних отрут.**

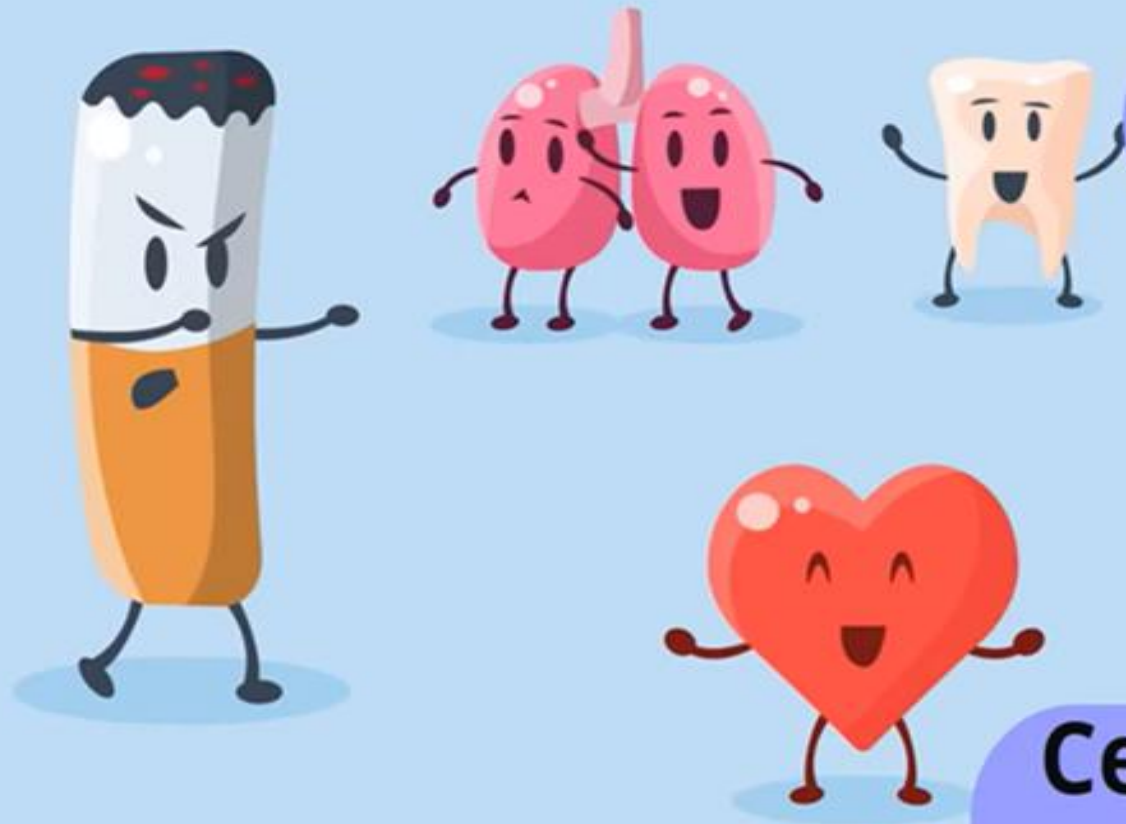
**Потрапляючи в кров,
продукти горіння тютюну
швидко разносяться по
всьому організму,
отруюючи його.**



ПРИ КУРІННІ ПОШКОДЖУЮТЬСЯ:

Дихальна система

Нервова
система



Травна система

Серцево-судинна
система

Травна система

На зубах відкладаються смола і сажа. Зуби спочатку стають жовтими, а потім - чорніють, з рота чути неприємний запах.

