Что мы скажем сигарете?

Факты:

- **Рот, зубы**
- **Легкие**
- **Сердце**

- **Болезни**

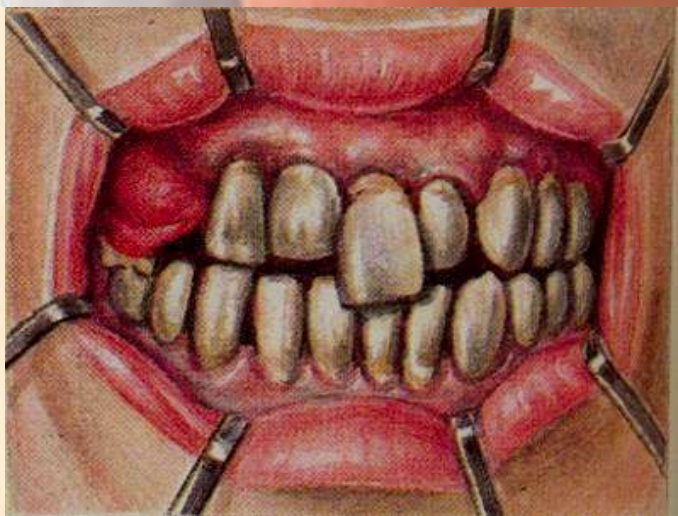
Выбор!

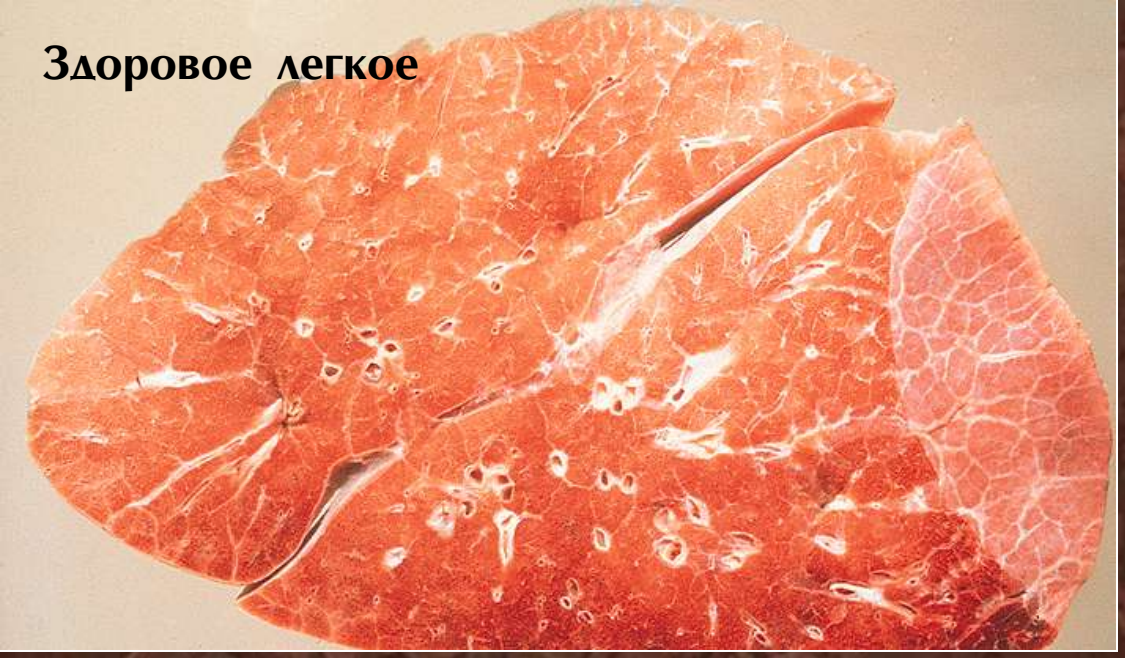
Путь сигаретного дыма

- Первыми в контакт с табачным дымом вступают рот и носоглотка.
- Проходя через слой табачной набивки, дым от тлеющего табака хотя и успевает охладиться, но не настолько, чтоб сравняться с температурой полости рта.
- Обычно температура табачного дыма около 55—60°С.

Ротовая полость

- Такие значительные перепады температуры во время курения отражаются на состоянии зубной эмали.
- Со временем на ней появляются микроскопические трещинки «входные ворота» для микроорганизмов.
- В результате этого зубы у курящих начинают разрушаться раньше, чем у некурящих людей.
- Нарушение зубной эмали способствует отложению на поверхности зубов табачного дегтя, вследствие чего она приобретает желтоватый цвет, а полость рта начинает издавать специфический запах ощущаемый при разговоре с курильщиками.





Одно из занятий по курсу патологической анатомии в медицинском университете. Профессор показывает на трупе лёгкие курильщика. Они были пепельно-серые, а местами как бы обуглившиеся, с вкраплениями настоящего угля. Разрезая такие легкие, секционный нож страшно скрежетал, как будто бы натыкался на камни – это была склерозированная ткань бронхов.

- Один кубический миллиметр табачного дыма содержит до 3 миллионов частиц сажи.

- Сердце-это важнейшая мышца организма, перекачивающая кровь. Табачные яды заставляют сердце биться чаще, чем ему положено.
- Задача: Сердце нормально тренированного человека бьётся с частотой 70 ударов в минуту.
- Сердце курящего вынуждено делать на 5-10 ударов в минуту больше.
- Сколько дополнительных ударов приходится сделать сердцу курильщика за сутки?

Воздействие заводов, фабрик, строек и других загрязнителей сравнимо с одним выдохом заядлых курильщиков!

Установлено, что токсичность табачного дыма в 4 раза выше, чем выхлопных газов автомобиля.

Рак ротовой полости у 28-летнего курильщика с 10-летним стажем

Факторы образа жизни

Факторы образа жизни	Положительное влияние	Отрицательное влияние
1 . Движение	Физические нагрузки, высокая двигательная активность	Гиподинамия
2. Закаливание	Воздух, вода, солнце	Их отсутствие
3. Питание	Правильное, сбалансированное	Неправильное
4. Режим	Четкий, правильный распорядок дня	Безволие, неорганизованность, слабохарактерность
5. Вредные привычки	Отказ от вредных привычек	Курение, алкоголь, наркотики, токсикомания

Скажем сигарете:

"НЕТ!"