КУРЕНИЕ
ФАКТЫ

- Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения на Земле каждые 10 сек. из-за курения умирает 1 человек.
- Доказано, что одна пачка сигарет лишает человека 400 минут жизни.

- 1 капля никотина убивает лошадь и разрывает на части хомяка

- В развитых странах с 1950 по 2000 год табак убил 52 миллиона мужчин и 10,5 миллионов женщин.

- В большинстве индустриальных стран процент курящих подростков и детей вырос с 25 до 35%.

- В Англии ежегодно от употребления героина умирает 300 человек, от курения — свыше 300000.

- Загрязнение атмосферы курением сигарет во всемирном масштабе в 10 раз больше, чем все выбросы заводов и фабрик вместе взятых. Если даже прибавить сюда все выхлопные газы от машин.

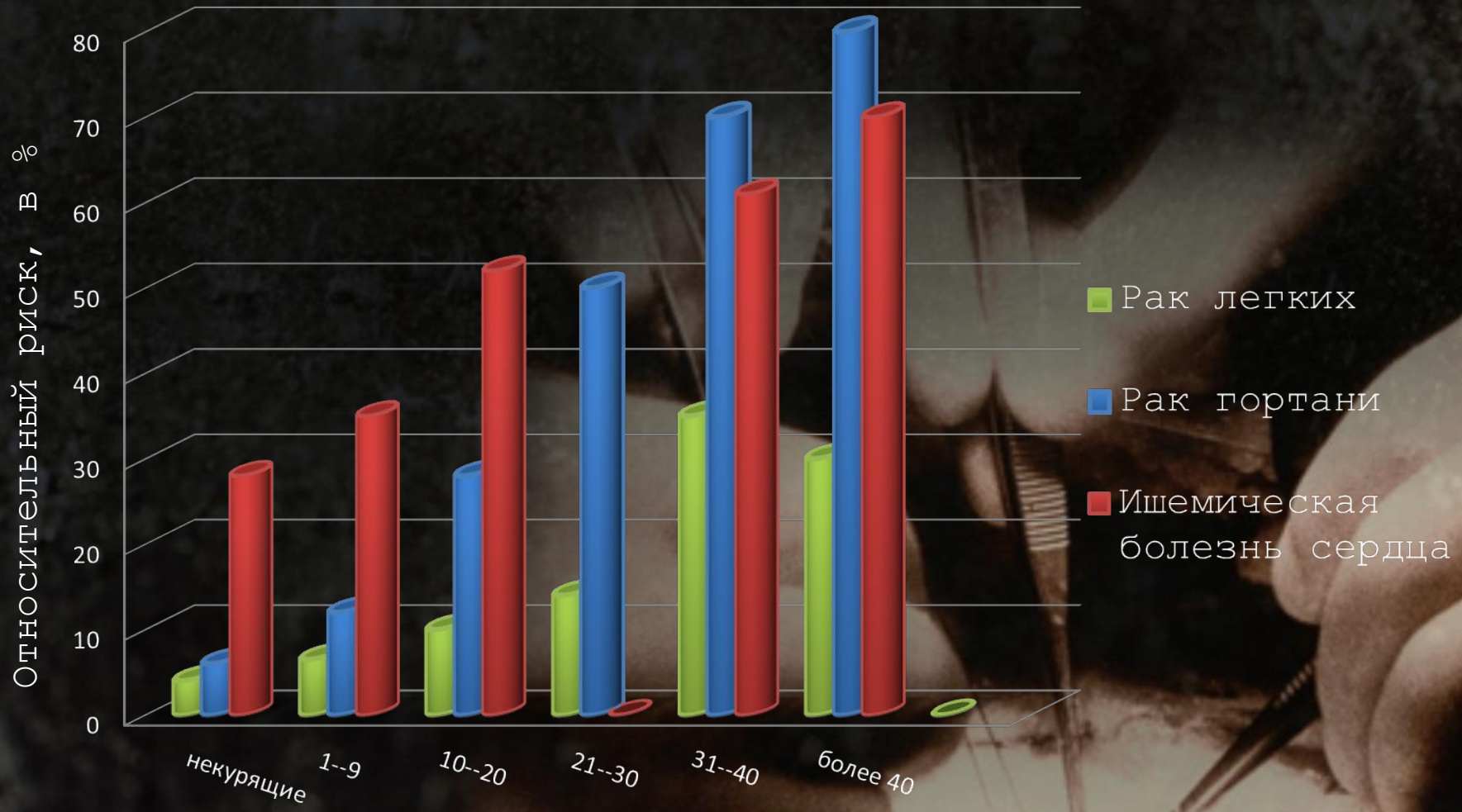
СОДЕРЖАНИЕ

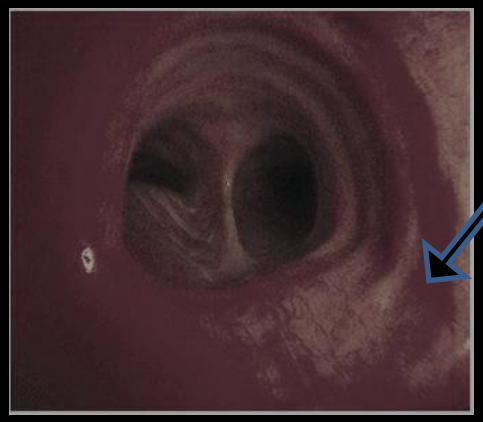
- Состав табака;
- Риск заболеваний, вызванных курением;
- Влияние на организм;
- Пассивное курение;
- Никотиновая зависимость;
- Отказ от курения;
- Вывод.

