



Проект по биологии
на тему: “Вредная
привычка - курение”
учеников 8 класса:

Судосьева Антона
Багишева Тамерлана
Лысенко Ивана
Росинкевича Даниила

- 
- ▶ Впервые **легализовал продажу табака в России** в 1697 году великий реформатор царь **Пётр I**. Он издал ряд указов, посредством которых определялись правила осуществления продажи и использования табака. Как человек быстро оценивающий и осваивающий новые направления в торговле, он не мог оставить без внимания такой источник пополнения казны. Вскоре ни одна ассамблея или торжество не обходились без употребления различных видов табака. Его курили, нюхали и жевали.



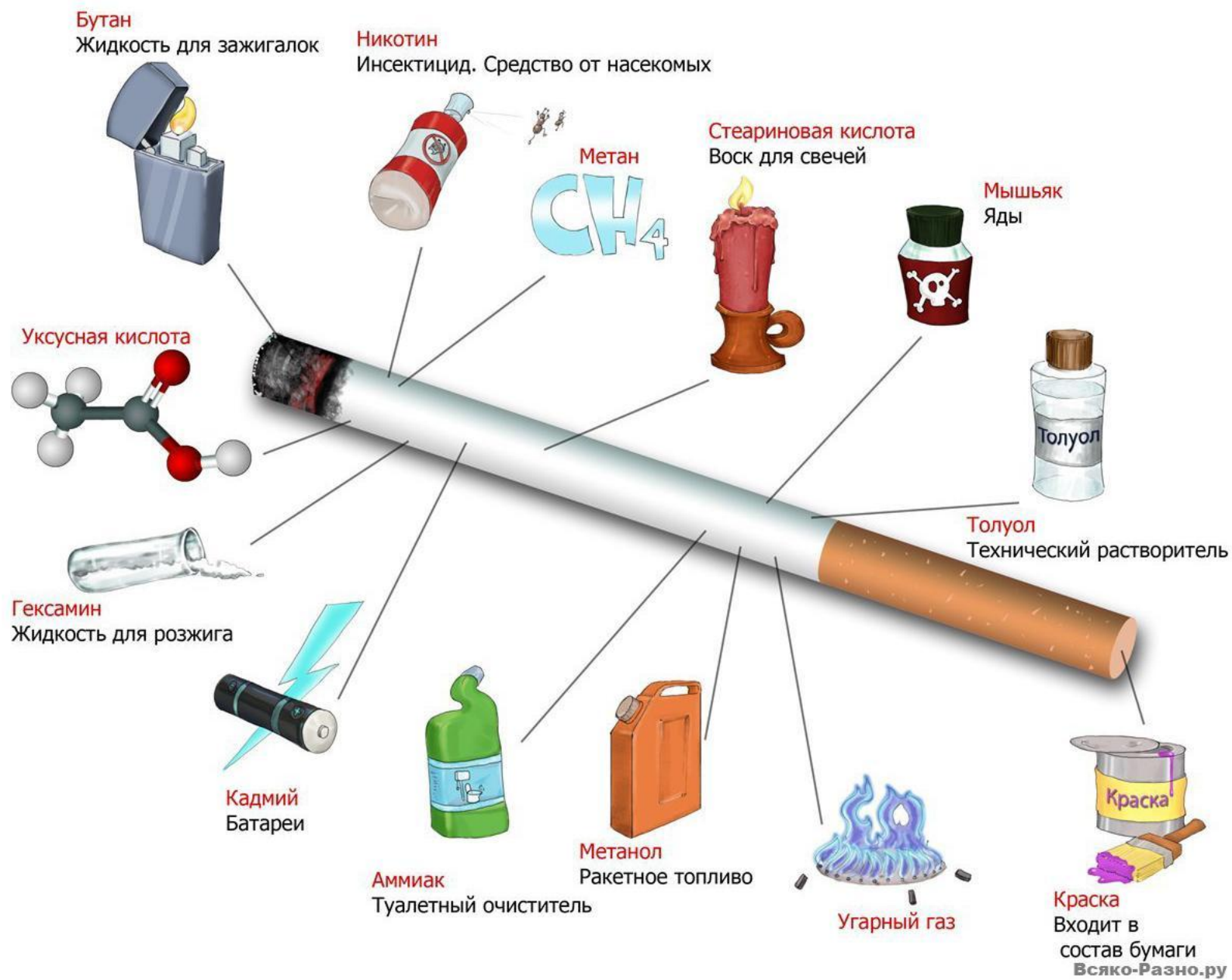
Курение — вредная
привычка или
смертельно-опасная
зависимость?

