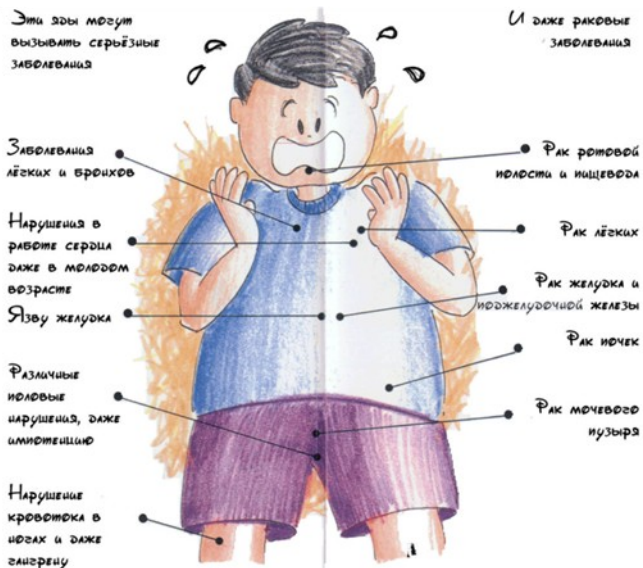


ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ!

Последствия такой пагубной привычки могут давать знать о себе на протяжении многих лет. Вред, который наносят сигареты организму человека, не проходит бесследно. Даже если он одумался и бросил. Все равно, курильщиков объединяют проблемы с сердцем и легкими. И это самые простые и «безобидные» последствия. Любовь к курению легко может приводить и к достаточно необратимым изменениям, которые отравят всю оставшуюся жизнь человека.

И онкология, связанная с сигаретами, — это вовсе не миф современных врачей, чтобы напугать курильщиков. А довольно жесткая правда. Причем большая часть опухолей, вызываемых употреблением сигарет, протекает бессимптомно и обнаруживается только тогда, когда сделать уже ничего нельзя. Так стоит ли такая привычка жизни?



Поэтому скажи курению **НЕТ** сейчас!

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Внимательно следите за тем, чем занимаются

Ваши дети!

ПОМНИТЕ:

если Ваш ребенок попал в беду, то только своевременное обращение к специалистам поможет спасти его жизнь.

И пусть Вас меньше всего волнует, что скажут окружающие.

Главное - ребенок, его жизнь и здоровье!



МБОУ ДО «Дом детского творчества»
р.п. Мучкапский
e-mail: ddt-50@bk.ru

Знать чтобы уберечь!

Смертельно Опасные Сигареты



Памятка для родителей

«Воспитывая детей, нынешние родители воспитывают будущую историю нашей страны, а значит и историю мира»

А.С. Макаренко

Мучкап 2018 г.

Вред от сигарет вовсе не мифический. Он основан на том, что сама по себе сигарета – уже вредна. Ведь в ней содержится около 4 000 различных отравляющих веществ. Причем три из них являются максимально отравляющими: это смолы, никотин, токсичные газы.

Вред сигаретных смол

Редкий человек не слышал о том, что в сигаретах содержится смола. Это канцерогенное вещество с легкостью приводит к онкологическим заболеваниям. Согласно статистике, около 85% случаев рака легкого у курильщика вызваны именно ею. И умирают люди чаще всего не от никотина, как это принято считать, а именно от воздействия сигаретных смол. Почему она так опасна? Да потому что оседает в легких, мешая нормальной их очистке от слизи, пыли и прочих элементов. Кроме того, из-за неполадок в дыхательной системе начинает снижаться иммунитет. В результате, организм не способен полноценно бороться, и различные злокачественные опухоли могут появляться гораздо интенсивнее.

Источник опасности — никотин

Вред, который наносят сигареты, сложно оценить в процентах, граммах и иных единицах измерения. Он просто огромен. И не малую роль в этом играет никотин. Есть эксперты, которые готовы сравнить никотин с наркотиком, причем разрешенным. Ведь когда человек бросает курить, он проходит через настоящую ломку при невозможности удовлетворить свое желание покурить. Никотин, попадая в организм, сразу же вмешивается в различные обменные процессы, происходящие в нем. А выводится он через печень, от чего она сильно страдает (для

этого органа, который и так подвергается серьезным перегрузкам, такой стресс точно лишней).

Токсичные газы в табачном дыму

Свой вред организму человека наносят содержащиеся в табачном дыму токсичные газы. В списке:

- цианистый водород;
- окись углерода;
- азот и многие другие.

Они разрушают гемоглобин, лишая организм человека нормального питания, приводят к гипоксии, из-за чего развивается серьезное кислородное голодание мозга. Спазмы сосудов — еще одна проблема, причиной которых становятся отравляющие газы сигаретного дыма.

Специалисты определили, что в табачном дыму содержится столько же вредных токсинов, сколько в выхлопах, которые выделяет за пару минут заведенный автомобиль.



Когда курят подростки

Как правило, первые опыты по курению люди начинают ставить уже в подростковом возрасте. Желание показаться взрослее, чем ты есть на самом деле, попытки все сделать на спор, старания не отрываться от коллектива и быть как все – все это приводит к тому, что дети начинают курить уже в школе.

В списке проблем, которые отмечаются у курящих подростков:

- одышка;
- повышенная утомляемость;
- бледность кожных покровов;
- рассеянность внимания;
- легочные патологии.

Молодой организм обычно лучше справляется с различными отравляющими веществами. Но не в этом случае. Вред от сигарет на организм школьников крайне серьезный. Ведь именно в подростковом возрасте все системы начинают работать в усиленном режиме, обеспечивая интенсивный рост ребенка и перестройку организма. Одним из первых признаков вреда от сигарет у подростков является снижение работоспособности и ясности ума. Никотин и прочие отравляющие вещества воздействуют на мозг и нервную систему, подавляя их. В результате все процессы замедляются, развивается кислородное голодание и увеличивается усталость.

Кроме того, стоит понимать, что сигареты ухудшают усваивание полезных веществ организмом человека, что в подростковом возрасте особенно опасно. Школьникам жизненно необходимо витамины и минералы, чтобы развиваться полноценно. А отравляющие сигаретные вещества лишают их всего этого.