



ВРЕД КУРЕНИЯ

Выполнила Дружинина А.И. студентка 10 группы
2 курса лечебного факультета

План

- Статистика
- Сигареты. Их состав и вред этих химических веществ на организм
- Вред для курильщика
- Вред для подростков
- Вред для беременных и кормящих женщин
- Вред пассивного курения
- Способы бросить курить
- Меры борьбы со стрессом

Статистика

- Более 1 миллиарда человек в мире курят, и 80 % из них проживают в странах с низким и средним уровнем дохода. Ежегодно курение убивает пять миллионов человек, а пассивное курение — 600 тысяч человек. Расходы на здравоохранение в связи с заболеваниями, связанными с курением, неуклонно растут; в 2009 году бремя курения стоило европейской экономике более 500 млрд. евро.
- Больше всего курильщиков в России проживает на Дальнем Востоке и Крайнем Севере, а жители Северного Кавказа наиболее равнодушны к табаку. Результаты исследования объясняются культурными особенностями, традициями и уровнем жизни в регионах.
- По данным Росстата, в стране ежедневно курят 22 % мужчин и женщин старше 15 лет, избавились от вредной привычки – 10%, а 62,8 % россиян никогда не курили. В среднем большинству курящих - 45 % - хватает одной пачки в сутки, 33,4 %- могут обойтись десятью сигаретами, 15,3 %- пятью. Лишь 6,3 % курильщиков выкуривают более одной пачки в день.

Сигареты. Их состав и вред этих химических веществ на организм

УГАРНЫЙ ГАЗ: - $8,8 + 27,2 = 18,4$ мг

НИКОТИН: $1,56 - (-1,44) = 3$ мг

МЫШЬЯК: - $2,5 \cdot (-0,32) = 0,8$ мг

АЦЕТОН: - $5,1 : (-17) = 0,3$ мг

АММИАК: - $4,5 \cdot (-3,6) = 16,2$ мг

**СИНИЛЬНАЯ
КИСЛОТА:** - $(0,195) : 6,5 = 0,03$ мг

**ОКИСЬ
УГЛЕРОДА:** - $12,6 + 35,6 = 23$ мг

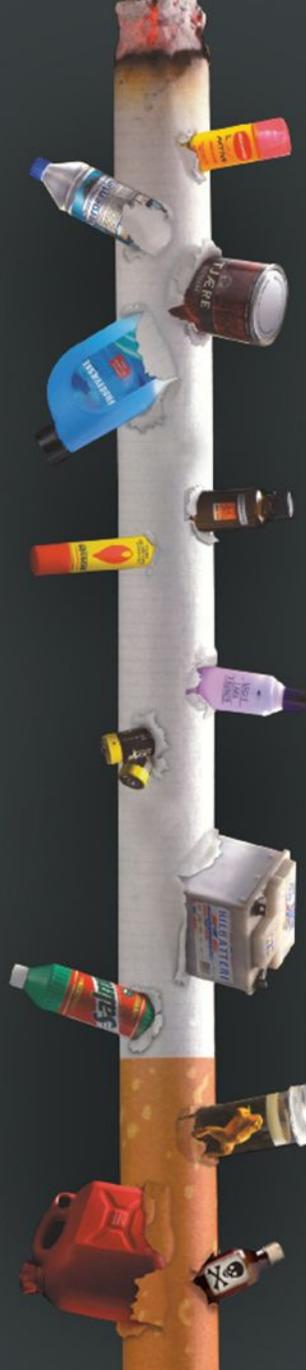


Смертельная доза никотина 1 мг на 1 кг массы тела. От одной сигареты в организм поступает 3 мг никотина

При ее горении выделяется свыше 4 тысяч опасных химических веществ.

Вместе с дымом от сигареты вы вдыхаете:

- смолы – смесь твердых частиц. Большинство из них являются канцерогенами и оседают в легких;
- мышьяк – самый вредный химический элемент в составе сигарет. Оказывает негативное влияние на сердечно-сосудистую систему, провоцирует развитие раковых опухолей;
- бензол – токсичное химическое соединение органического происхождения. Вызывает лейкоз и другие формы рака;
- полоний – радиоактивный элемент. Оказывает радиационное воздействие на организм изнутри;
- формальдегид – токсичное химическое вещество. Вызывает заболевания легких и дыхательных путей;
- другие вещества – вдыхаемые с табачным дымом вредные соединения через кровеносную систему проходят по всему организму человека, нанося серьезный ущерб внутренним органам.



Скипидар
Разбавитель масляных красок.

Пропиленгликоль
Применяется в составе мазей. Спирт, обладающий сильными растворяющими свойствами.

Бутан
Сжиженный газ, самый взрывоопасный вид топлива.

Кадмий
Преимущественно вдыхаемый яд, образуется при переработке пластмасс, резины и пр.

Аммиак
Бесцветный газ с резким запахом, образуется при гниении органических веществ. Его водный раствор называют нашатырным спиртом.

Бензол
Бесцветная жидкость, получаемая из каменноугольных смол или нефти. Применяется для производства красок, взрывчатых веществ, лекарственных препаратов, пластмасс, а также как примесь к моторному топливу.

Метопрен
Инсектицид, влияет на развитие зародыша.

Бенз(а)пирен
Также встречается в каменноугольной смоле. Содержит канцерогены, вызывающие раковые опухоли.

Мышьяк
Сильнодействующий яд, его называют «царь ядов».

Ацетон
Применяется как растворитель и для снятия лака с ногтей.

