

БРОСИТЬ НЕЛЬЗЯ
КУРИТЬ.

РАБОТА УЧЕНИЦЫ **10**-ГО КЛАССА
СТАРОДУБОВОЙ ТАТЬЯНЫ

На Земле целых два международных дня, посвященных борьбе с курением – Всемирный день без табака (31 мая) и Международный день отказа от курения, который отмечается ежегодно в третий четверг ноября. Первая из этих дат установлена Всемирной организацией здравоохранения в 1988 году, вторая появилась даже раньше – в 1977 году, по решению Американского онкологического общества.



СЛОВО «СИГАРЕТЫ» И «ЗДОРОВЬЕ»
НЕСОВМЕСТИМЫ МЕЖДУ СОБОЙ.



Численность армии курильщиков сегодня превысила 1,3 миллиарда человек и продолжает увеличиваться. И это несмотря на то, что ежегодно от курения умирает почти 5 миллионов человек. Такой урон, как сигарета, не наносит человечеству ни одна война или эпидемия. Но люди упорно продолжают платить миллионы долларов за то, что их убивает.





Болезни, вызываемые курением

Злокачественные опухоли

Гортань

Рот и глотка

Пищевод

Трахея, бронхи, лёгкие

Острая миелоидная лейкемия

Желудок

Поджелудочная железа

Почки, уретра

Толстая кишка

Мочевой пузырь

У курящих женщин - рак шейки матки

Хронические болезни

Инсульт

Слепота, катаракта

Периодонтит

Аневризма аорты

Ишемическая болезнь сердца

Воспаление лёгких

Атеросклероз периферических артерий

Хронический бронхит, астма

Перелом шейки бедра

У курящих женщин - гинекологические заболевания (включая бесплодие)





ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ

Самый большой вред курение наносит дыхательной и сердечно-сосудистой системам. Но самое главное, курение провоцирует появление раковых опухолей. В дыхательной системе развивается кашель.

Воспаляются и сужаются малые дыхательные пути. Воспаленные клетки чаще обнаруживаются в легких курильщиков. Более тяжелая форма приступов астмы приобретает именно у курильщиков.

Образованию тромбов так же способствует курение, потому как эта пагубная привычка сокращает время для свертывания крови. Из за окиси углерода, которая содержится в табачном дыме, сокращается количество гемоглобина, который доставляет кислород.



ВРЕД ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН

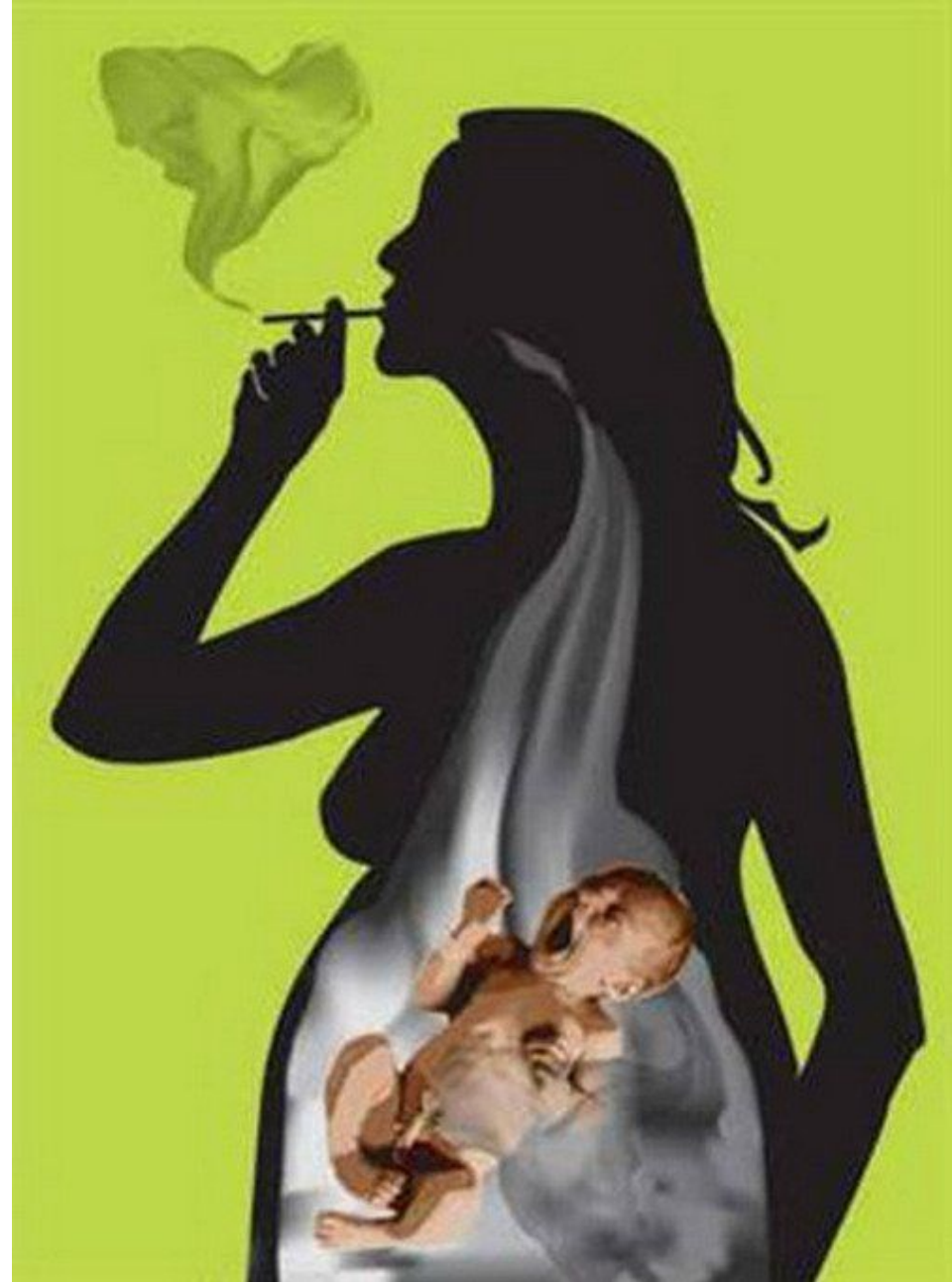
Никотиновая зависимость развивается быстрее у женщин, и бросить курить им значительно труднее, чем мужчинам

