

Жизнь **или** сигарета?

«Табак приносит вред телу,
разрушает разум,
отупляет целые нации».

Оноре де Бальзак



В современном обществе курение является распространенной привычкой среди различных групп населения, в том числе среди женщин, подростков и даже детей.

Согласно статистическим данным, людей, регулярно употребляющих табак, в мире насчитывается **около миллиарда**. Никотиновая зависимость представляет серьезную опасность для организма человека. В то же время осознание вреда табака является действенной мотивацией, помогающей преодолеть тягу.



Немного статистики

- ▶ Из всех жителей земли сегодня испытывает никотиновую зависимость около 1,3 миллиарда человек.
- ▶ Примерно треть составляет мужское население планеты. В России этот показатель достигает 65 %.
- ▶ Среди женщин с каждым годом также становится все больше курильщиц. Статистика указывает значение, равное более 20 % на начало 2000-х годов. О вреде курения говорят в школах, по телевидению, радио, но средний возраст курящих ежегодно снижается, сегодня он составляет 15 лет.
- ▶ Ежегодно в мире от пагубной привычки умирает около 7 миллионов человек;
- ▶ Практически все (около 98 %) болеющие раком легких — курильщики со стажем от пяти лет;
- ▶ Зависимые от никотина в среднем в 12 раз чаще страдают от стенокардии, инфаркта миокарда и язвы желудка;
- ▶ Употребление никотинового яда во время беременности сокращает шансы на ее успешное завершение в 2 раза.

Немного статистики

- ▶ **600 человек** – унесла жизни авиакатастрофа на Канарских островах
- ▶ **30 000 человек** – стали жертвами природных катаклизмов в Японии
- ▶ **100 000 человек** – убила Лондонская чума
- ▶ **6 000 000 человек** – погибло в годы Первой мировой войны
- ▶ Курением будет убито около **500 000 000 человек!!!**

Состав сигаретного дыма

- ▶ Всю правду о вреде курения убедительно демонстрирует тот факт, что в состав табачного дыма входит 3000 различных химических соединений. В 20 сигаретах (средняя суточная норма курильщика) содержится **130 мг никотина**.
- ▶ Кроме этого, в него входят сотни ядов, в том числе: цианид, мышьяк, синильная кислота, угарный газ и др.
- ▶ В табачном дыме содержится **60 сильнейших канцерогенов:** бензопирен, хризен, дибензпирен и другие, а также нитрозамины, оказывающие разрушающее действие на головной мозг.
- ▶ Помимо них, в его составе присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут и др.
- ▶ За один год через дыхательные пути курильщика проходит **81 кг табачного дегтя**, часть которого оседает в легких.

В состав сигареты могут входить:



Действие никотина

- ▶ При курении непосредственно никотин не вызывает последующие опасные болезни!!!
- ▶ Многочисленные смертельные болезни вызывают другие более вредные вещества: их в дыме около трех тысяч.
- ▶ Никотин заставляет человека курить!!!
- ▶ Психическое и физическое состояние курильщика, а также ситуация, в которой происходит курение, могут вызывать ощущения как расслабленности, так и бодрости. В стрессовых ситуациях сигарета действует успокаивающе, а в ситуации расслабленности как стимулятор. Как только организм привыкнет к определенному уровню никотина в крови, он будет стремиться поддерживать его, и человек вновь потянется к сигарете.
- ▶ По своему действию никотин — стимулятор дыхания. Еще никотин обладает свойством вызывать так называемый синдром отмены. При длительном употреблении, как это происходит у курильщика, никотин перестает стимулировать дыхание, а с прекращением приема вызывает его угнетение. С этим связан дискомфорт, который испытывает человек при отказе от курения. Это состояние развивается в течение первых суток и может продолжаться одну-две недели.