Свинец
Применяется как присадка к бензину. В первую очередь поражает пищеварительный тракт и центральную нервную систему человека. Соединения свинца очень ядовиты.

Формалин
Применяется как антисептик и фиксатор препаратов из живой ткани.

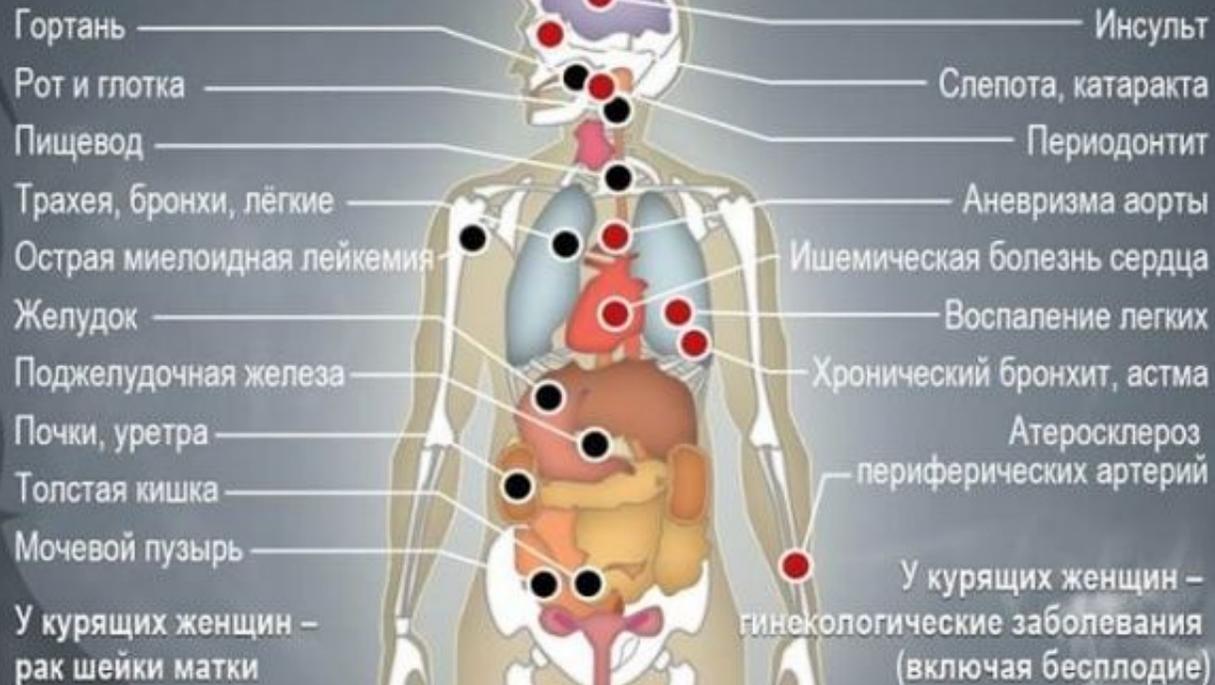
Никотин
Психоактивный и вызывающий зависимость природный алкалоид.

Вред для курильщика

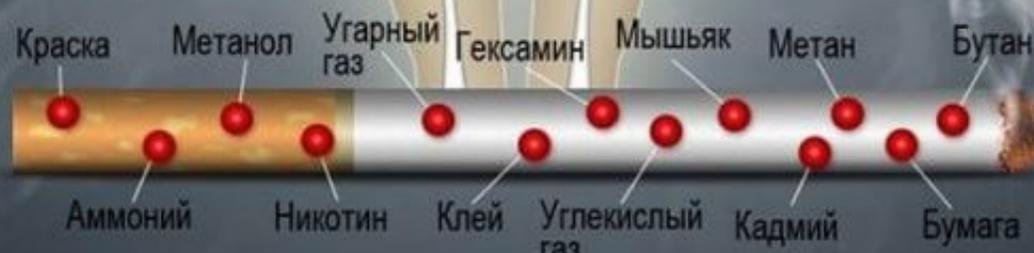
БОЛЕЗНИ, ВЫЗЫВАЕМЫЕ КУРЕНИЕМ

ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ ОПУХОЛИ

ХРОНИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ



При выкуривании одной сигареты в организм попадает



Рак

Наиболее негативными последствиями пристрастия к сигаретам являются онкологические заболевания бронхов, легких, трахеи, гортани, пищевода, мочевого пузыря и поджелудочной железы. Кроме того, страдают почки, органы репродуктивной и кроветворной систем.