В табаке имеются более чем 4,800 химических веществ, 69 - канцерогенны. Основные из них:

Химическое вещество	Токсический фактор	Использование в промышленности
Ацетон	Раздражитель	Растворитель
Ацетальдегид	Канцерогенное вещество	Алкоголь
Уксусная кислота	Раздражитель	Уксус
Ацетон	Раздражитель	Растворитель
Аммиак	Сильный раздражитель	Для обработки санузлов
Мышьяк	Смертельный яд	Крысиный яд
Бензол	Смертельный яд	Растворитель
Бутан	Взрывчатое вещество	Легковоспламеняющаяся жидкость
Кадмий	Канцерогенное вещество	Аккумуляторная жидкость
Окись углерода	Токсическое влияние на сердце	Выхлопные газы автомобилей
Катехил	Влияет на артериальн. давление	Выхлопные газы автомобилей
Хром	Канцерогенное вещество	Металл
Крезолы	Канцерогенное вещество	Антисептирование деревянных конструкций
ДДТ-Dieldun	Канцерогенное вещество	Инсектицид (клопы)
Этанол	Канцерогенное вещество	Алкоголь
Кетамин	Канцерогенное вещество	Легковоспламеняющаяся жидкость
Свинец	Токсическое действие на ЦНС	Тяжелый металл
Метан	Блокирует кислород	Газ в канализационных коллекторах
Ртуть	Яд	Тяжелый металл
Метанол	Ведет к слепоте	Жидкость для двигателей ракет
Нафталин	Канцерогенное вещество	Против моли
Никель	Канцерогенное вещество	Тяжелый металл
Никотин	Зависимость	Инсектицид
Фенол	Токсин - раздражитель легких	
Полоний-210	Радиоактивный	Как взрывчатое вещество
Стерин	Канцерогенное вещество	Каучук и пластмассы
Винил-хлорид	Канцерогенное вещество	Пластмасса

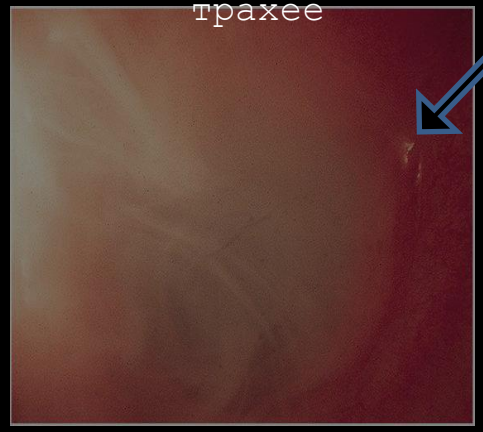
Риск заболеваний, вызванных курением





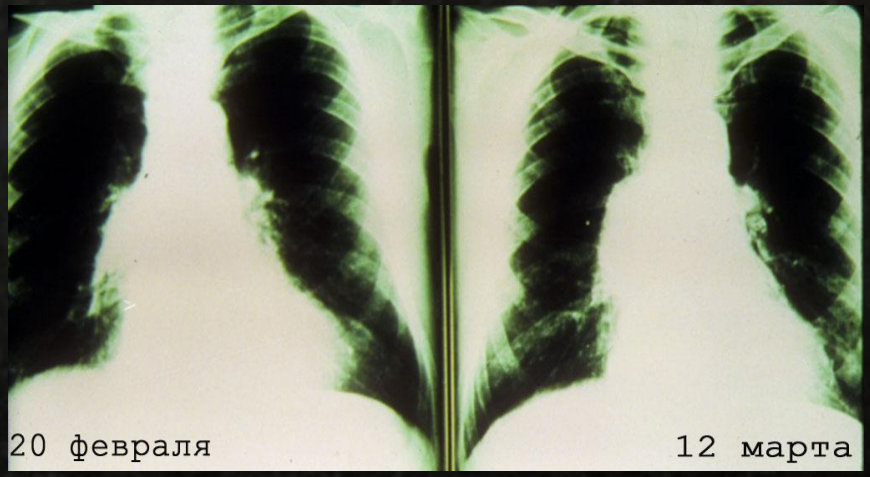
Дыхательное горло (трахея), ведущее к левому и правому легкому