• Статистика

- ▶ На сегодняшний день на планете проживают более 1 млрд. курильщиков. По данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно от болезней, связанных с курением, умирают 5 млн. человек. К 2020 году этот показатель увеличится до 10 млн. человек. Если вдуматься в эти цифры - становится страшно, ведь за равнодушными статистическими данными стоят судьбы конкретных людей. Что же лежит в основе тяги к курению? И существуют ли эффективные способы преодоления этой пагубной привычки?


• Курить или не курить - вот в чем вопрос

- ▶ Ни для кого не секрет, что курение вредит здоровью. Однако большинство курильщиков предпочитают не рассматривать эту истину применительно к собственной персоне. Гораздо удобнее и комфортнее считать, что можешь бросить курить в любой момент, когда только захочешь, и твое здоровье не пострадает. Однако почему-то очень немногие могут навсегда отказаться от курения и полностью избавиться от этой привычки, при помощи только желания и силы воли.

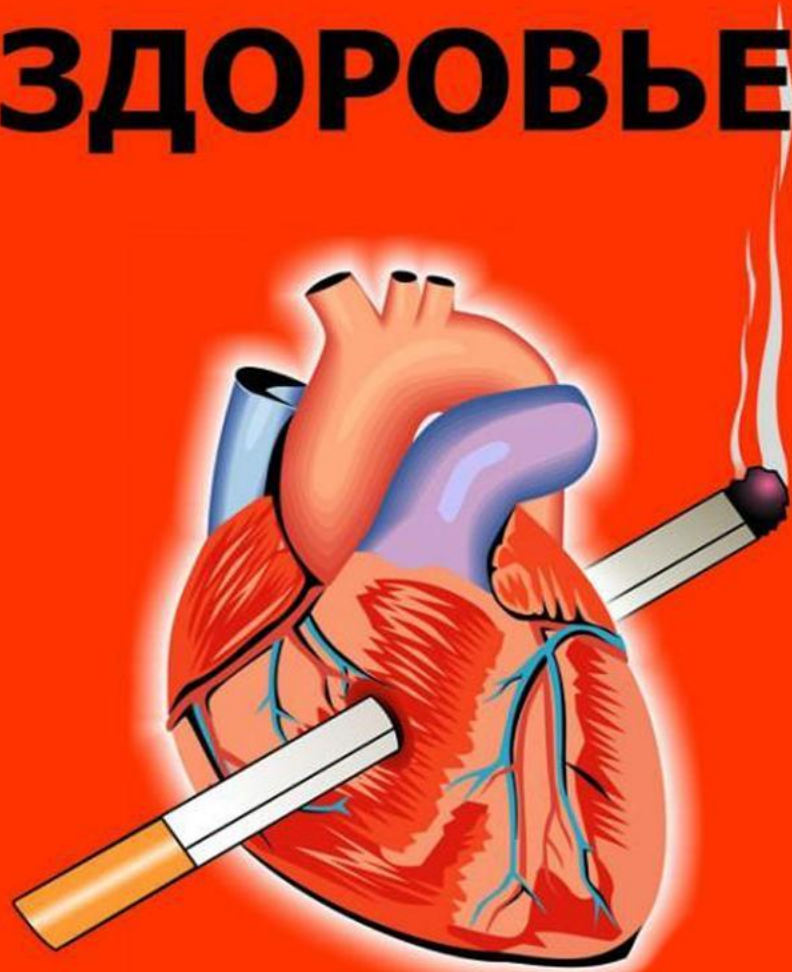


• Смертельная десятка заболеваний возникающих как следствие табакокурения?

- ▶ Табачный дым состоит из 6000 различных химических веществ, 30 из которых относятся к разряду натуральных ядов: никотин, мышьяк, угарный газ, бензпирен, полоний и т.д. Все эти вещества обладают выраженными онкогенными свойствами: вначале токсины воздействуют на органы дыхания, затем, всасываясь в кровь, разносятся по всему организму, запуская процесс развития раковых опухолей. Чаще всего у курильщиков развиваются рак легких, гортани, рак нижней губы, рак мочевого пузыря.
- ▶ Регулярное воздействие токсических продуктов на слизистую оболочку дыхательных путей приводит к раздражению и последующему формированию хронического воспалительного процесса. Практически все курильщики страдают хроническим бронхитом, ларингитом, фарингитом той или иной степени тяжести. Чаще других у курильщиков возникают эпизоды ОРВИ, гриппа и других респираторных инфекций.
- ▶ Из полости рта ядовитые вещества попадают в пищеварительную систему. Их токсическое действие на органы пищеварения проявляется в высокой частоте формирования у курильщиков эзофагита (воспаления пищевода), гастритов, язвенной болезни и рака желудка.
- ▶ Токсическое действие никотина и других табачных ядов на миокард (сердечную мышцу) способствует увеличению частоты токсической кардиомиопатии (токсического поражения сердечной мышцы), стенокардии, инфарктов миокарда. Кроме того, под действием токсинов, в сосудах активизируются атеросклеротические процессы, что ускоряет развитие и утяжеляет течение сердечнососудистых заболеваний.
- ▶ Курение негативно воздействует на нервные клетки, вызывая снижение интеллекта, памяти, аналитических способностей. Сочетание токсического действия на клетки мозга и прогрессирующего атеросклероза сосудов мозга приводит к многократному увеличению риска развития инсультов у курильщиков.