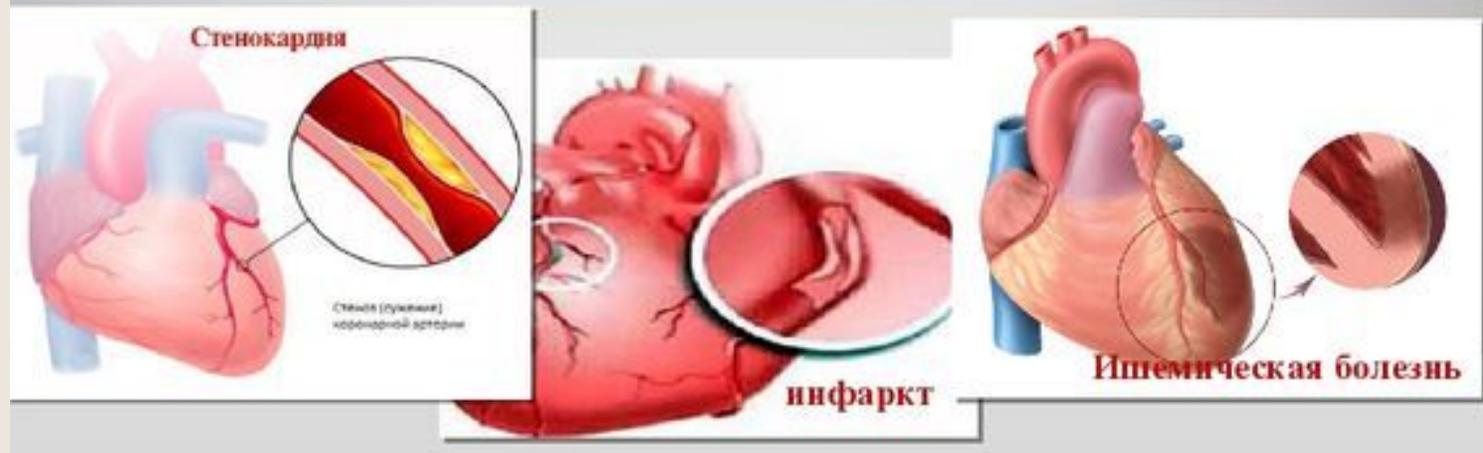
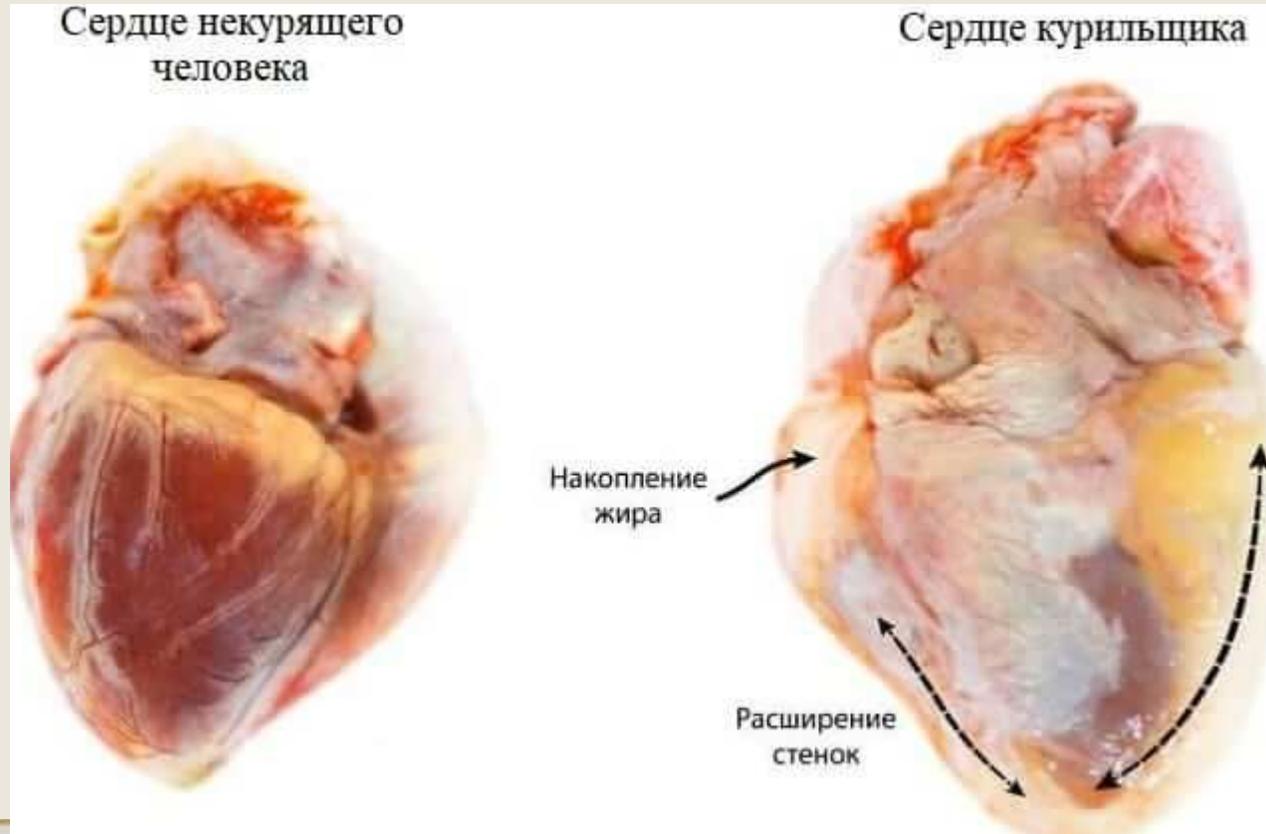
Рак:

- Гортани
- Груды
- Губы
- Желудка
- Легких
- Мочевого пузыря
- Пищевода
- Поджелудочной железы
- Полости рта
- Предстательной железы
- Языка



Заболевания сердечно-сосудистой системы

- Атеросклероз сосудов
- Гипертония
- Инсульт
- Инфаркт миокарда
- Ишемическая болезнь сердца
- Сердечная недостаточность
- Стенокардия
- Тромбофлебит



Болезни печени

- Желчекаменная болезнь
- Холангит
- Холецистит



Заболевания пищеварительной системы

- Болезнь Крона
- Гастрит
- Геморрой
- Изжога
- Панкреатит
- Язва желудка и 12-перстной кишки



Заболевания мочеполовой системы

- Курение вредно и для половых органов. Наиболее частыми последствиями у женщин являются менструальные дисфункции, снижение фертильности, ановуляторные циклы, ранняя менопауза.
- Под влиянием курения здоровье мужчин страдает не меньше. У них отмечается снижение фертильности, эректильная дисфункция, уменьшение количества сперматозоидов в семенной жидкости, ухудшение их качества и подвижности.