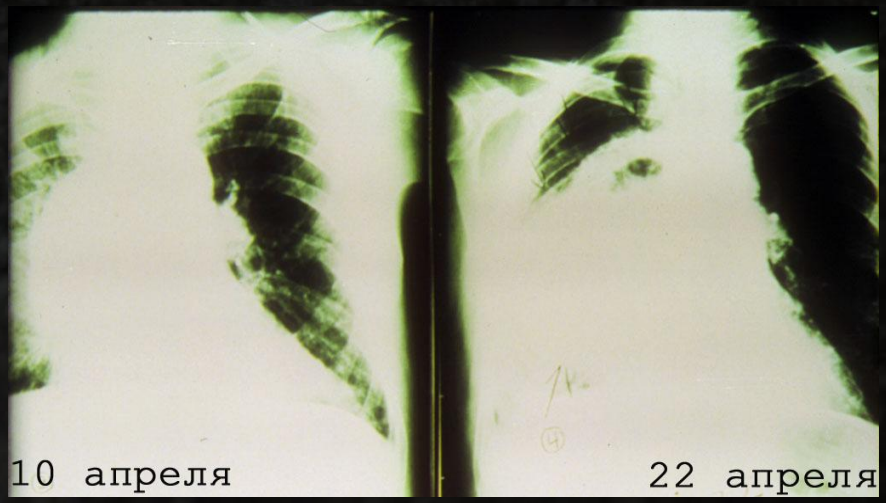
Вихревые потоки дыма в трахее



Вихревые потоки дыма в трахее

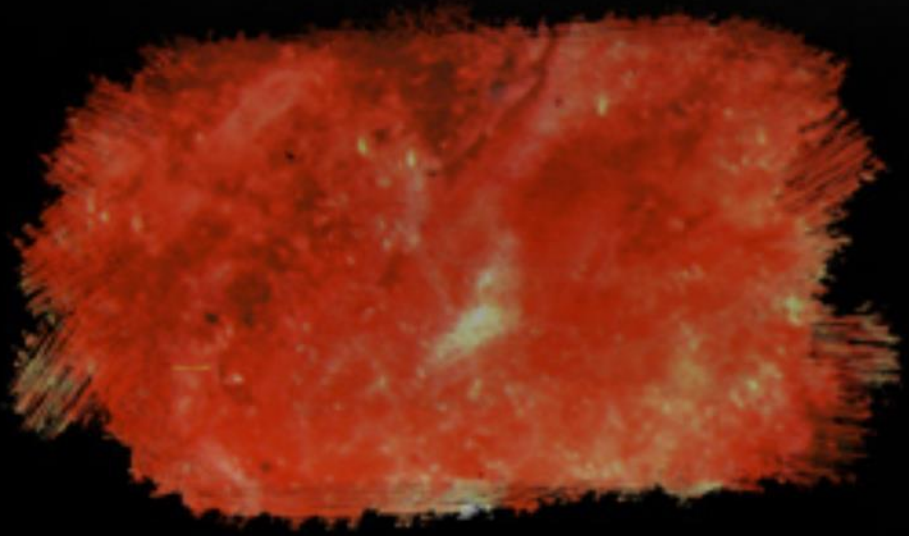
Дым попадает в рот в виде концентрированного аэрозоля. По мере охлаждения он конденсируется и образует смолу, которая оседает в дыхательных путях легких. Смола является веществом, вызывающим рак и заболевания легких, вызывает паралич очистительного процесса в легких и повреждает альвеолярные очки, снижает эффективность иммунной системы.



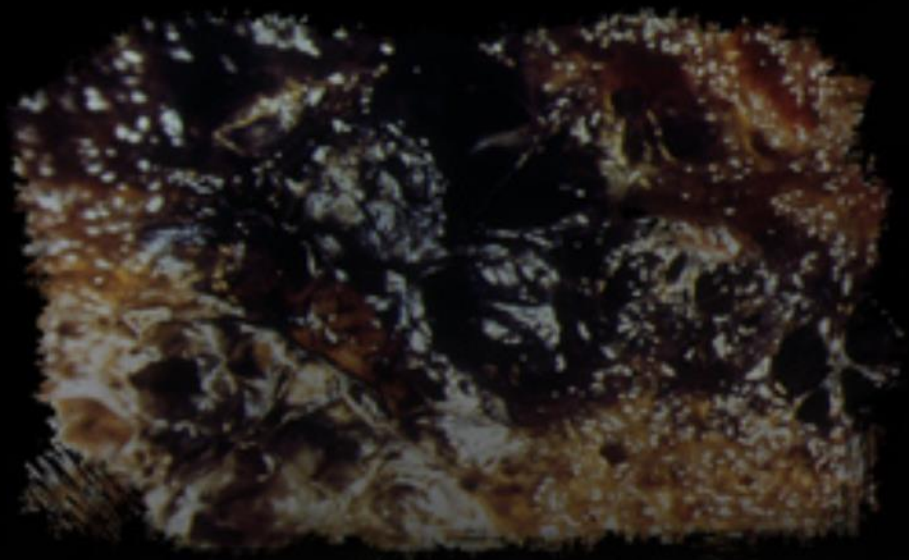


Эти 4 снимка показывают быстрое распространение опухоли в легких одного и того же пациента.
На последнем снимке (22 апреля) видно быстрое увеличение массы с заметным развитием процесса в правом легком. Не все опухоли легкого развиваются настолько быстро, но этот случай служит примером, что может произойти.
Поскольку рак виден на рентгенограмме только на поздней стадии, и поскольку раковые клетки распространяются по лимфатической и кровеносной системе, большей части пациентов в моменту постановки диагноза помочь уже невозможно. Поэтому смертность от рака легких достаточно высока. От рака легких излечивается не более, чем 3-5 % пациентов.

