

Живот без тютюнев дим

Това е презентация за един от най-големите пороци на нашето време. Искам да ви покажа какво всъщност представлява тютюнопушенето и как чрез него погубваме бавно и мъчително живота си. Може би за първи път ще си дадете сметка за някои неща и тъжни статистики, които не са ви били известни досега.



Цигарения дим - нещо на пръв поглед така безобидно, нещо, с което сме свикнали, заобикалящо ни навсякъде, често свързано с удоволствие, дори и начин за приятно прекарване на свободното време, всъщност е една илюзия. Зад димната завеса, която ни посреща в ресторантите, в дискотеките, на всяко парти, а и на всеки семеен празник, се крият редица опасности. Това е основен проблем на няколко поколения насам, като на всички ни е известно, че долната възрастова граница за последните 10 години се е понижила рязко. Всеки ден от пресата и от телевизията ни залива информация, на която никой не обръща внимание, но статистиката гласи, че всяка цигара съдържа 15 известни канцерогенни съставки. Човек, който пуши по пакет цигари на ден, за година ще натрупа 1 литър катран в дробовите си. Пушенето на цигари причинява физическо и психическо пристрастяване.

ТЮТЮНО- ПУШЕНЕТО





Цигарите убиват

Вредата от тютюнопушенето

- **Тютюнопушенето** е вдишване на дим от тлеещи тютюневи листа, чрез което се приема никотин.
- Хората, практикуващи тютюнопушене, се наричат “пушачи”.
- Тютюнопушенето води до никотиново пристрастяване.



История

- ***Откъде произхожда тютюна и употребата му?***

Самото растение се е използвало от шаманите на местното американско население за ритуални цели, много преди то да бъде донесено в Европа.



СЪЩНОСТ

- Цигарите и други продукти съдържащи тютюн, са високотехнологични изделия, създадени така, че да пораждат и поддържат зависимост. Тютюнопушенето е поведенчески стереотип с изключително неблагоприятни здравни последици.
- Пасивните пушачи са изложени на същите здравни рискове както и активните пушачи



Съдържание на цигарите

- *Никотин*
- *Изсушени тютюневи листа*
- *Други вещества, които при запалване се превръщат в токсични*

НИКОТИН

- *Това е алкалоид, предизвикващ зависимост подобно на хероина. 60 мг, поставени върху езика, могат да убият човек за минути.*

Действие на никотина

Тютюнът е най-широко използвания лек стимулант, към който стотици милиони хора имат силна зависимост.

Тази популярност се дължи на рядкото съчетание от свойства, по които никотинът съществено се отличава от останалите стимуланти - той едновременно подтиска напрежението и леко стимулира интелекта.

За съжаление никотинът е твърде кратко действащ, предизвиква силна зависимост и има твърде неприятни странични ефекти.



Действие на никотина

Влиянието на никотина върху периферната нервна система се изразява в повишаване на кръвното налягане и пулса.

Свиването на кръвоносните съдове външно се изразява в бледност, а влошеното кръвоснабдяване на кожата причинява по-бързото и стареене.



Никотинът влияе на скелетните мускули като причинява слаб, но забележим тремор.

Именно това е стимулирало някои хора, за които съвършеното владение на ръцете е изключително важно, да оставят цигарите, например хирурзи.



Вредното влияние на пушенето върху сърцето се дължи на намалената способност на кръвта да пренася кислород, дължаща се на въглеродния окис, който се съдържа в дима, съчетано със съдосвиващото влияние на никотина.



Дразнещото действие на дима се дължи на акролеина, фенолите и на всевъзможните други продукти на непълно горене, които са виновни за тютюнджийската кашлица - която си е най-обикновен бронхит.

Тютюният натрупва в себе си изотопа полоний-210, който е алфа-радиоактивен. Смята се, че именно полоният и другите радиоактивни изотопи, които попадат в белия дроб, са основната причина за възникване на рак.



Друг патогенен фактор е катранът, който също се отлага предимно в алвеолите на белия дроб;
Освен, че предизвиква рак на белия дроб, устата и гърлото, катранът прави хроничните пушачи много по-склонни да развият бронхити и емфизем.



преди
пушене



след
пушене

SMOKING



преди
пушене

след
пушене

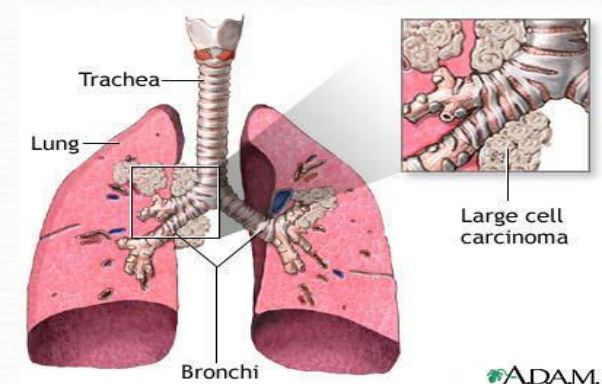
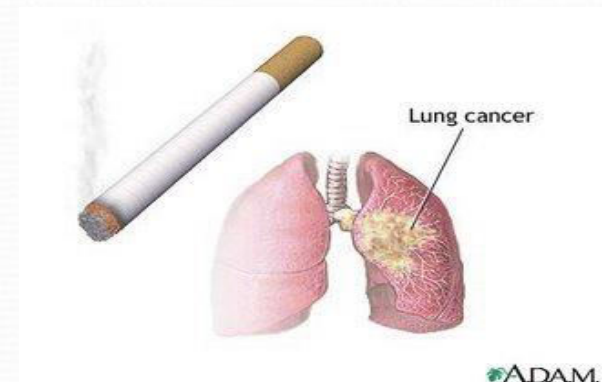
Нетоксична е само
незапалената
цигара

