

# Тютюнопаління

Підготувала  
Студентка 2 курсу  
Групи 2ШВ-б  
Мацегон Надія

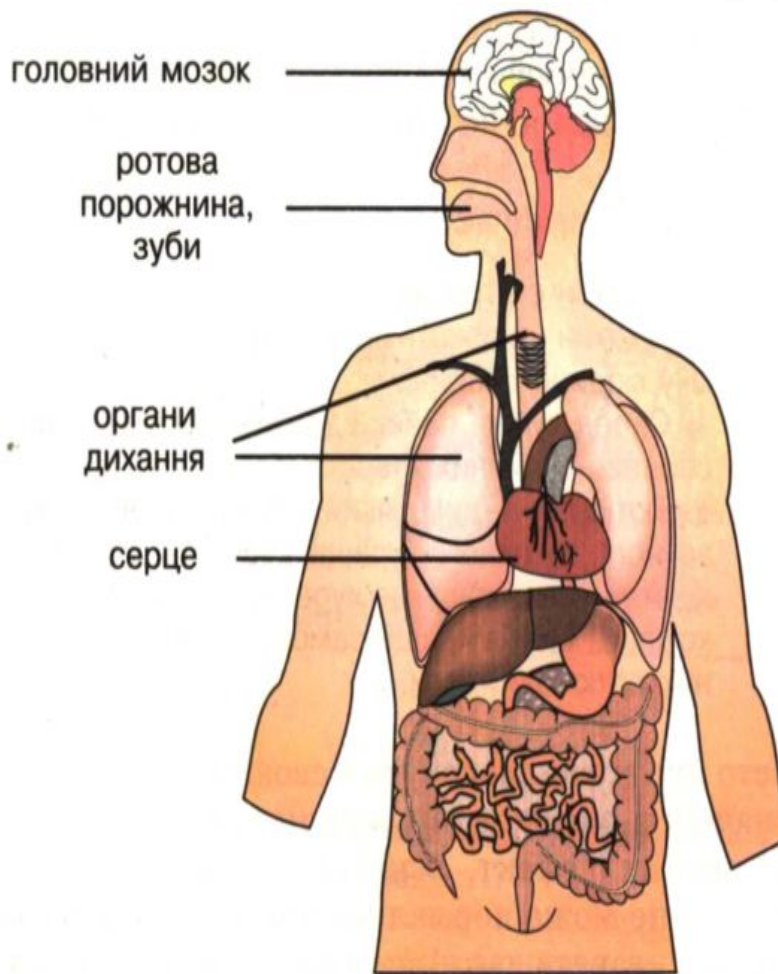
Тютюнопаління - сама найпоширеніша у всьому світі шкідлива звичка, що здійснюється вдиханням різних тліючих рослинних продуктів. Залежність від тютюну внесено в Міжнародну класифікацію хвороб. Нікотин є своєрідним стимулятором нервової системи, що має патологічний вплив на організм, особливо у розвитку ракових хвороб. За статистикою, щорічно від захворювань, спричинених тютюнокурінням у світі помирає понад 4 мільйони людей, в Україні 110 тисяч.



Наслідки куріння пов'язані з арсеналом небезпечних хвороб. Зокрема, ця шкідлива звичка є причиною серцевих приступів, інсультів, хронічних бронхітів, різних видів онкозахворювань, особливо раку легень. Адже 11 з 12 хворих, які померли від раку легень були курцями.

Серед людей віком 30-40 років, які палять цигарки, інфаркти трапляються звички в 5 разів частіше, ніж серед тих хто цієї шкідливої не має. Викурювання однієї цигарки завдає організмові такої ж шкоди, як і півтора добове перебування на загазованій автомагістралі. Жінки, які палять, у 10 разів частіше залишаються безплідними. Курці страждають від кашлю задишки, дефектів шкіри.

Фахівці стверджують, що діти в 11-13 років найбільш схильні до куріння. Для них куріння – це форма самовизначення і самоствердження, претензія на дорослість. Тому у віці 15-17 років куріння виступає як вже сформована звичка. Саме у цей період формується репродуктивне здоров'я, тому тютюнопаління приносить непоправну шкоду.