- Курящие мужчины подвергаются опасности заболеть раком легкого в 22 раза больше, чем никогда не курившие.
- Курящие женщины подвергаются опасности заболеть раком легкого в 12 раз больше, чем никогда не курившие.

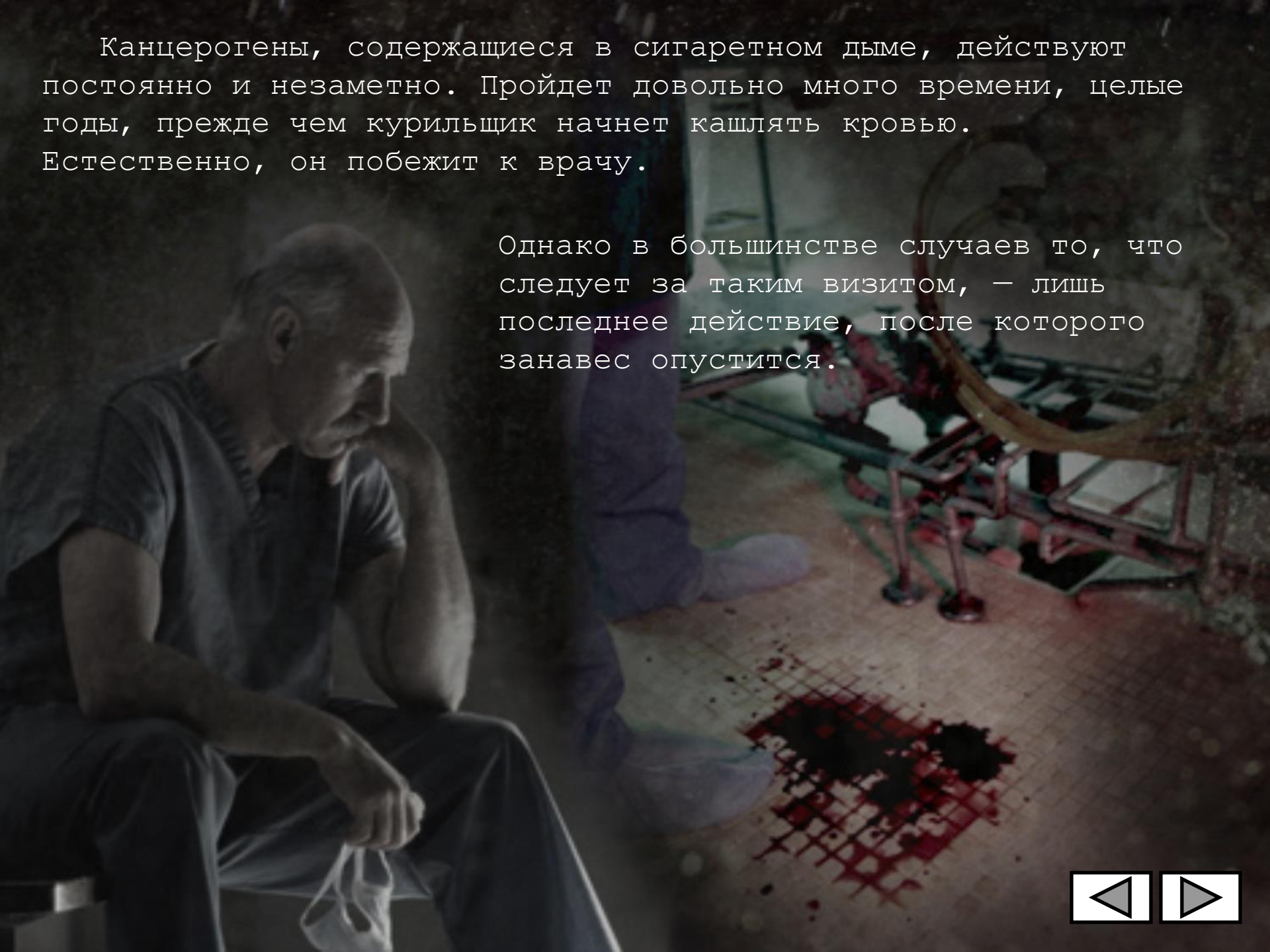


Срез нормального легкого. Обратите внимание на его компактную клеточную структуру.