Вызывает:

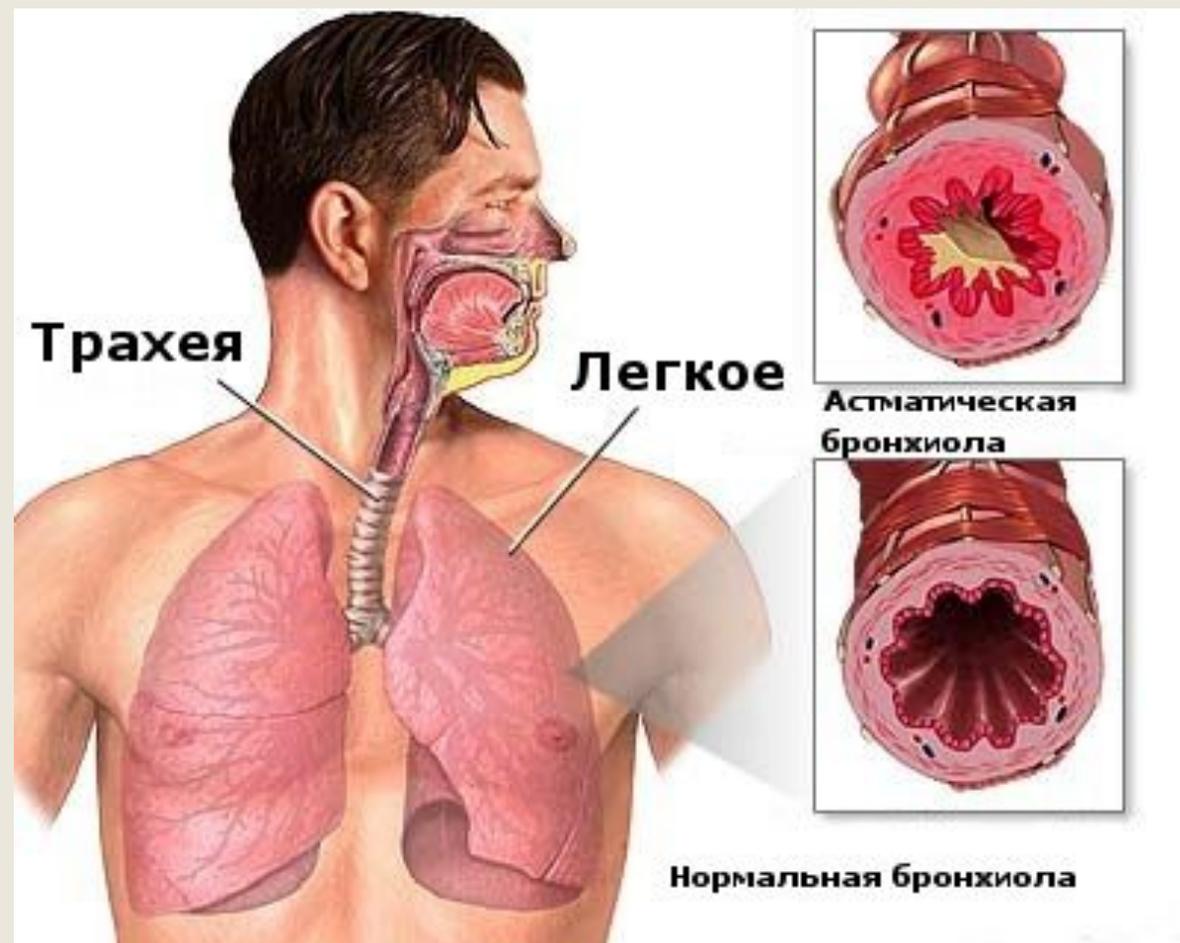
- Аденому простаты
- Женское и мужское бесплодие
- Импотенция
- Пиелонефрит
- Почечная недостаточность
- Простатит

НИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ



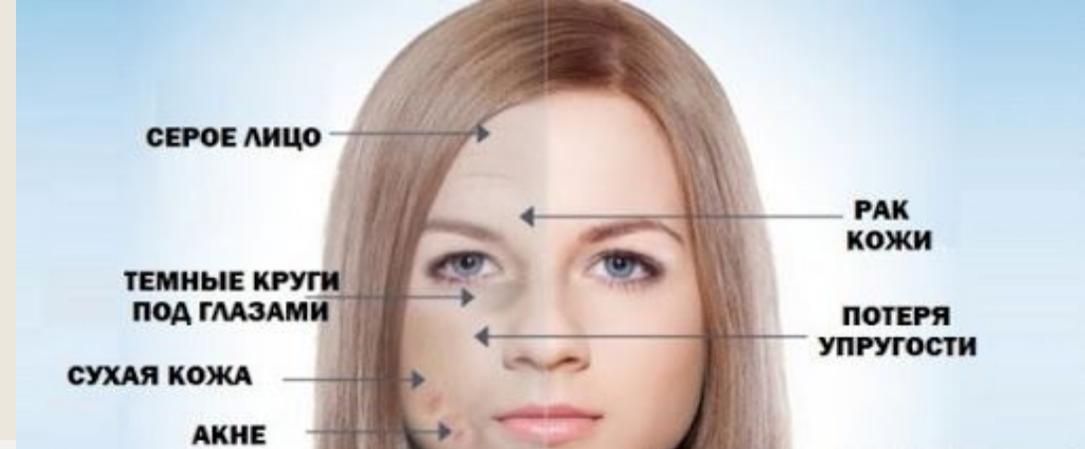
ий синдром

- Бронхоэктатическая болезнь
- Кашель
- Ларингит
- Мокрота
- Обструктивная болезнь легких
- Одышка
- Пневмосклероз болезнь легких
- Тонзиллит
- Хроническая пневмония
- Эмфизема легких