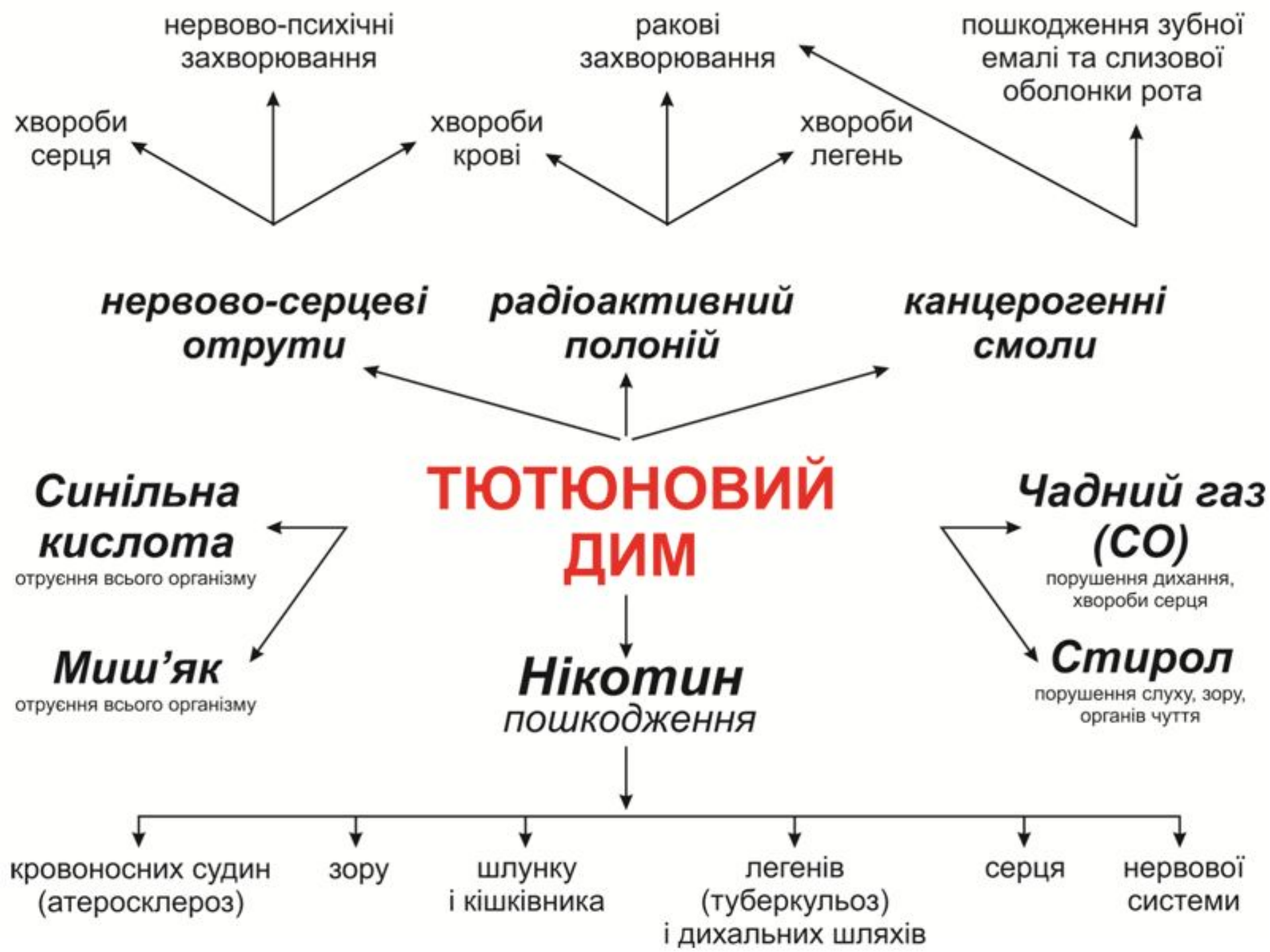


Мал. 28. Органи в організмі людини, які найбільше вражає нікотин



Що ж містить дим цигарок?

Дим цигарок містить смоли, до складу яких входить понад 4000 хімічних елементів. Відомо, що 43 з них викликають онкозахворювання. У цигарковому димі також містяться оксиди азоту і вуглецю – отруйні гази. Головним елементом цього диму є нікотин – речовина, яка викликає у людини сильну наркотичну залежність.