СОКРАЩАЮТ ЖИЗНЬ:

- ✓ **1 сигарета - на 15 минут**
- ✓ 1 пачка сигарет - на 5 часов
- ✓ 1 год курения – минус 3 месяца жизни
- ✓ **4 года курения – минус 1 год жизни**
- ✓ 20 лет курения – минус 5 лет жизни
- ✓ **40 лет курения – минус 10 лет жизни**



Стоит задуматься



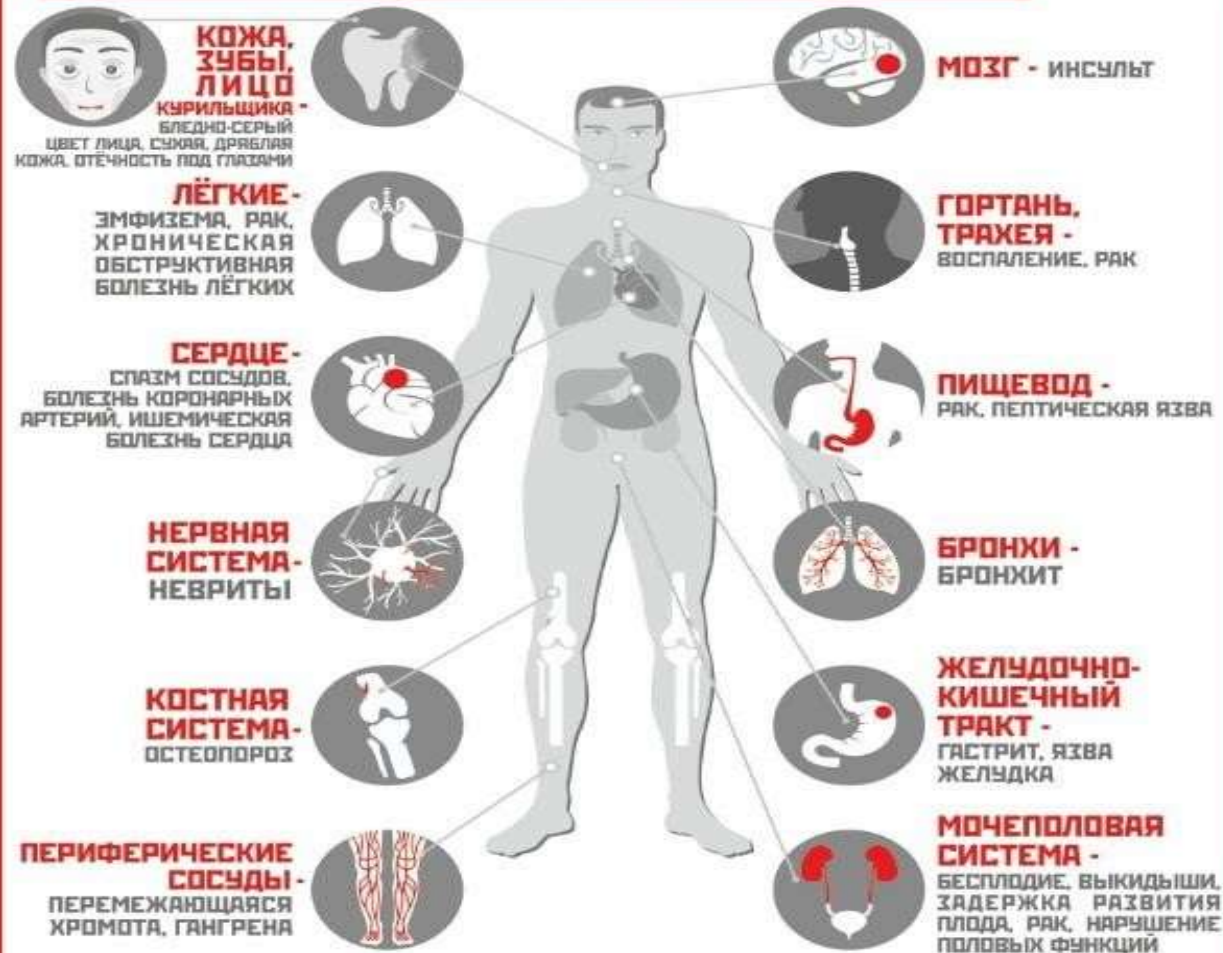
1. Курение табака - основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического бронхита, хронической болезни легких, пневмонии.