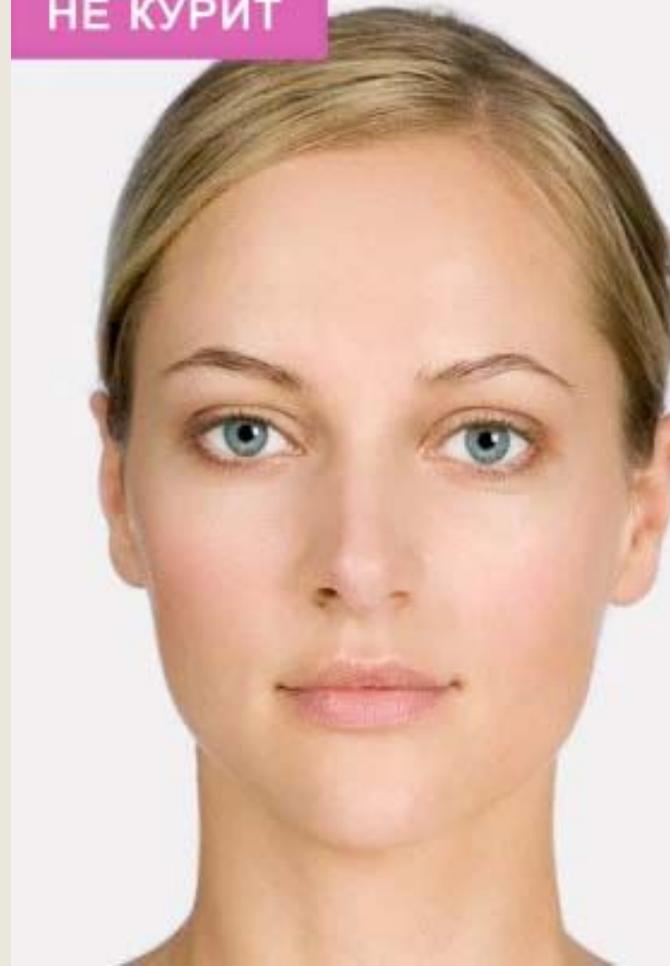


Прочие заболевания

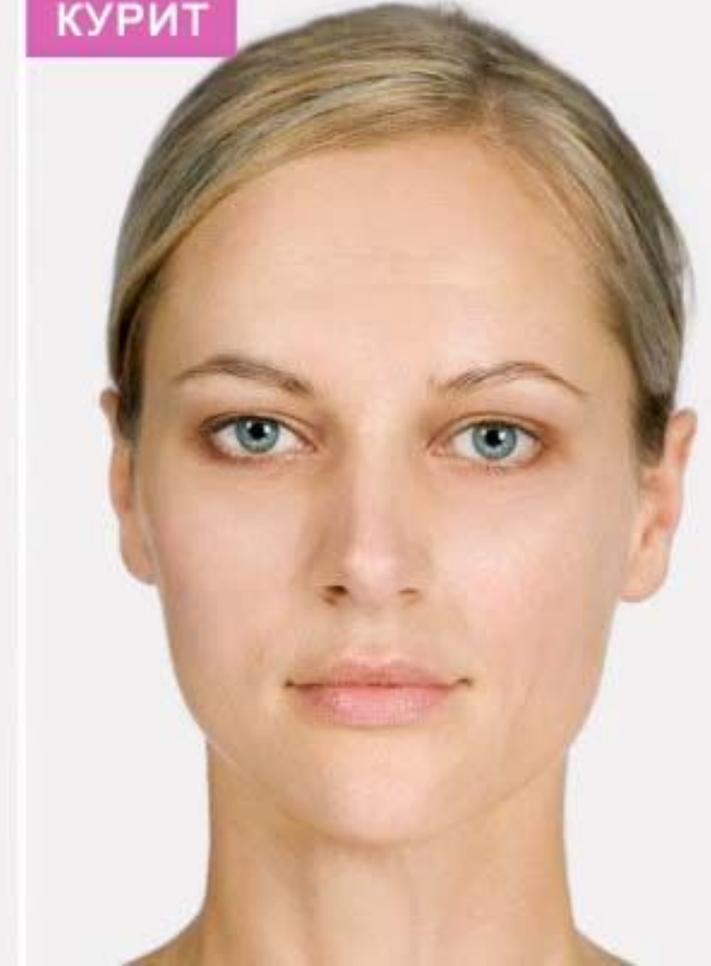
- Аллергия
- Болезнь бургера
- Дефицит витаминов
- Облитерирующий эндартериит
- Облысение и утончение волос
- Остеопороз
- Остеохондроз
- Плохие зубы
- Плохой запах изо рта
- Прыщи и угри
- Псориаз
- Снижение иммунитета
- Снижение уровня тестостерона
- Старение кожи
- Храп
- Целлюлит
- Экзема