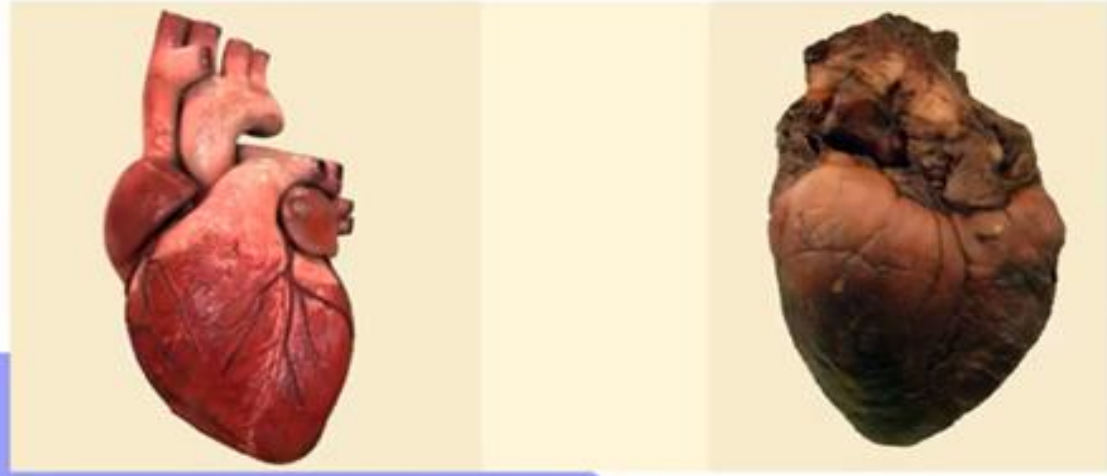


Дихальна система



**Коли дим
досягає легенів,
то осідає в них
у вигляді смол.
Легені
починають
чорніти.**

Серцево-судинна система



Потрапляючи в кров, отруйні речовини разносяться по тканинах за секунди, тобто майже миттєво отруюють весь організм. Артерії стають ламкими і крихкими. У школярів порушується кровообіг, знижується увага, виникають часті головні болі, запаморочення, безсоння.



ЦІКАВО ЗНАТИ

- У легенях курців накопичується більше 6 кг сажі.
- Вчені встановили, що витягнутий із 5 сигарет нікотин вбиває кролика
- 1 цигарка скорочує життя на 15 хв
- У світі від куріння щорік вмирають 2,5-3 млн осіб, або 1 людина кожні 10 с.

Як сказати «Ні!», коли пропонують закурити

— Я хочу бути здоровим.

— Мені це не потрібно.

— Ні, я не хочу неприємностей.

— Я і без цього чудово почуваюся.



ЩО ТАКЕ ВЕЙПІНГ?

Vaping - сленгове слово від англійського «vapor», дослівно можна перекласти як “ширвання”. Це відносно нове явище, яке вже велика кількість людей оголосила новою модою. Головним інструментом вейпінгу є електронна сигарета.



ХІМІЧНИЙ СКЛАД КУРИЛЬНОЇ РІДИНИ

- У тютюновій сигареті більше 4000 хімічних з'єднань, а в димові від електронної сигарети більше 5000.



- Основні компоненти курильної рідини для ЕС:
 - пропіленгліколь
 - гліцерин,
 - нікотин,
 - ароматизатори.



РИЗИКИ ВЖИВАННЯ ЕЛЕКТРОННИХ СИГАРЕТ

Курити електронні сигарети шкідливо! Навіть, якщо вони не містять нікотин!

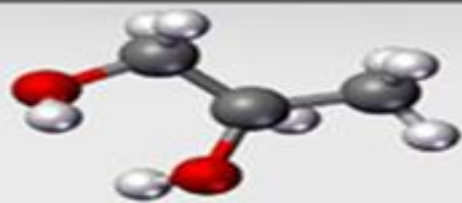
- Доведено, що куріння електронних сигарет підвищує ризики хронічних обструктивних захворювань легень, раку легень та серцево-судинних захворювань оскільки до їх складу входять хімічні речовини, такі, як важкі метали та канцерогени, гліцерин і пропіленгліколь. Окрім того, регулярне використання ароматизованих рідин, особливо солодких, також може створювати серйозні ризики для здоров'я. Адже багато з цих рідин є подразниками, що призводять до запалення дихальних шляхів, можуть сприяти розвитку пухлин, роблять організм сприятливим до вірусних захворювань.

ЧИМ ШКІДЛИВІ ЕЛЕКТРОННІ СИГАРЕТИ?

- ЕС не мають сертифіката ВООЗ;
- Вміст нікотину в ЕС більше заявленого;
- Пропіленгліколь викликає алергію і може блокувати дихання курця.
- ЕС викликають ніотинову залежність у тих, хто не був курцем;
- Імітація диму у вигляді пари дратує оточуючих;
- Після переходу на ЕС не вдається кинути палити.

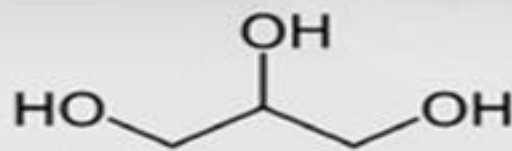


ПРОПІЛЕНГЛІКОЛЬ



- Розчиняє ароматизатори, створює ефект реальності. Концентрація в рідині 60% - 80%, в що в 500 - 1500 разів перевищує ГДК. Може викликати алергію і проблеми з диханням.

ГЛІЦЕРИН



- Додається в ЕС для створення густої пари. Концентрація в рідині 10% - 30%, а в паровому струмені 50%, що значно перевищує ГДК. Далеко не нешкідливий.

**БЕРЕЖІТЬ СВОЄ
ЗДОРОВ'Я!!**