2. Курение табака - фактор риска атеросклероза, инфаркта миокарда, болезней сосудов.

3. Курение табака в период беременности приводит к недоразвитию плода и ранним выкидышам.

4. Курение табака — основной фактор риска сердечных заболеваний.

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ



**ПРИ КУРЕНИИ ТЫ НАНОСИШЬ ВРЕД СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ
И ЗДОРОВЬЮ ОКРУЖАЮЩИХ ЛЮДЕЙ!**

WWW.BUDZDOROVPERM.RU

Как оценить степень зависимости от никотина

Для быстрого определения зависимости ответьте на три вопроса,

- ▶ Выкуриваете ли Вы более 20 сигарет в день?
- ▶ Курите ли Вы в течение первого получаса после пробуждения?
- ▶ Испытывали ли Вы сильную тягу к курению или наблюдали симптомы отмены во время попытки бросить курить?
- ▶ Если на все вопросы был дан положительный ответ, то это говорит о высокой степени зависимости от никотина.
- ▶ При желании можно рассчитать индекс курящего человека, предложенного Европейским респираторным обществом. Количество сигарет, выкуриваемых им за сутки, умножают на 12. Если индекс превышает 200, значит, степень зависимости от никотина высокая.

Как отказаться от курения

- ▶ Не покупайте сигареты блоками, про запас.
- ▶ Не докуривайте сигарету до самого конца, выкидывайте её раньше.
- ▶ Ежедневно сокращайте количество выкуриваемых сигарет на 1-2.
- ▶ Не говорите никому заранее, что собираетесь отказаться от табака.

Средства, помогающие бросить курить, содержащие в своем составе никотин:

► Ингалятор



► Спрей



► Пластырь



► Жвачка

Немного об электронных сигаретах

Электронная сигарета - это электронное устройство для вдыхания «дыма». По принципу своего действия оно напоминает ингалятор.

Электронные сигареты разработаны для замены табакокурения и избавления от никотиновой зависимости.

Виды электронных сигарет

Конструкция электронных сигарет первого типа основана на ультразвуковом распылителе никотин-содержащей жидкости.

Сигареты второго типа генерируют холодный пар при помощи раскаленной нихромовой спирали.

Источником жидкости с никотином служат сменные картриджи. Жидкость попадает из картриджа в специальную камеру внутри электронной сигареты, где и происходит ее превращение либо в холодный пар, либо в аэрозоль, который непосредственно вдыхается курильщиком.

Плюсы и минусы

+ Главное преимущество - отсутствие канцерогенов, так как никотин для электронных сигарет получают не из табака. Также, они не служат источником неприятного запаха изо рта, от рук и от одежды. При использовании электронных сигарет отсутствует эффект пассивного курения и на них не распространяется запрет на курение.

- Электронные сигареты содержат никотин, а значит, не избавляют курильщика от никотиновой зависимости, т.е. действуют как заменители сигарет, в отличие от таблеток от курения. Также, несмотря на отсутствие запретов на электронные сигареты, их безвредность не была доказана в клинических исследованиях.

Способы бросить курить без средств с никотином

► Книги Аллена Карра

Методика Аллена Карра основана на самоанализе курящего и его личном опыте курильщика со стажем. Сам Карр начал курить в возрасте 18 лет, а в 49 — бросил. С этого момента психолог начал активную работу по популяризации среди курильщиков своего метода отказа от курения, который вылился в книгу «Легкий способ бросить курить».

► Полоскание рта как замена выкуренной сигареты

Наиболее распространенными и эффективными считают методы, которые заменяют выкуренную сигарету, помогают получить чувство удовлетворения, которое обычно курильщик ощущает после перекура.