НЕ КУРИТ



КУРИТ



Вред от курения для подростков

- Вред никотина для растущего организма намного серьезнее, чем для взрослых. Токсины действуют на подростков сильнее и быстрее вызывают привыкание, поскольку тело ещё не до конца сформировано. От курения страдают все системы организма. Подвергаются негативному воздействию процессы роста, умственное и половое развитие.
- У курящего подростка заметно ухудшаются концентрация внимания и память, что для школьника является большим минусом. Кроме этого, снижается качество зрения, повышается риск появления глаукомы. Никотин разрушительно влияет и на состояние некоторых зон коры, в результате чего ухудшается слух. Под воздействием сигарет сильно страдает нервная система.
- Последствия этого непредсказуемы: одни подростки становятся чересчур эмоциональными и вспыльчивыми, другие же, наоборот, замыкаются в себе, страдая от депрессии и мнительности.
- Никотиновая зависимость у подростка в будущем приводит к таким проблемам, как: плохая память; неспособность сконцентрироваться на деле; ухудшение зрения; слабый слух; плохое обоняние; замедление реакции на раздражитель; низкая выносливость; нервное истощение; гормональные нарушения; бессонница; сердечные заболевания; болезни печени и почек; заболевания дыхательной системы; плохая кожа; ухудшение состояния волос, зубов и ногтей; быстрое изнашивание сердца и сосудов; риск онкологических образований; патологии репродуктивной системы; задержки в физическом и умственном развитии.
- Перечисленных причин вполне достаточно, чтобы убедить тинейджера не начинать курить не только в 14-16 лет, но и во взрослом возрасте.

Вред для беременных и кормящих

ЖЕНЩИН

Плацента курящей беременной женщины более тонкая.

У курильщиц во время беременности повышен риск отслойки плаценты, ее обширного инфаркта и предлежания.

- Курение матери провоцирует кислородное голодание плода и, как следствие, задержку его внутриутробного развития.
- У женщин, куривших во время беременности, нередки случаи внутриутробной гибели плода. Ранние выкидыши встречаются в 1,7 раза чаще, чем у некурящих.
- Курение чревато синдромом внезапной смерти у новорожденного, причем риск гибели ребенка увеличивается в 2,5 раза.
- Наступление преждевременных родов находится в прямой зависимости от количества ежедневно выкуриваемых женщиной сигарет.
- Количество угарного газа в крови у плода в 10–15 раз больше, чем у курящей матери.
- Во время курения в организм поступает радиоактивный изотоп полоний, способный поражать формирующиеся у плода половые клетки, особенно женские.
- Курение во время беременности опасно тем, что к плоду проникает один из наиболее ядовитых алкалоидов – нервно-паралитический яд никотин, а также другой нервно-паралитический яд – бензидин. Они накапливаются в нервной ткани будущего ребенка, в его сердце, почках и миндалинах.
- Курение во время беременности провоцирует рождение недоношенных детей.
- Дети, родившиеся у курящих женщин, характеризуются замедлением физического, интеллектуального и эмоционального развития. По сравнению с детьми, рожденными от некурящих матерей, они позднее начинают читать и считать.

- Курение беременной женщины может спровоцировать у нее спонтанный аборт.
- Никотиновая зависимость является одной из причин рождения детей с пороками сердца.
- Курящая мать рискует тем, что каждая выкуренная сигарета неблагоприятно влияет на процесс закладки и развития нервной трубки будущего ребенка, ведет к рождению анэнцефалов, младенцев с врожденными аномалиями умственного развития, с волчьей пастью и заячьей губой.
- Курение во время беременности способствует появлению дефектов пальцев конечностей у новорожденных: отсутствие пальцев, сросшиеся или лишние пальцы на руках или ногах.
- Токсическое воздействие никотина на будущего ребенка – одна из причин болезни Дауна. Его вредное влияние увеличивается с возрастом будущей матери.
- Курение значительно снижает способность организма беременной усваивать витамины группы В, витамин С и фолиевую кислоту. Их дефицит отражается на нарушении развития центральной нервной системы плода.
- Новорожденные, чьи матери курили во время беременности, отличаются сниженными адаптационными возможностями. У таких детей выше риск различных заболеваний.
- Курение матери повышает риск появления раковых опухолей у плода.
- У курящих женщин в 2,2 раза чаще рождаются дети массой тела менее 2 500 граммов.
- Дети, рожденные от курящих матерей, чаще всего страдают заболеваниями дыхательной системы. Есть риск, что на первых этапах жизни у них может остановиться дыхание при повторном вдыхании табачного дыма.



Вред пассивного курения

Научные исследования показывают, что пассивное курение способствует развитию у некурящих заболеваний, свойственных курильщикам и повышают риск развития инвалидности и преждевременной смерти человека.

Вред от пассивного курения может отражаться на организме немедленно, или спустя какое-то время.

- Результаты пассивного курения, которые проявляются незамедлительно: раздражение дыхательной системы, носоглотки и глаз (кашель, першение и боль в горле, покраснение глаз и т. д.); головокружение, тошнота, мигрень; ухудшение настроения, нервозность, депрессивное состояние.

Большинство людей не обращают особого внимания на эти, на первый взгляд, незначительные расстройства в организме, а часто и не связывают их появление с воздействием табачного дыма. Однако, при длительном и постоянном нахождении в такой среде развиваются более серьезные симптомы развития болезней.