Пушенето води до :

- *Изменение на вътрешните органи*
- *Най-често се засягат органите свързани с дишането, сърдечно-съдовата система, храносмилателната система и др.*
- *Редовните пушачи боледуват много по-често от рак, отколкото другите хора. Рискът от инфаркт, инсулт и диабет е много по-голям, отколкото при непушачите.*

Дихателната система

- *Тютюнопушенето причинява рак*

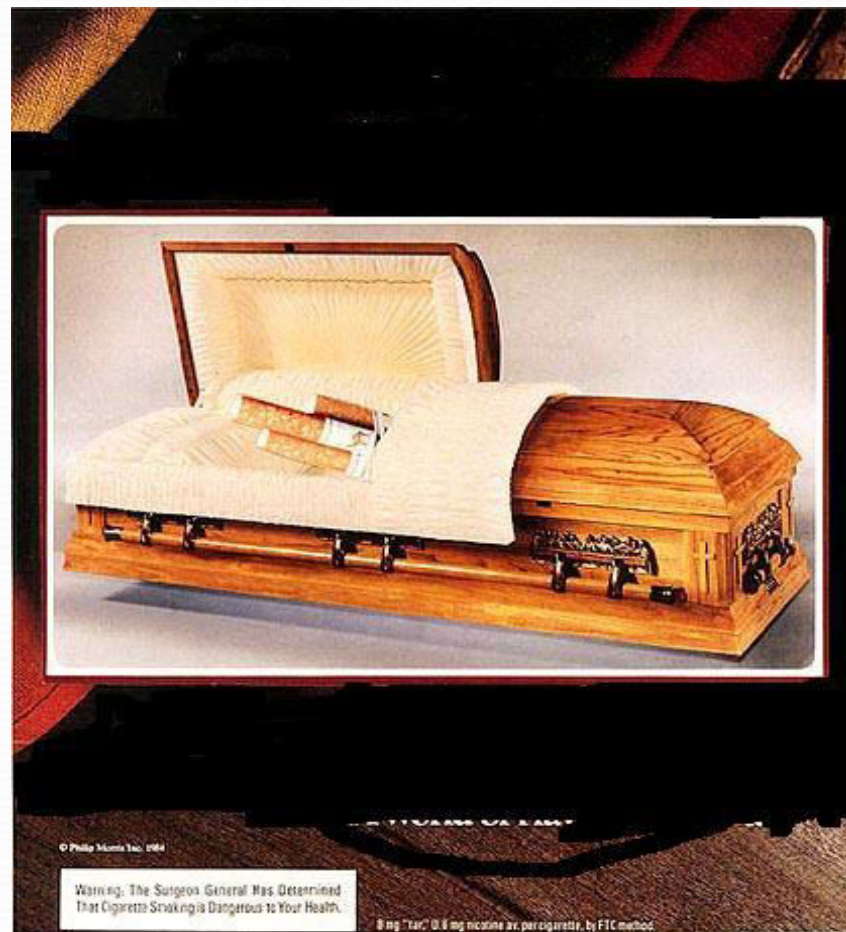




*Тютюнопушенето
причинява и
хронична
белодробна
болест, което
води до
белодробна
недостатъчност*

Сърдечно-съдова система

- Повишава се кръвното налягане
- Риск от тромбоза
- Висок холестерол
- Риск от сърдечен удар
- Риск от инсулт, водещ до инвалидизация или смърт
- Причина за диабет



Тютюнопушенето е причина и за:

- *Пожълтяване и изсушаване на кожата*
- *Пожълтяване на зъбите*
- *Нервност, намален апетит, притъпено мирисоусещане*
- *Загуба на зрението*
- *Излишни разходи*
- *Замърсяване*



Малко статистика

- България е на трето място по потребление на тютюневи изделия в света след Гърция и Япония. У нас броят на пушачите надвишава 3 000 000. Нараства делът на пушачите сред младежите на възраст 15-25 години.

- *Всяко трето дете на 16 години у нас редовно пуши*
- *Близо 10,5 % от 14-годишните деца, 20,7% от 15-годишните и 32,6% от 16-годишните пушат*

	1995	2000	2025	2050
Възрастни - над 15 год.	6.882	6.697	5.379	3.904
Жени	3.547	3.474	2.837	2.065
Млади хора - 0-14 год.	1.524	1.252	0.747	0.626
Жени	0.743	0.611	0.365	0.305

Влияние на пасивното пушене върху децата

Хронична кашлица, храчки и хрипове;
Повишен риск от възпаление на долните дихателни пътища - бронхит, пневмония, бронхиолит;
Развитие на астматично заболяване, по-чести и мъчителни пристъпи при вече възникнало заболяване;
Възпаление на средното ухо.

Недоносеност, раждане на мъртъв плод и вродени аномалии;
Преждевременно раждане с тенденция към по-ниско тегло;
Синдром на внезапна детска смърт - т. нар. “смърт в детското креватче”

По-слаба успеваемост в училище;
Остро респираторно заболяване, вкл. пневмония;



Защо трябва да спрем да пушим?

Когато спрете да пушите:

- ще започне да се подобрява вкуса на храната;
- дишането ще е по-леко, даже да сте пушили 30 години;
- риска от сърдечно заболяване намалява наполовина, с всяка година от спирането.



- Трансдермални пластири
- “никотинова дъвка”
- Инхалатор
- Назален спрей



ЦИГАРИТЕ УБИВАТ!

Не **УМИРАЙТЕ.**

Кажете **НЕ** на цигарите

!!!!