- 
- ▶ Сочетание токсического и атеросклеротического поражения стенок сосудов нижних конечностей приводит к значительному сужению их просвета, что проявляется болями при ходьбе, появлением длительно незаживающих трофических язв и трещин на ногах, в тяжелом случае – к омертвлению тканей и развитию гангрены.
 - ▶ Очень чувствительны к негативному воздействию табака органы эндокринной системы – в первую очередь щитовидная железа и поджелудочная железа. Очень часто среди курильщиков встречаются больные сахарным диабетом и тиреотоксическим зобом.
 - ▶ Катастрофическое воздействие вещества, содержащиеся в табаке, оказывают на организм женщины. Курильщицы чаще страдают всевозможными гинекологическими заболеваниями, чем не курящие женщины. Среди последствий курения на первом месте стоят нарушения менструального цикла, бесплодие, невынашивание беременности, фибромиома матки, рак шейки матки.
 - ▶ Доказано, что курение в течение 6 месяцев до зачатия и во время беременности способствует развитию пороков плода, внутриутробной гипоксии и задержке развития плода. Дети, родившиеся у таких матерей, отстают в физическом и умственном развитии, часто болеют бронхиальной астмой, аллергическими заболеваниями. Курение во время периода грудного вскармливания еще более утяжеляет последствия воздействия никотина на ребенка.
 - ▶ Курение значительно уменьшает продолжительность и качество жизни курильщика и его близких.

**НЕ прокури своё
ЗДОРОВЬЕ!**




• Когда еще не все потеряно

- ▶ Перечислять вредные эффекты от курения можно бесконечно – нет ни одного органа во всем организме, который бы не страдал от этой вредной привычки. Единственная надежда на обратимость большинства перечисленных патологий. Доказано, что после полного отказа от курения организм способен в течение нескольких лет восстановить структуру и функцию большинства пораженных органов. В результате, риск развития таких катастроф, как инсульт, инфаркт миокарда, онкологические заболевания снижается практически до уровня никогда не куривших людей. Отказавшись от курения, женщины избавляются от многолетнего бесплодия и рожают здоровых детей.

• Бросаю курить – помогите!

- ▶ Дело за малым – бросить курить. Легко сказать... А как же физическая и психологическая зависимость? Побочные эффекты, возникающие на фоне отмены действия никотина, приводят к тому, что только 15% «бросающих» самостоятельно доводят дело до конца. На помощь остальным приходит медицина. Существует около 120 методов лечения никотиновой зависимости. Они отличаются эффективностью, наличием или отсутствием научно обоснованного подхода, способом и длительностью воздействия на курильщика. Самыми популярными методами являются психотерапия, гипноз, рефлексотерапия и заместительная терапия. Основной целью терапевтических мероприятий является уменьшение интенсивности неприятных ощущений и эффектов, сопровождающих отказ от никотина, то есть устранение проявлений «никотинового голода». Эта цель в полной мере достигается при помощи заместительной терапии, в основе которой лежит идея замены никотина другим, менее вредным веществом.

- 
- ▶ В вопросе назначения курса лечения всегда лучше довериться опытному специалисту, которому вы доверяете. Итак, выше описанные средства помогут справиться с никотинизмом – физической зависимостью от курения. А что же зависимость психологическая, как избавиться от стереотипной поведенческой реакции? Ведь если не устранить этот компонент зависимости – через некоторое время все вернется на круги своя – человек снова начнет курить. Ведущая роль в устранении психологического компонента принадлежит четко сформированному и осознанному намерению бросить курить, желанию прожить долгую здоровую жизнь. В качестве вспомогательных средств, специалисты советуют физические нагрузки и занятия спортом. В ответ на непреодолимое желание закурить, нужно отправляться на загородную прогулку или в тренажерный зал. Эндорфины (морфиноподобные вещества), выделяемые организмом в ответ на физические нагрузки, вызывают гораздо более сильные положительные эмоции, чем выкуренная сигарета и помогают навсегда избавиться от пагубной привычки. Любите себя и будьте здоровы и свободны!

