

***«Курение - как  
социальная  
проблема 21 века».***

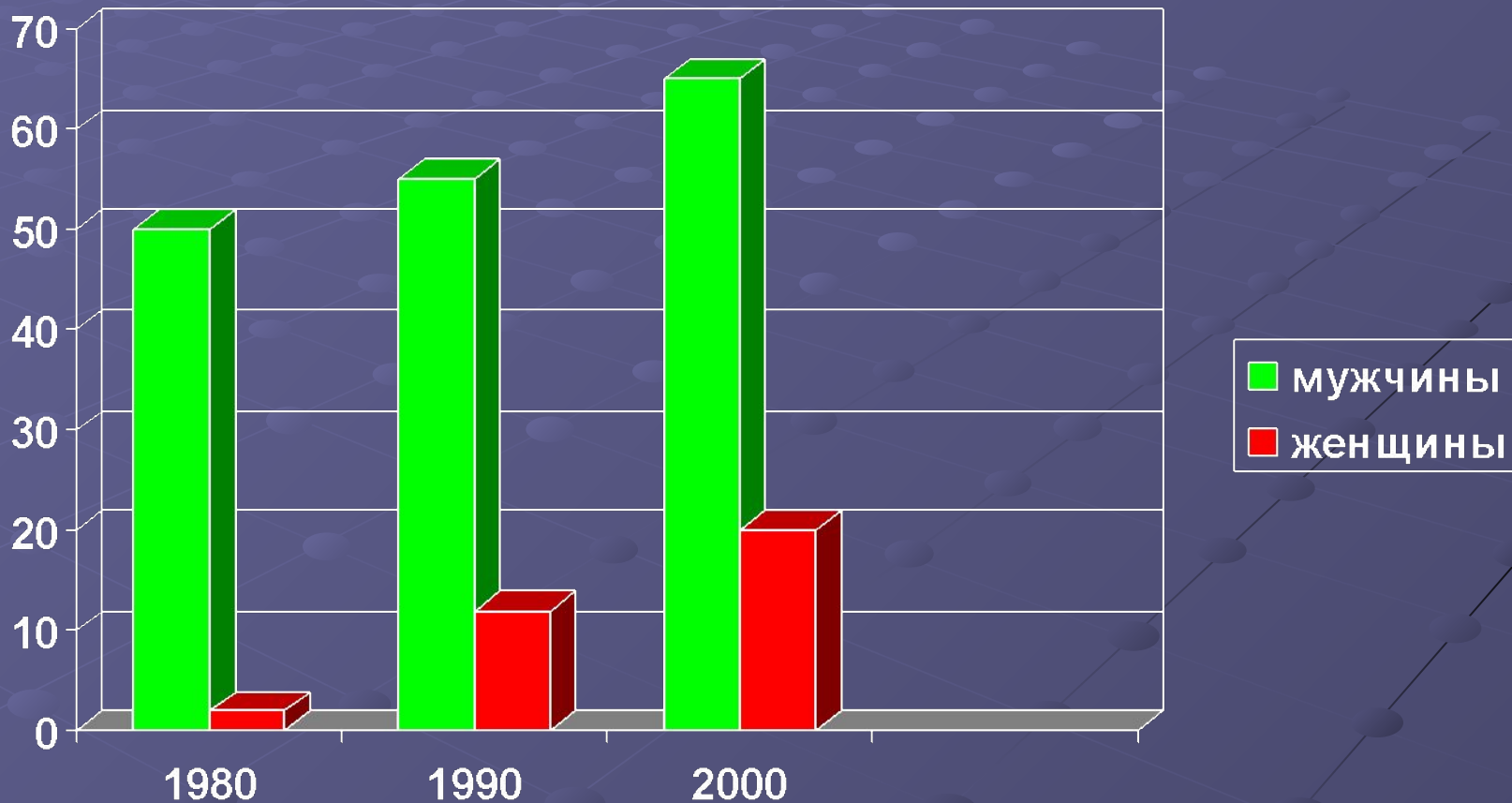
# *Определение:*

**Табакокурёние** (или просто курение) — вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет, сигар, сигарилл, курительных трубок или кальяна. При этом курение сигарет предполагает вдыхание табачного дыма лёгкими, тогда как при курении трубок или сигар попадания дыма в лёгкие не допускается — дымом наполняется только ротовая полость.

# Статистические данные по России

	Среди мужчин	Среди женщин
Середина 1980-х	46-48%	Менее 2%
Середина 1990-х	50-55%	12%
Середина 2000-х	60-65%	Более 20%

# Статистика по России



# История возникновения табакокурения.

1492 год — табак впервые увидели европейцы. Индейцы подарили Колумбу связку сушёных листьев табака. Колумб не понял их назначения и выбросил их за борт. Благодаря Колумбу на карте мира появилось первое «табачное» название — остров Тобаго (этим словом индейцы называли курительные трубки).