Срез легкого, пораженного эмфиземой. Здесь хорошо заметно разрушение стенок воздушных пузырьков, приводящее к эмфиземе.

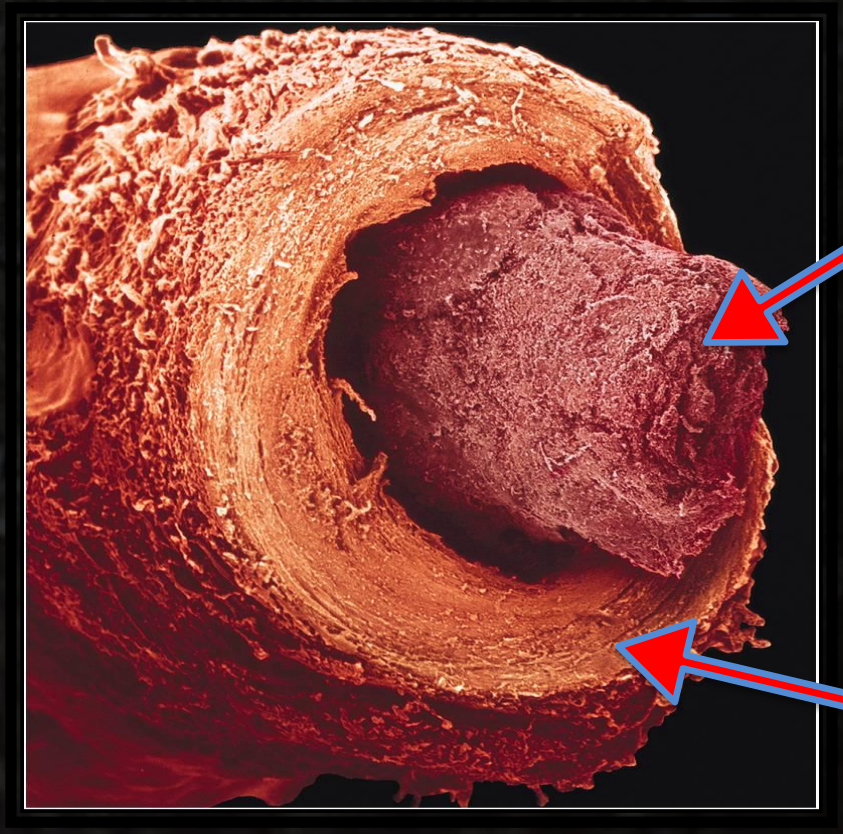
Курение - признанная всеми исследователями причина 8 видов рака: легких, верхних дыхательных путей, мочевого пузыря, поджелудочной железы, пищевода, желудка, почек и крови.



Канцерогены, содержащиеся в сигаретном дыме, действуют постоянно и незаметно. Пройдет довольно много времени, целые годы, прежде чем курильщик начнет кашлять кровью. Естественно, он побежит к врачу.

Однако в большинстве случаев то, что следует за таким визитом, — лишь последнее действие, после которого занавес опустится.

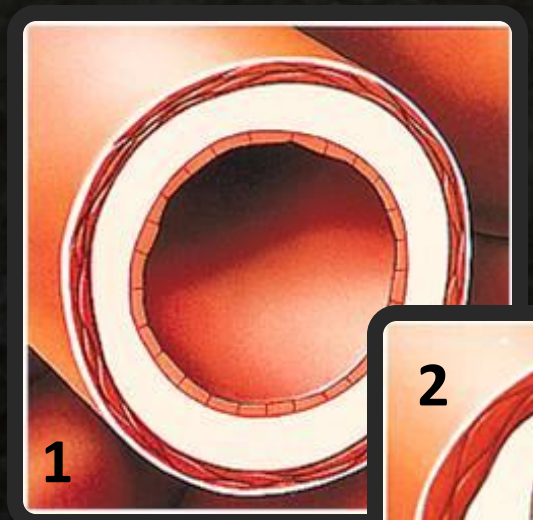
Курение повышает уровень фибриногена в крови, стимулируя образование и накопление тромбоцитов и повышение вязкости крови. Этот процесс способствует образованию тромбов в коронарных и мозговых сосудах.

