* курение во время беременности приводит к рождению ребенка с малой массой тела. Прослежена зависимость – чем больше беременная курит, тем меньшая масса тела новорожденного
* курение матери приводит к увеличению числа его врожденных дефектов развития ребенка и ухудшает его физическое и психическое развитие;
* курение – важный фактор риска внутриутробной смертности плода или внезапной смерти новорожденного. Особенно опасно курение во второй половине беременности;
* у курящих матерей вырабатывается меньше молока.

**ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ.**

При анализе дыма от сгорания конца сигареты (побочный дым) установлено, что в нем, по сравнению с основным дымом, поглощаемым курильщиком:

- в 5 раз больше угарного газа

- в 3 раза больше смол и никотина

- в 3 раза больше бензопирена

- в 10 раз больше аммиака

Например, НИКОТИН при курении: 20% остается в организме курящего, 25% разрушается при сгорании, 5% остается в окурке, 50% - уходит в воздух.

* Пассивное курение служит причиной заболеваний, включая рак легкого у здоровых некурящих людей **В семье курильщика все курят, в т.ч. дети**
* Дети, родители которых курят, чаще болеют респираторными инфекциями, у них медленнее развиваются лёгочные функции, интеллект.
* для некурящих женщин, имеющих курящего партнера, риск заболевания раком легких на 20 – 50 % больше;
* при беременности увеличена частота случаев рождения детей с малой массой, патологий в зависимости от интенсивности пассивного курения

**Смотрите интересный фильм в интернете**

**«Жертвы калибра 7.62»**

**Курить сегодня – опять не модно!**

Даже при приеме на работу сегодня часто работодатели делают ставку на некурящих, чем курящих, т.к.:

1. вредит себе и окружающим (что сказывается на работоспособности и внимательности всех работников);
2. чаще болеют
3. тратят много рабочего времени на перекуры;
4. требуют дополнительные расходы на содержание курительных комнат и их уборку
5. меньше денег могут тратить на свое развитие

**85% курящих желают бросить курить!**

**НАЧНИ С СЕБЯ**

**Когда ты бросишь курить…**

* … через 20 минут после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровообращение ладоней и ступней;
* через 8 часов нормализуется содержание кислорода в крови
* через 2 суток – усилиться способность ощущать вкус и запах
* через неделю улучшиться цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе
* через месяц явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель
* через полгода – пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты.
* **сохраните очень большие деньги на лечение**
* через один год – риск развитие коронарной болезни сердца снизится наполовину
* через пять лет - резко уменьшится вероятность умереть от **рака легких**

**ТАКЖЕ ИНТЕРЕСНАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ИНФОР-МАЦИЯ НА САЙТЕ :** [**ПРОЕКТОБЩЕЕДЕЛО.РФ**](http://WWW.ОБЩЕЕДЕЛО.РФ)

**Курить опять не модно**

**ДЫШИ СВОБОДНО!**



В России росло  **ежегодно потребление сигарет**: с 201 миллиарда штук в 1985 году, 413,8 миллиарда в 2006 году, 628,2 миллиарда в 2009 году. Как сообщает Роспотребнадзор, в России **курение** является самой распростра-ненной вредной привычкой. В стране в настоящее время **курят** 65% мужчин и до 30% женщин. Примерно ***25% регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения***. Многие смогли бы прожить на 10, 20 или 30 лет дольше.

И наши дети стоят перед выбором курить или нет.

**ФИНАНСЫ(потери)**

1 ПАЧКА в день по 55 Р.\*365=20075 р. за год

При цене(через 2 года) по 250р.\*365= 91250р. за год.

**ЭТО НЕСКОЛЬКО ЗАРПЛАТ !**

**Это наша общая проблема**

**Мифы о курении!**

**Курение помогает оставаться стройным (если брошу, пополнею)** – курение не влияет на массу человека, просто не надо заменять каждую сигарету употреблением пищи и ваш вес будет в норме.

**Курение успокаивает нервы** – безвредных табачных изделий не существует. Фильтр способен задержать вредных веществ не более 20%, да и в нем отверстия быстро блокируются, что приводит к увеличению полученной дозы никотина и смолы. Кроме того, переходя на облегченные сигареты, курильщики увеличивают количество выкуренных сигарет.