1501 год — первая жертва антитабачной кампании: член экспедиции Колумба, испанец Родерико де Перез, приговорён инквизицией к тюремному заключению за курение. Испанцы, увидев, как он выпускает дым изо рта, решили, что моряком овладел дьявол.



# История



**1560 год** — Жан Нико де Вильемен начал пропагандировать табак в высшем свете. Он утверждал, что табак — это лекарственное средство. Считалось, что табак помогает при коликах, нефрите, истерии, дизентерии, зубной и головной боли, раке и ряде других недугов.

**В 1587 году в Нидерландах** опубликована книга под названием «Растительная панацея» («De herbe rapasea»). В дальнейшем медики Европы стали выписывать табак больным в качестве лекарства.

**1620 год** — в Севилье построена первая в мире фабрика по переработке табака. Начало эры сигарет. Европейские бедняки собирали окурки сигар, измельчали их и закатывали в тонкую бумажку для перепродажи.

**1640-е годы** — в королевстве Бутан впервые запрещено курение в государственных зданиях.

**1761 год** — английский доктор Джон Хилл (John Hill) опубликовал первую работу о негативном влиянии табака на человека. Он доказывал, что неограниченное использование нюхательного табака способствует заболеванию раком носа.

**1828 год** — германские химики Людвиг Рейманн и Вильгельм Поссельт выделили никотин.

**1860 год** — начато промышленное производство сигарет.

# Основные причины приобщения к курению:

1. Желание экспериментировать
2. Желание самоутвердиться
3. Желание отождествлять себя с окружающей группой
4. Желание создать свой имидж
5. Желание чувствовать себя более взрослым
6. Желание идти против установок родителей либо общества

# МИФЫ О КУРЕНИИ





# Миф первый: не так страшен черт, как его малюют

Большинство курильщиков свято верят в то, что курение, на самом деле, вовсе не так опасно для жизни и здоровья, как об этом пишут.

А все эти рассказы – лишь истерия массового характера.



# На самом деле

Любому государству, в целом, выгоднее иметь курящее население, так как к наступлению пенсионного возраста большая часть курильщиков или умирает или ей остаётся жить не так уж и много. А вот некурящий человек вполне способен прекрасно дожить до сотни лет и на протяжении десятилетий опустошать государственную казну в виде пенсий, пособий и всяких гарантий.

# Миф второй: это модно и стильно

- Многие уверены, что курение – это модно, круто и стильно. Девушки и женщины курят, пытаясь походить на бизнес-леди или женщину-вамп. Юноши и мужчины курят, считая, что сигарета в зубах делает их более мужественными в глазах слабого пола и подчёркивает их крутость. В некоторых случаях курение воспринимается элементом высокого стиля. Обычно это относится к курению трубки, сигар или элитных сигарет.



# На самом деле

Курение действительно уже давно возведено в ранг моды. Тем не менее, сейчас, даже в нашей стране, именно некурящие люди позиционируются как люди успешные и современные, а курение уже открыто сравнивается с обычной наркоманией. Однако последствия такой моды, крутости и стиля – жёлтые или гнилые и кривые зубы, часто вываливающиеся уже в 25-30 лет, ранее старение кожи, землистый или коричневый цвет лица, гнилостный запах изо рта, не забиваемый ничем...

# Миф третий: курение - отличное средство для похудения.

Курящие меньше едят, а табак сжигает больше углеводов и жиров.