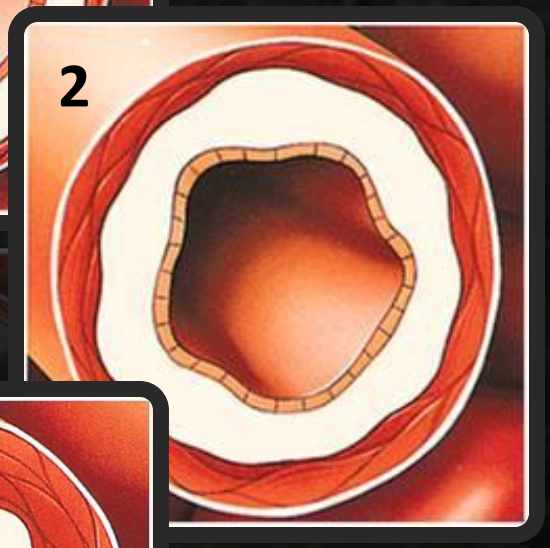


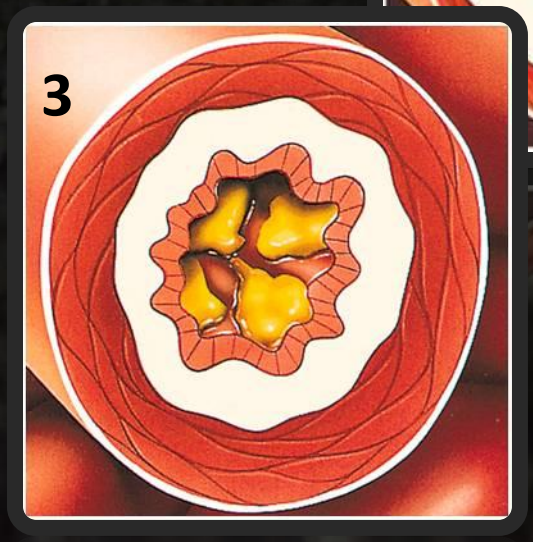
Тромб

Стенка артерии утолщенная и рубцовоизмененная

Бронхиальная астма у детей проявляется намного чаще, если один или оба родителя курят.