**Несколько сигарет в день не могут повредить** – 1 сигарета содержит 4000 вредных веществ +14 видов наркотиков и 30 ядов. Табак вымачивается в т.ч. и в моче коров(мочевина усиливает зависимость курильщика). 1 сигарета вызывает в организме человека кислородное голодание.

**Курение бодрит и повышает работоспособность** – оно вначале дает возбуждение, но потом приходит угнетение, снижаются умственная способность, происходит расстройство памяти, так как нарушается мозговое кровообращение, из-за чего появляется кислородное голодание, головные боли, вялость, усталость.

**Сигарета согревает на морозе** – попав в организм человека табачные яды способствуют выработке таких веществ, которые увеличивают частоту пульса и уровень артериального давления, что в определенной степени, действительно, создает кратковременный «согревающий» эффект. Но в конечном итоге никотин приводит к спазму периферических сосудов – конечности холодеют, белеют, что может привести даже к отмиранию и потребуется ампутация.

**Никотин:** По ядовитости равен синильной кислоте. Одна капля вызывает смерть через 15 минут. Простой расчет показывает, что при выкуривании 20-25 сигарет в организм поступает смертельная доза никотина. Тогда почему не умирают сразу?

1. Часть нейтрализуется другим ядом – формальдегидом, также содержащимся в дыме.
2. Доза поступает постепенно в течение дня.
3. Выводится легкими, почками со слюной, потом.

**Курение приводит к НАРУШЕНИЮ ФУНКЦИИ ОРГАНОВ:**

ЦНС:

- замедляется развитие ребенка, начинает отставать от сверстников.

-снижается интеллект, с возрастом часто развивается и слабоумие.

- угнетаются центры половой регуляции,

- спазм сосудов головного мозга приводит к потере сознания, головокружению и рвоте,

- склероз головных сосудов нарушает питание тканей мозга, вследствие чего бывают судороги…

ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ:

- из-за раздражения тканей дыхательных путей хроническое воспаление слизистых с обильным отделением слизи и слюны,

- скопление слизи в легких вызывает постоянный кашель,

- постоянное присутствие мокроты снижает сопротивление органов дыхания к инфекциям,

- спазмы бронхов, ларингиты, трахеиты, ОРЗ.

- из-за смол – рак легких. Около 90% больных раком – курильщики.

СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА:

-одно из главных причин болезней сердца

- спазм сосудов сохраняется в течении 20-30 мин.

- артерии теряют свою эластичность, становятся хрупкими, ломкими, плотными,

- инфаркт миокарда (невроз участка мышцы сердца)

- ишемическая болезнь сердца,

- гипертония,

- атеросклероз сосудов, ожирение сердца…

ОРГАНЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ:

- повышенное слюноотделение, в котором растворяются все вредные вещества: аммиак раздражая слизистую полости рта, вызывает кровоточивость десен;

- зубы покрываются смолами, желтеют…

- попав со слюной в желудок, вредные вещества тормозят сократительную способность желудка;

-хроническое воспаление печени, подж.железы

ЗРЕНИЕ: курение может стать причиной слепоты по мере возрастного перерождения глазной оболочки.

СЛУХ: Курящие в 1.7 раза чаще становятся тугоухими.

ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИНЫ: - курение с раннего возраста замедляет рост, способствует преждевременному облысению;

-у мужчин увеличивается риск импотенции;

- снижается активность сперматозоидов, а следовательно - возможность стать отцом.

ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ:

* курение приводит к нарушению питания кожи, выработке мужских гормонов
* нарушение менструального цикла, нерегулярность менструаций, ранее наступление климакса:
* повышение риска развитий болезней, связанных с дефицитом эстрогена;
* курящие женщины более подвержены инфекциям репродуктивной системы.

БЕРЕМЕННОСТЬ:

* большой риск бесплодия, способность организма производить потомство снижается, в 3 раза больше вероятность зачатия в более отдаленные сроки;
* у курящих женщин чаще происходят выкидыши и преждевременные роды.
* Риск выкидыша, рождение ребенка с патологиями, инвалида у курящей женщины во время беременности, оказывается на 30-70% выше;
* в 3 раза больше риск первичной непроходимости маточных труб и повышенный внематочной беременности;