Численні дослідження дають підстави стверджувати, що куріння тютюну є причиною смертності від раку легень у 90% усіх випадків, від бронхіту й емфіземи – в 75%, й від хвороби серця майже 25% усіх випадків. Легені у 80% курців чорного кольору. Приблизно 25% «регулярних» курців сигарет передчасно помирає саме через куріння. У сім'ях, де вживали тютюн під час вагітності - природжені каліцтва у дітей трапляються вдвічі частіше. Матері, які палили під час вагітності мають дітей з відхиленою від норми поведінкою, ці діти гірше вчаться в школі і частіше розпочинають вживання наркотичних препаратів.

Деякі інгредієнти тютюнового диму розчиняються в слині і з нею потрапляють у шлунок, цим самим викликаючи виразку шлунка (у 10 разів частіше) ніж у тих осіб, що не вживають тютюну.

Особливо негативно систематичне отруєння впливає на серцево-судинну систему. У всіх хто палить частота скорочень частіша у 2-2,5 рази, таким чином скорочується час відпочинку для серця і воно скоріш зношується. До 40% усіх смертних випадків від ішемічної хвороби серця, інфаркту та інсульту пов'язані з палінням сигарет.

Паління призводить до руйнування головного структурного елемента шкіри - колагену. Втрачає свою еластичність шкіра та слизові оболонки. З'являються зморшки, обличчя набуває вигляду вижатого лимону, голос стає низьким та хриплим.

Також вченими доведено спільні риси між наркотичною та ніотиною залежністю. Коли припиняється введення нікотину у організм то розвивається абстинентний синдром відміни, який характеризується як роздратованість, стан збудження, порушується концентрація уваги та зниження працездатності, тривога, почуття голоду, збільшення маси тіла, порушення сну.

Негативно впливає пасивне тютюнопаління на здоров'я оточуючих. В приміщенні з курцем протягом лише 1 години людина, яка не палить, кожного разу спалює по половині сигарети. Тютюновий дим у таких випадках спричиняє головний біль, нездужання, зниження працездатності, швидко втому, загострення верхніх дихальних шляхів. Особливо небезпечно пасивне паління для дітей.

Німецький професор Танненберг підрахував, що у наш час кожні 2-3 години смертельний випадок на мільйон чоловік виникає внаслідок паління.



Відштовхують позитивні аспекти тютюном укурців підліткового та юнацькому віці. Починається куріння під впливом товаришів-курців: з пустощів, наслідування прикладу, прагнення показати себе перед іншими дорослим. Однією з причин цієї хиби є незадовільне виховання та низький культурний рівень людей.







31 травня у всьому світі проводиться міжнародна акція по боротьбі з курінням – Всесвітній день без тютюну, тобто день, вільний від тютюнового диму. Він був встановлений в 1988 році Всесвітньою організацією охорони здоров'я на 42 сесії Всесвітньої асамблеї охорони здоров'я (резолюція N° Wha42.19). День відмови від паління (Great Smokeout) відзначається також у третій четвер листопада. Він був встановлений Американським онкологічним товариством (American Cancer Society) в 1977 році.

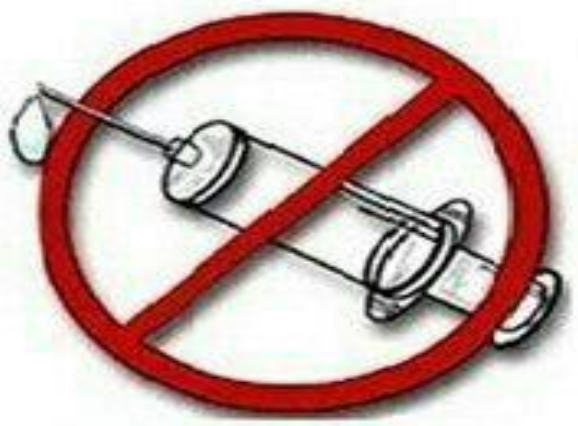
Перед світовою спільнотою було поставлено завдання – добитися, щоб в XXI столітті проблема куріння тютюну зникла. ВОЗ цією акцією застерігає населення планети (курцями є більше половини всього чоловічого населення планети і близько чверті жіночого) від згубної звички – однією з найбільш поширених епідемій за всю історію існування людства – нікотіноманії, що стоїть в одному ряду з алкоголізмом і наркоманією.





**ВІДМОВСЯ ВІД ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК**

**ВЫБИРАЙ СПОРТ**





**Дякую  
за  
увагу**