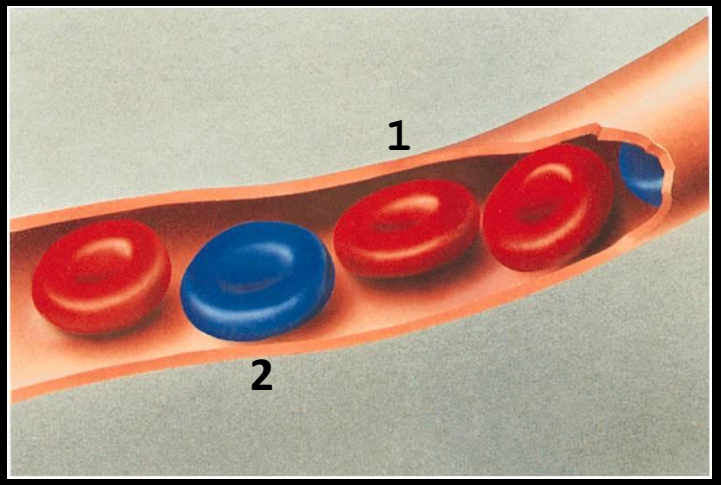




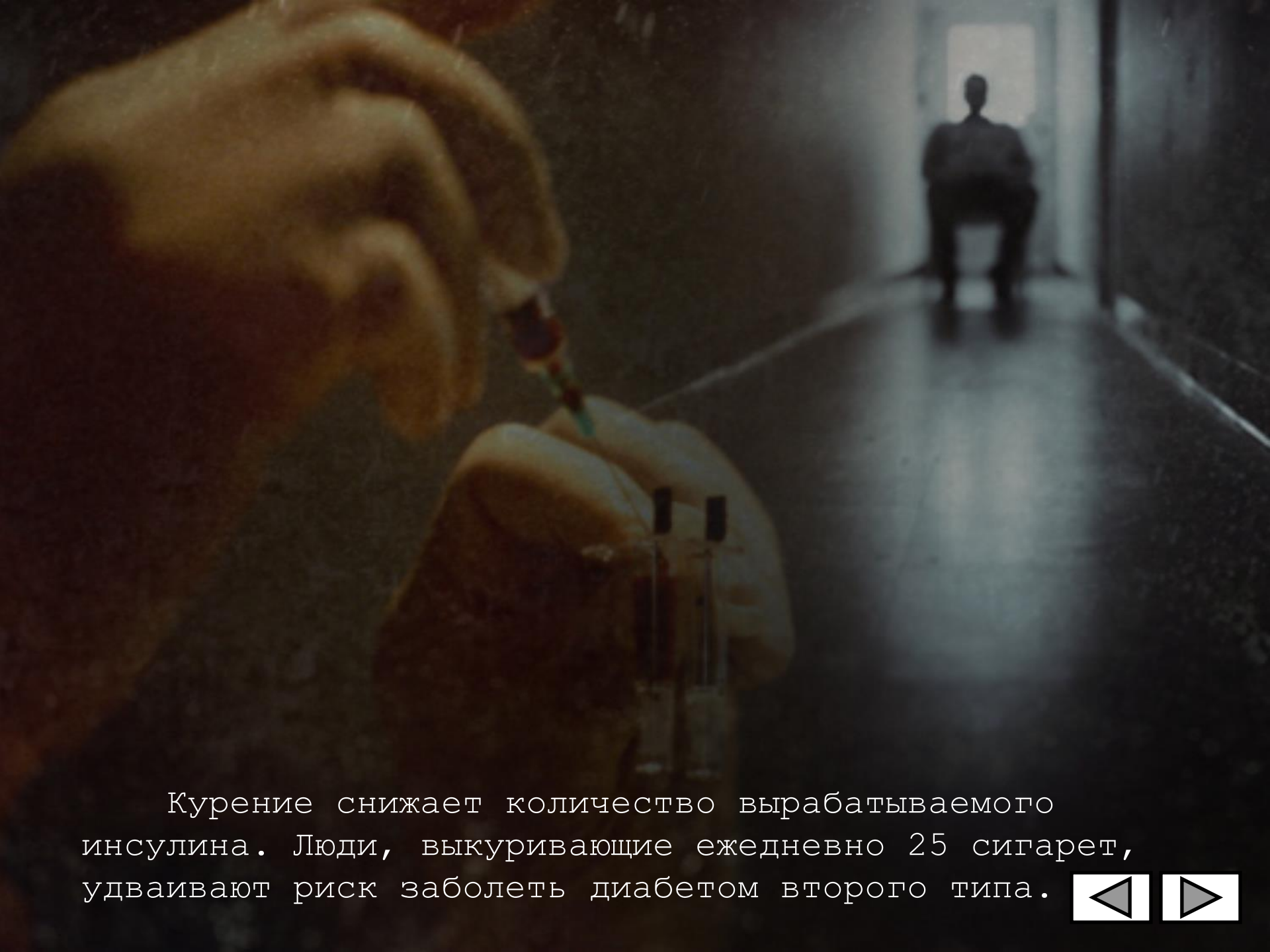


1-Нормальный просвет бронха. Воздух проходит внутрь и наружу беспрепятственно.
2-Бронх больного астмой
3-Сокращение мышц, отек слизистой оболочки, увеличенное выделение густой слизи- все это затрудняет дыхание при бронхиальной астме

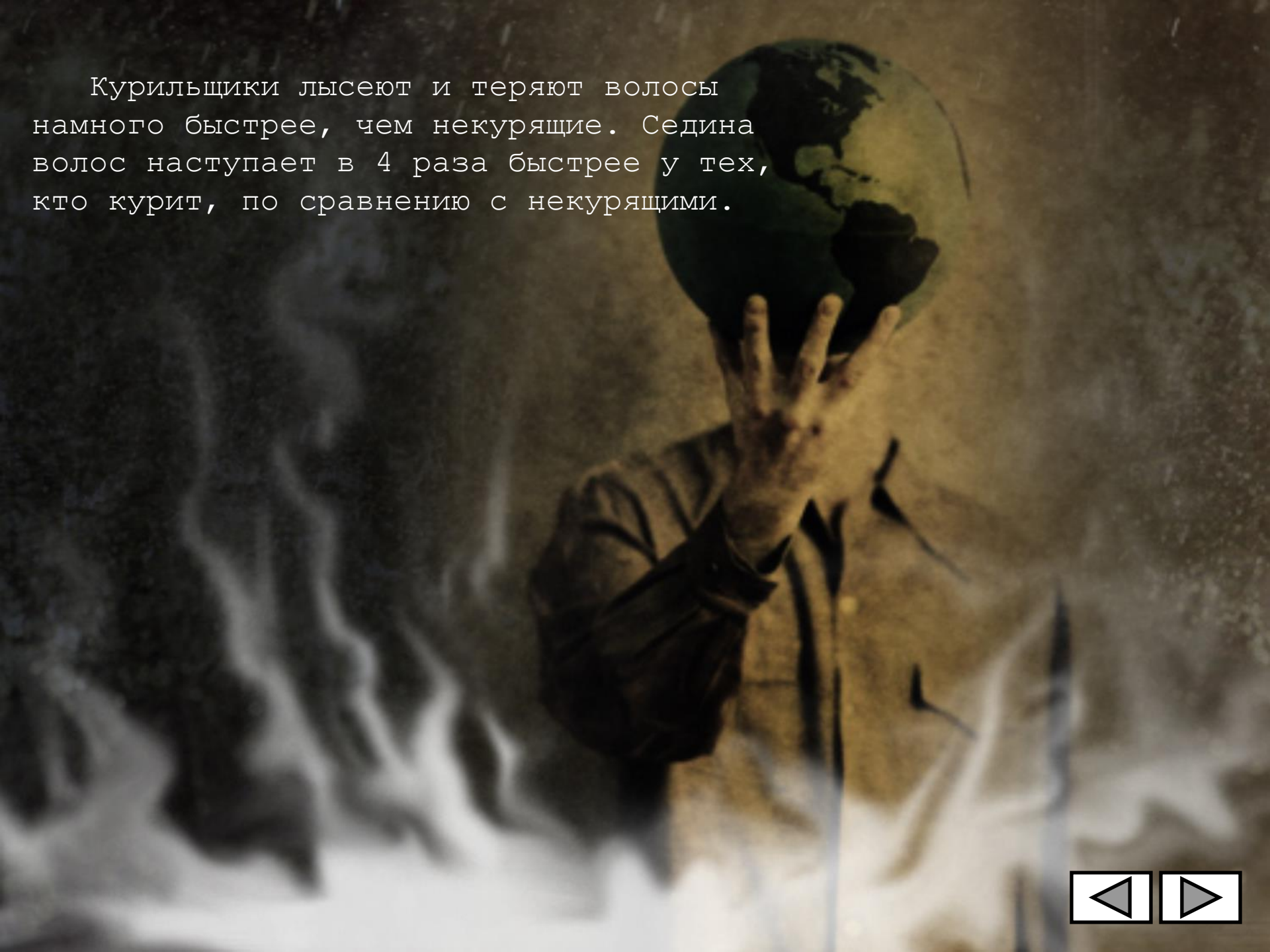
Вместе с сигаретным дымом в организм поступает значительное количество окиси углерода, которая связывается с гемоглобином, вследствие чего в крови уменьшается содержание кислорода. Поэтому человек устает намного быстрее, реагирует медленнее и концентрирует внимание, прилагая намного больше усилий.