- Среди таких рецептов самым простым можно назвать полоскание. Для полоскания попробуйте приготовить раствор соды. На стакан теплой воды берут одну столовую ложку соли и в случае возникновения навязчивого желания выкурить сигарету, просто ополаскивают полученным раствором рот. Можно и выпить раствор соды – для этого нужно взять полстакана воды с 4 чайными ложками соды. Но прием раствора показан далеко не всем – особенно с осторожностью нужно подойти людям с пониженной кислотностью желудка.
- Делают полоскания и раствором змеевика. Для его приготовления берут стакан кипятка на столовую ложку измельченного змеевика. Полученную смесь необходимо прокипятить дополнительно несколько минут и оставить на 40 минут настаиваться. Экстракт необходим для полоскания рта в случае возникновения очередных позывов курения. С настойкой важно быть очень осторожными, не усердствовать с полосканием, так как он вызывает легкую тошноту и может быть причиной появления рвотных позывов. Эти симптомы и помогают вызвать отвращение к курению.
- Для полоскания можно выбрать настойку серебра и меди. Она не избавит от желания выкурить сигарету, но сделать это будет попросту невозможно после настойки. Если систематически выполнять полоскания, этот способ помогает достаточно быстро бросить курить навсегда.

Настои для борьбы с вредной привычкой

- ▶ **Чай антеникотинный.** Для его приготовления сначала заваривают чайную ложку чая в двух стаканах кипятка. Желательно выбирать чай листовой индийский или китайский. В чай добавляют корень цикория измельченный, мяту перечную, двудомную крапиву, руту душистую и валериану в количестве полчайной ложки. Для полного приготовления чай должен настояться в течение часа. Принимают его 2 или 3 раза в день по полстакана.
- ▶ Популярны при борьбе с курением **зерна овса**. Ими не только рекомендуют наполнять сигареты, но и используют для приготовления напитка. На две столовые ложки зерен берут стакан кипятка. Этот настой на медленном огне необходимо пять минут прокипятить, а потом оставить настаиваться еще около часа. Отвар процеживают и принимают по третьей части стакана три раза в день перед едой. Пить овсяный отвар советуют не менее месяца.
- ▶ **Настой из эвкалиптовых листьев.** На столовую ложку листьев эвкалипта потребуется стакан кипятка, отвар настаивается около часа. В полученный настой после процеживания добавляют столовую ложку меда и столовую ложку глицерина. Пить настой нужно семь раз в день по четвертой части стакана. Считается, что такой раствор помогает перенести курильщику намного легче тот дискомфорт, который ощущается при расставании с сигаретами на длительный период. Кстати, пить эвкалиптовый раствор важно около месяца.
- ▶ **Настой из злаков.** Взять по сто грамм ржи, ячменя, проса и овса, залить литром воды и поставить на огонь, чтобы полученный настой прокипел около 10 минут. Полученную смесь нужно вылить в термос, где она должна настаиваться сутки. После этого смесь процеживают, она полностью готова к употреблению. Принимать настой советуют 3-5 раз в день по полстакана.

Дополнительные рекомендации

Избавиться от привычки курить можно разными методами. Кому-то подходят настои и отвары, другие привыкают жевать специальную траву, чтобы притупить влечение.

Но не всем подходят подобные варианты. В этом случае можно попробовать заменить сигареты овощами или фруктами, соком, ягодами или жевательной резинкой.

- ▶ Иногда помогает чистка зубов. Считается, что мятный привкус во рту отбивает желание выкурить сигарету. Но этот вариант не совсем удобен, так как вряд ли кто-то будет носить постоянно с собой зубную щетку и пасту, чтобы каждый час — два бегать чистить зубы.
- ▶ Прекрасный способ — замена сигареты физической активностью. Активность может быть любой — от прогулки по парку в быстром темпе до подтягиваний и работы со штангами. Подобный метод одновременно улучшит самочувствие и отвлечет от мыслей о курении. Да и спорт с курением не совместимы, так что придется выбирать что-то одно



Спасибо за внимание! Будьте здоровы!