- Долгосрочные последствия пассивного курения

Рак. Пассивное курение увеличивает риск развития онкологических заболеваний. Обзор доказательств, собранных по всемирной базе данных исследований Международным агентством исследований рака в 2004 г. показал, что «невольное курение (воздействие вторичного табачного дыма) является для людей канцерогенным»:

Рак легкого. Исследования, проведенные в США, Великобритании, Австралии, Германии и показали, что риск рака легкого у пассивных курильщиков повышается, по примерным оценкам, на 30% по сравнению с некурящими людьми.

Рак молочной железы. Калифорнийское агентство защиты окружающей среды в 2005 г. пришло к выводу, что пассивное курение увеличивает на 70% риск развития рака молочной железы среди женщин молодых возрастов, не достигших менопаузы.

Рак почек. Исследование в США (2008 г.) показало увеличенный риск развития почечноклеточной карциномы среди никогда не куривших, подвергавшихся комбинированному воздействию вторичного табачного дыма и дома, и на работе.

Сердечно — сосудистые заболевания. Химические вещества, содержащиеся во вторичном табачном дыме способствуют развитию и прогрессированию таких заболеваний, как атеросклероз, гипертония, ишемическая болезнь сердца. Впоследствии это может привести к более грозным осложнениям — инфаркту миокарда и инсульту головного мозга.

Заболевания уха, горла, носа. Возрастает риск развития воспаления среднего уха.

Астма. Результаты исследований, проведенных Государственным институтом раковых заболеваний США (National Cancer Institute), показали, что некурящие, подвергающиеся длительному воздействию вторичного табачного дыма на рабочем месте, болеют астмой в два раза чаще, чем другие. В домашней обстановке, где есть хоть один курящий человек, все члены семьи рискуют заболеть в пять раз чаще.

Расстройства со стороны репродуктивной системы (синдром истощенных яичников, ухудшение показателей спермы) могут стать причиной снижения способности к зачатию, а в худшем случае — бесплодия.

Расстройства памяти и мышления (особенно в возрасте старше 50 лет).

Ухудшение состояния кожи.

Риски связанные с пассивным курением возрастают, если пассивными курильщиками являются дети и беременные женщины.

Вред пассивного курения во время беременности

- Когда беременная вынуждена вдыхать дым сигарет курящих домочадцев — это можно расценивать, как преднамеренное нанесение вреда ей и ребенку.
- Пассивное курение во время беременности становится причиной таких патологических состояний как:
 - высокий риск преждевременных родов;
 - низкий вес плода и ребенка при рождении, что может повлечь за собой отставание в физическом и психическом развитии, потребовать организации дополнительного ухода;
 - уменьшение окружности головы и грудной клетки новорожденного;
 - повышенный риск синдрома внезапной детской смерти;
 - атопический дерматит у ребенка.

Пассивное курение у детей

Вред пассивного курения у детей не одномоментный, он накапливается постепенно, и, если малыш рождается в семье курильщика (или курильщиков), то уже к моменту рождения у него имеется «букет» несоответствия нормам для новорожденных.

Последствиями пассивного курения детей могут быть:

- отставание в физическом развитии — а оно влечет за собой сложности с развитием психическим;
- снижение иммунитета, имеющее не только текущие, но и отдаленные последствия (дети курильщиков чаще болеют — по разным оценкам, частота заболеваемости респираторными инфекциями у них выше в 8 — 13 раз по сравнению с детьми некурящих родителей);
- различные аллергические заболевания, чаще всего дерматит;
- отравление детского организма грудничкового возраста ядовитыми компонентами табачного дыма может вызвать либо угнетение нервной системы (а родители счастливы — грудничок спит), либо ее возбуждение — с последующим родительским гневом навечно плачущего малыша;
- неврологические проблемы (исследованиями подтверждено, что дети, вынужденные дышать дымом сигарет, хуже успевают в образовательном учреждении, имеют сложности с засыпанием, памятью, адаптацией в коллективе из-за повышенной возбудимости и нервозности).

Методы борьбы

Курение – это всего лишь привычка. Вы можете одну привычку заменить другой полезной или нейтральной привычкой. Например, вместо курения Вы можете начать бегать или плавать или заниматься другой физической активностью, интересной Вам. Во время физической активности легкие начинают лучше вентилироваться, обогащаются кислородом, в результате чего вырабатываются гормоны удовольствия эндорфины. Таким образом отказ от курения будет естественным.

- Желание выкурить сигарету обычно проходит через 3–5 минут. Если вы можете вытерпеть эти несколько минут, вы уже на пути к отказу от курения. В этом вам поможет следующая модель, состоящая из 4 элементов.

Потерпите: подождите не менее 3 минут, и желание покурить пройдет

Выпейте воды или сока

Отвлечитесь: отстранитесь от ситуации, займитесь чем-то другим

Сделайте глубокий вдох: дышите медленно и глубоко, вдыхая через нос и выдыхая через рот.