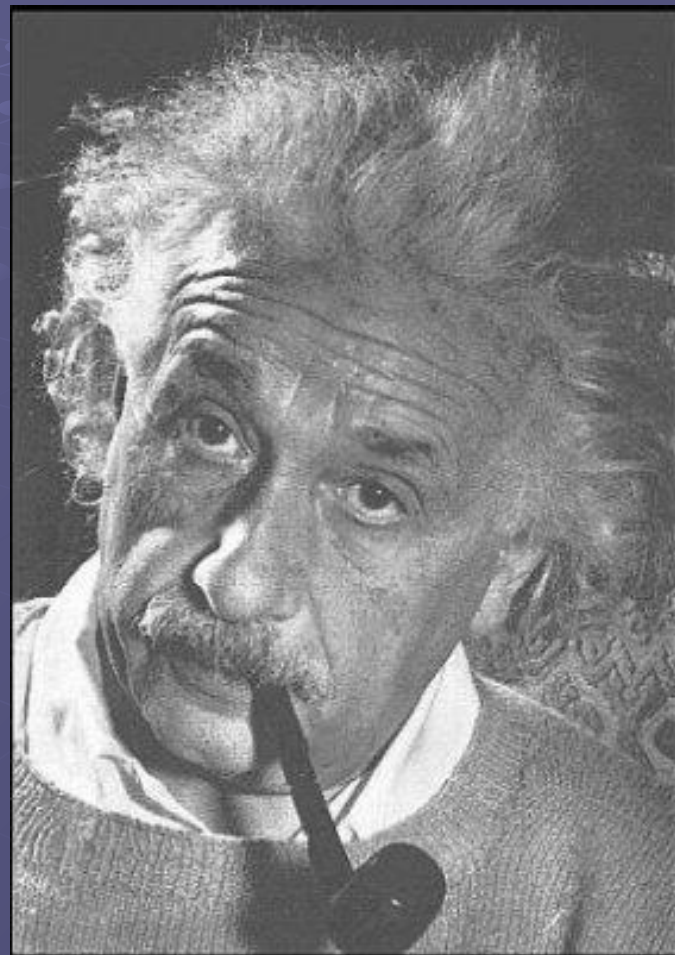
# На самом деле

- Низкий аппетит курильщика связан с расстройством пищеварительной системы. Именно из-за этого многие бросающие курильщики частенько набирают вес. Но, как правило, набирают они всего 5-7 кг, а через полгода вес вновь приходит в норму. Уж лучше быть здоровым и есть столько, сколько требуется организму, а не травить его и держать на постоянном голодном пайке.



# Миф четвертый: курение помогает лучше думать.

Не зря же  
вся интеллектуальная  
братия курит!  
Особенно всякие  
учёные, писатели  
и врачи...



# На самом деле

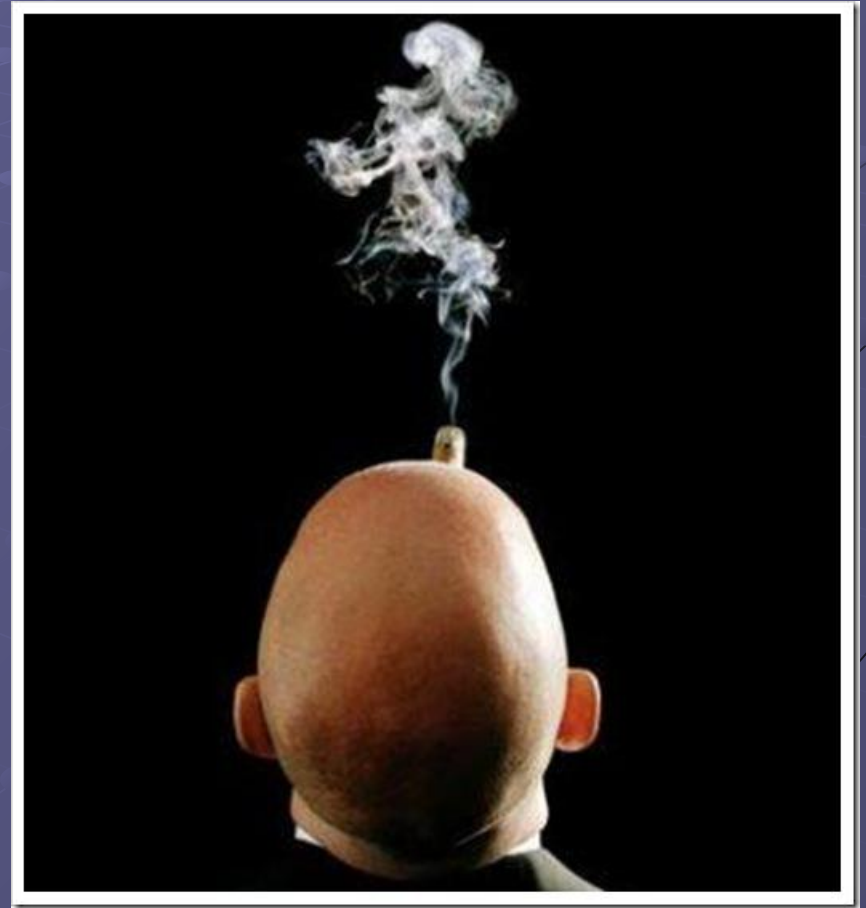
На самом деле, курение снижает память и приводит к своего рода отупению. А «интеллектуалы» курят из-за пресловутой моды и, реже, для того, чтобы, наоборот, слегка отключить мозг.





# Миф пятый: курение успокаивает

Курение позволяет расслабиться и снять стресс.