Помимо всех вышеописанных болезней у многих женщин курение вызывает бесплодие.



У курящих женщин дети рождаются с меньшим весом, чем у некурящих, с физическими дефектами конечностей, с глухотой, умственно отсталые.

Да и если ребёнок на вид родился вполне здоровым, курение матери всё равно скажется на его развитии. Ребёнок неизбежно будет слабее других детей, будет отставать в росте и хуже учиться, его иммунитет будет ослабленным и он будет чаще подвержен простудным заболеваниям.



ВРЕД ПОДРОСТКОВОГО КУРЕНИЯ

Многочисленные международные медицинские исследования установили серьезный вред курения для подростков. Смертность людей, начавших курить в подростковом возрасте, в несколько раз выше, чем у взрослых курильщиков. Вред подросткового курения проявляется в серьезных патологических процессах, которые вызывают снижение памяти, уменьшают мышечный тонус, ухудшают слух и зрение. Никотиновые смолы истончают нервные клетки, вызывают утомление, понижают активность головного мозга, а также снижают зрительное цветовое восприятие.



Серьезный вред курения для подростков заключается в появлении тяжелых заболеваний пищеварительной, нервной, сердечнососудистой, дыхательной и мочеполовой систем.

Вред подросткового курения состоит в мощном угнетении центральной нервной системы и головного мозга. Также в результате воздействия ядовитых веществ табачных изделий ухудшается функционирование щитовидной железы, учащается сердцебиение, появляется раздражительность, повышенная жажда и потоотделение.



ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

Длительное воздействие дыма может спровоцировать кашель, одышку, прилив крови к груди, головную боль, свистящее дыхание, боль в горле. Табачный дым может также вызывать головокружение, слабость, раздражать глаза. Регулярное вдыхание табачного дыма вдвое увеличивает риск развития рака легких и сердечно-сосудистых заболеваний, туберкулеза. При пассивном и активном курении значительно повышается риск развития хронической обструктивной болезни легких, вызывающей проблемы с дыханием. Вдыхание вторичного дыма очень часто приводит к развитию гастрита.



Дети очень уязвимы к воздействию сигаретного дыма. По исследованиям, в России в крови пятидесяти процентов детей содержится котинин – продукт распада никотина. У младенцев при пассивном курении также могут развиваться серьезные инфекционные заболевания дыхательных путей. Пассивное курение у детей может вызвать астматический приступ. Ученые считают, что 50000-200000 легочных инфекций (бронхит, пневмония) у детей младше полутора лет развивается по причине регулярного вдыхания сигаретного дыма.



ОТКУДА ЭТО ПРИШЛО

Впервые табак начали выращивать в третьем веке до н.э. в Центральной Америке. Индейцы были первыми, кто выращивал табак для курения. Курение табака, являлось ритуалом при религиозных обрядах, при политических и военных переговорах.

После открытия материка Колумбом, табак распространился по всему миру, сначала его завезли в Испанию в 1493 году, а затем в Португалию, Европу и постепенно выращивание и курение табака проникло во все уголки Земного шара.



ИСТОРИЧЕСКИЕ ФАКТЫ

Курение в России началось в 16 веке. Табак в Россию завезли английские купцы во времена правления Ивана Грозного. Курение недолго было популярным на Руси. Царь Михаил Романов запретил различные виды курения. После пожара в 1634 году, когда сгорела чуть ли не вся Москва, меры ужесточили вплоть до смертной казни.

Но со временем смертную казнь заменили на телесное наказание. Курильщиков пороли прилюдно кнутом и на осмеяние толпы возили на козле. Если подобный грех повторялся, виновный ссылался в дальний город, но не просто так. Сначала ему вырывали ноздри или резали нос, что сходно с наказанием беглого каторжника.



ЗАКОН О ЗАПРЕТЕ КУРЕНИЯ

23.02.2013 был принят Федеральный закон N 15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака".

Запрет на курение в общественных местах, который вступил в силу с 1 июня 2014 года.

Рост цен на сигареты.

Маркировка на пачке сигарет.

Информационная борьба с курением.

Запрет на рекламу табака.

Ограничение торговли табачными изделиями и запрет незаконной торговли.

Защита детей от потребления табака. Запрещено продавать сигареты несовершеннолетним.

За нарушение данного закона предусмотрены различные виды ответственности. Например, за курение в неположенном месте придется заплатить штраф до 50 тыс. рублей.





**Курение или
здоровье ?**



Выбирайте сами!