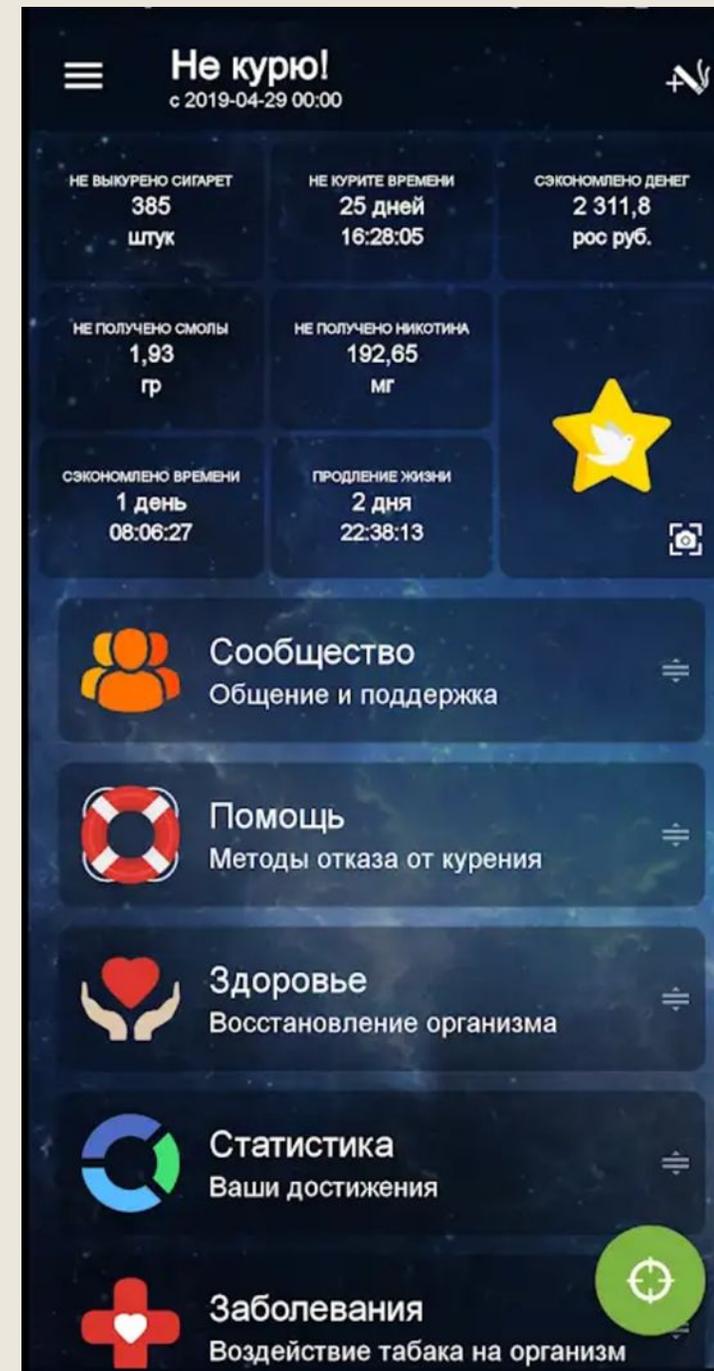
- Наиболее эффективный способ снизить риск инфаркта для курильщиков — полный отказ от курения. Физическая активность, сбалансированное питание, поддержание здоровой массы тела и контроль уровня холестерина в крови и артериального давления помогут еще больше уменьшить риск.

Приложения

Хороший способ так же использовать различные приложения на телефон.

Большая часть показывает то, что вы выигрываете от отказа от курения:

- Время
- Деньги
- Здоровье





1 час

Нормализация кровяного давления и пульса



2 часа

Улучшение циркуляции крови



4 часа

Возвращение температуры конечностей к норме



6 часов

Неприятный запах из ротовой полости менее выражен



8 часов

Нормализация уровня кислорода (O₂) в крови



10 часов

Улучшение транспортной функции красных кровяных телец



12 часов

Нормализация уровня угарного газа (CO) в крови



24 часа

Снижение риска развития инфаркта или инсульта



36 часов

Восстановление вкуса и обоняния



2 дня

Минимальное содержание никотина в крови



3 дня

Восстановление дыхательной функции легких



4 дня

Нормализация свертываемости крови, уменьшение риска тромбообразования



5 дней

Нормализация деятельности желудка и поджелудочной железы



6 дней

Перестройка клеток организма на деятельность без никотина



1 неделя

Повышение общего тонуса организма



2 недели

Исчезновение кашля и отделения мокроты



3 недели

Исчезновение зависимости от никотина



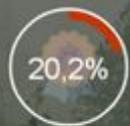
1 месяц

Улучшение кровообращения по всему организму



2 месяца

Нормализация деятельности мелких сосудов, улучшение состояния их стенок



3 месяца

Восстановление тканей бронхов и легких, увеличение их объема



4 месяца

Полное обновление клеток крови



5 месяцев

Начало восстановления клеток печени



6 месяцев

Полное обновление клеток кожи



7 месяцев

Восстановление голосовых связок, исчезновение хрипоты голоса



8 месяцев

Очищение зубов от желтого налета



9 месяцев

Уменьшение риска развития простудных и инфекционных заболеваний



10 месяцев

Возможность зачать здорового ребенка такая же, как у никогда не курившего человека



11 месяцев

Возможность занятий спортом без ограничений



1 год

Снижение наполовину риска развития кардиологических заболеваний



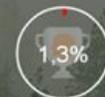
2 года

Риск сердечного приступа на уровне риска никогда не курившего человека



3 года

Полное обновление мягких тканей организма



4 года

Риск развития рака ротовой полости, горла или пищевода снижен в два раза



5 лет

Риск инсульта на уровне риска никогда не курившего человека



10 лет

Риск развития рака легких на уровне риска никогда не курившего человека



15 лет

Риск инфаркта на уровне риска никогда не курившего человека