



Вред курения

ПОДГОТОВИЛ СТУДЕНТ 112 ГРУППЫ ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА

АШИХИН ОЛЕГ АЛЕКСЕЕВИЧ

Тверь 2021

Почему же начинают курить?

Тревожные люди стремятся облегчить своё состояние и прибегают к наркотическим и психоактивным веществам, коим является никотин, содержащийся в табачном дыме. К тому же курение во многих фильмах и песнях романтизируется и преподносится как способ для снятия стресса, а знаменитости с табачной зависимостью подталкивают поклонников подражать, в том числе и курить. Наиболее подвержены этому влиянию подростки в силу максимализма, присущего их возрасту.



Что внутри?

При курении сигареты, ваш организм получает:

- Оксида углерода – 0,92 г
- Ацетон – 0,3 мг
- Никотин – 0,18 г
- Мышьяк – 0,8 мг
- Ацетон – 0,3 мг
- Синильная кислота – 0,0012 г
- Аммиак – 0,64 г
- Сероводород – 0,0012 г



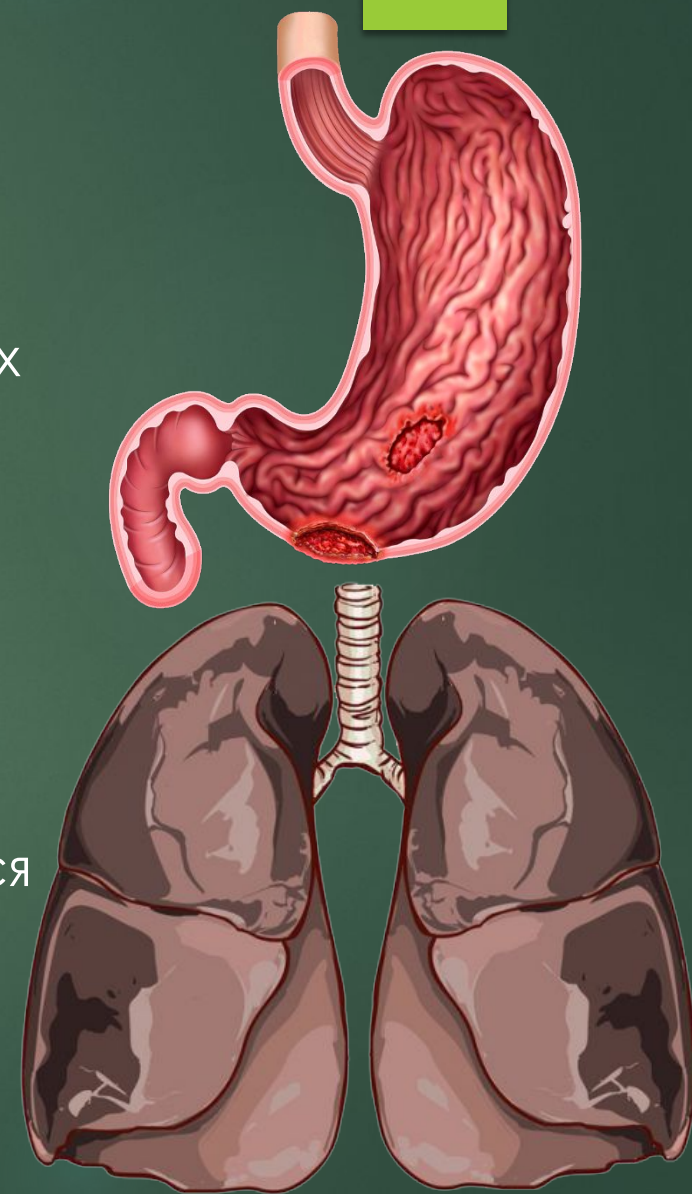
Опасность курения

- ▶ Кислородное голодание, сопровождающееся головокружениями, потерей ориентации, усталостью
- ▶ Сужение коронарных и мозговых сосудов приводит к гипотрофии этих органов. Как следствие появляются трудности с памятью, концентрацией, умственной активностью. Так же появляется одышка при занятии спортом, связанная с гипотрофией сердца и износу лёгких под действием дыма
- ▶ Курильщики часто страдают воспалениями нервных стволов – невритами, полиневритами, радикулитами и т.д. Особенную опасность сигареты представляют для людей, которые перенесли различные травмы, отрицательно воздействовавшие на нервную систему



Статистика

- ▶ 332000 человек ежегодно гибнут от курения
- ▶ Курение вызывает 84% смертей от рака легких
- ▶ 83% смертей от хронической обструктивной болезни легких
- ▶ Более 93% орофарингеальных раков (рак в горле) вызваны курением
- ▶ У курящих беременных женщин риск самопроизвольного аборта увеличивается на 37 %
- ▶ Выкидышей случается на 40 % больше, чем у некурящих
- ▶ У тех, кто выкуривает по 1 пачке сигарет ежедневно, на протяжении 10 и более лет, риск импотенции увеличивается на 60%.



Почему так сложно бросить курить?

- ▶ Мозг воспринимает никотин как фактор, который помогает решать проблемы, обобщать, абстрагировать. Вследствие чего работоспособность повышается, но одновременно с этим снижается выработка эндогенных нейростимуляторов. Зачем тратить ресурсы для производства вещества, если аналог поступит из вне совершенно "бесплатно"?
- ▶ Курение в очень слабой мере порицается в обществе. Зачастую курение воспринимается нейтрально или же вовсе возносится. Таким образом курильщики не воспринимают курение как что-то негативное
- ▶ Групповая принадлежность к определенной группе (курильщиков)
- ▶ Часть самоидентификации: курение включается в «Я-образ»
- ▶ Мгновенное «освобождение» от повседневных проблем

Как бросить курить?

Для уменьшения «никотиновой ломки» прибегают к лекарственным средствам:

- Никотин-замещающие препараты (пластырь, жевательная резинка, назальный спрей, ирригатор для рта, ингалятор)
- Варениклин, Бупропион

В дополнение к терапии существуют следующие методы:

- Добавляйте в меню продукты, содержащие никотиновую кислоту: картофель, горох, бобы, яйца, хлеб, арахис
- Исключите из меню острое, соленое, алкоголь, кофе, больше - фруктов и овощей
- При сильном желании закурить пожуйте кусочек корня аира или прополощите рот травяным настоем

Так же необходимо понимать, что для того чтобы бросить курить, нужна большая сила воли, чтобы не сорваться. Перед тем как бросить, нужно осознать, что вы будете делать и как вам это удастся.

NO SMOKING



Благодарю за внимание