# На самом деле

- Курение, действительно, позволяет снять стресс... на 3-4 минуты. Впрочем, иногда этого достаточно, чтобы не наломать дров. Однако расслабиться с помощью сигарет не получится, так как вам потребуются всё большие дозы, а их последствия — усиливающиеся головные боли и кашель — никак не способствуют покою.



# Миф шестой: курение безопасно для окружающих

Потому  
что в выдыхаемом  
дыме никотина  
уже нет.



# На самом деле

- Никотин в выдыхаемом дыме частично остаётся, но опасен не он, а 400 канцерогенных веществ, радиоактивные изотопы и угарный газ. Пассивное курение ещё никто не отменял. Особенно опасно пассивное курение для детей и женщин. Никогда не курите при них.



# Миф седьмой: курение не причина онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний

Потому что раком скорее заболеешь из-за общей экологической обстановки. Или же рак – геннопредрасположенная болезнь.



# На самом деле

94-98% больных раком, туберкулёзом и заболеваниями сердца — постоянные курильщики, а из некурящего остатка, 72-76% — пассивные курильщики.



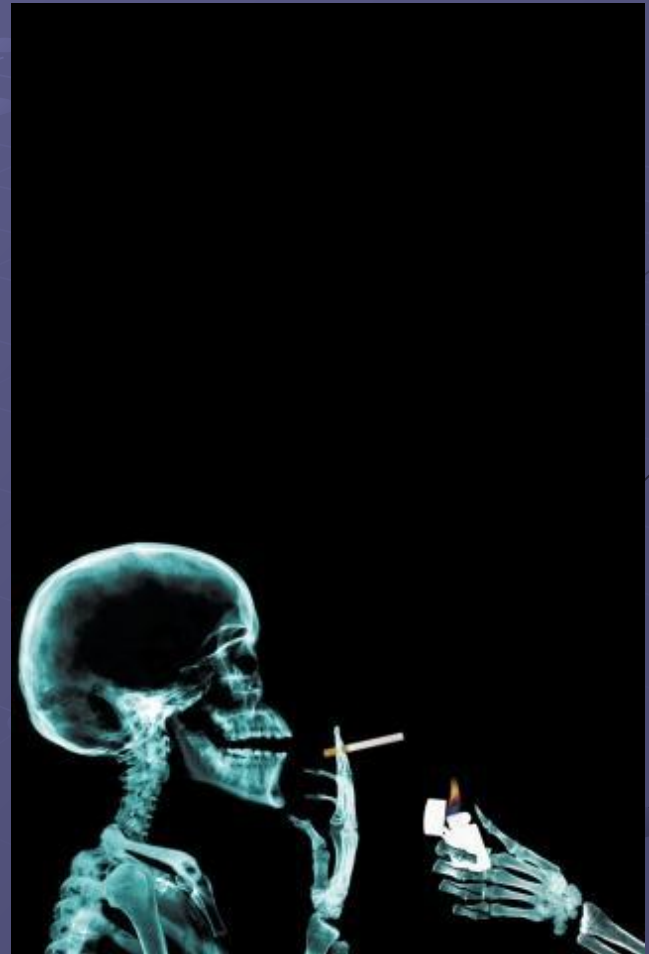
# Миф восьмой: курение не влияет на продолжительность жизни.

Потому что полным полно курильщиков,  
которым на момент смерти перевалило за 80.



# На самом деле

- Таких курильщиков-долгожителей очень и очень мало. А из современных молодых курильщиков почти никто не доживёт и до семидесяти. Средний возраст курильщика составляет 54 года. И большая часть курильщиков умирает из-за болезней сердца или рака.





# Потенциальные положительные последствия отказа от курения

- Улучшение здоровья
- Лучшее ощущение вкуса и запаха
- Экономия денег
- Улучшение самочувствия и физического состояния
- Избавление от везде присутствующего запаха табачного дыма
- Улучшение цвета лица и уменьшение морщин

# Страхи при отказе от курения

- Симптом отмены
- Страх перед неудачей
- Увеличение веса
- Недостаток знаний о возможном лечении
- Страх перед наступлением депрессии



# Исследование

# Анкетирование

- В проведенном исследовании принимали участие студенты 5 курса лечебного и педиатрического факультетов Ивановской Государственной Медицинской Академии

# Количество анкетирруемых

- Всего в анкетировании участвовало 37 курящих человек.

Девушек	Юношей
15	22

# Проводились следующие виды анкетирования:

- Оценка статуса курения
- Оценка стажа курения
- Тест Фагерстрема (оценка степени никотиновой зависимости)
- Анкета Хорна (определение типа курительного поведения)
- Оценка степени мотивации к отказу от курения
- Тест-опросник «Аддиктивная склонность»