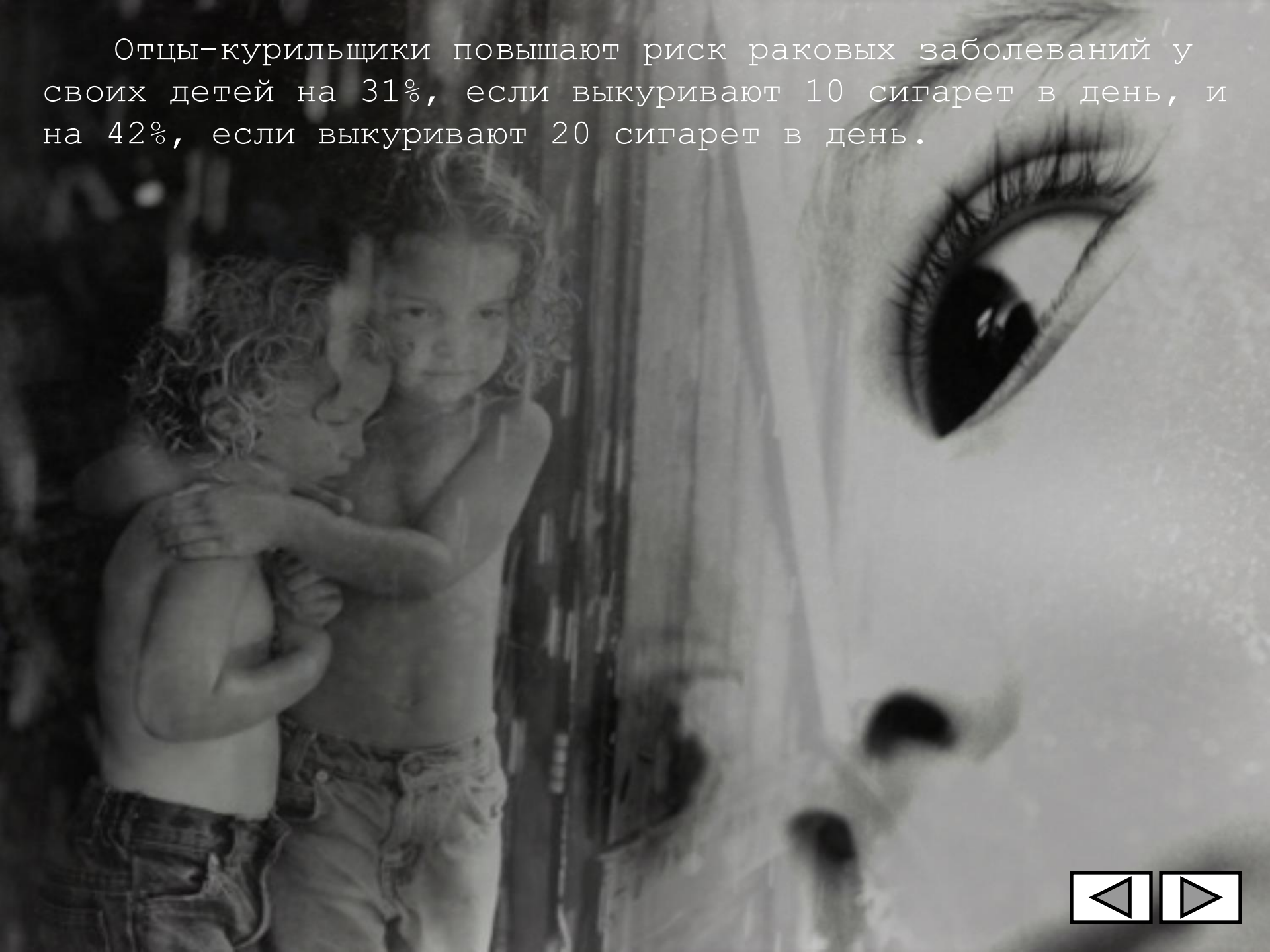
1- красные клетки с кислородом;
2- голубые клетки с угарным газом.



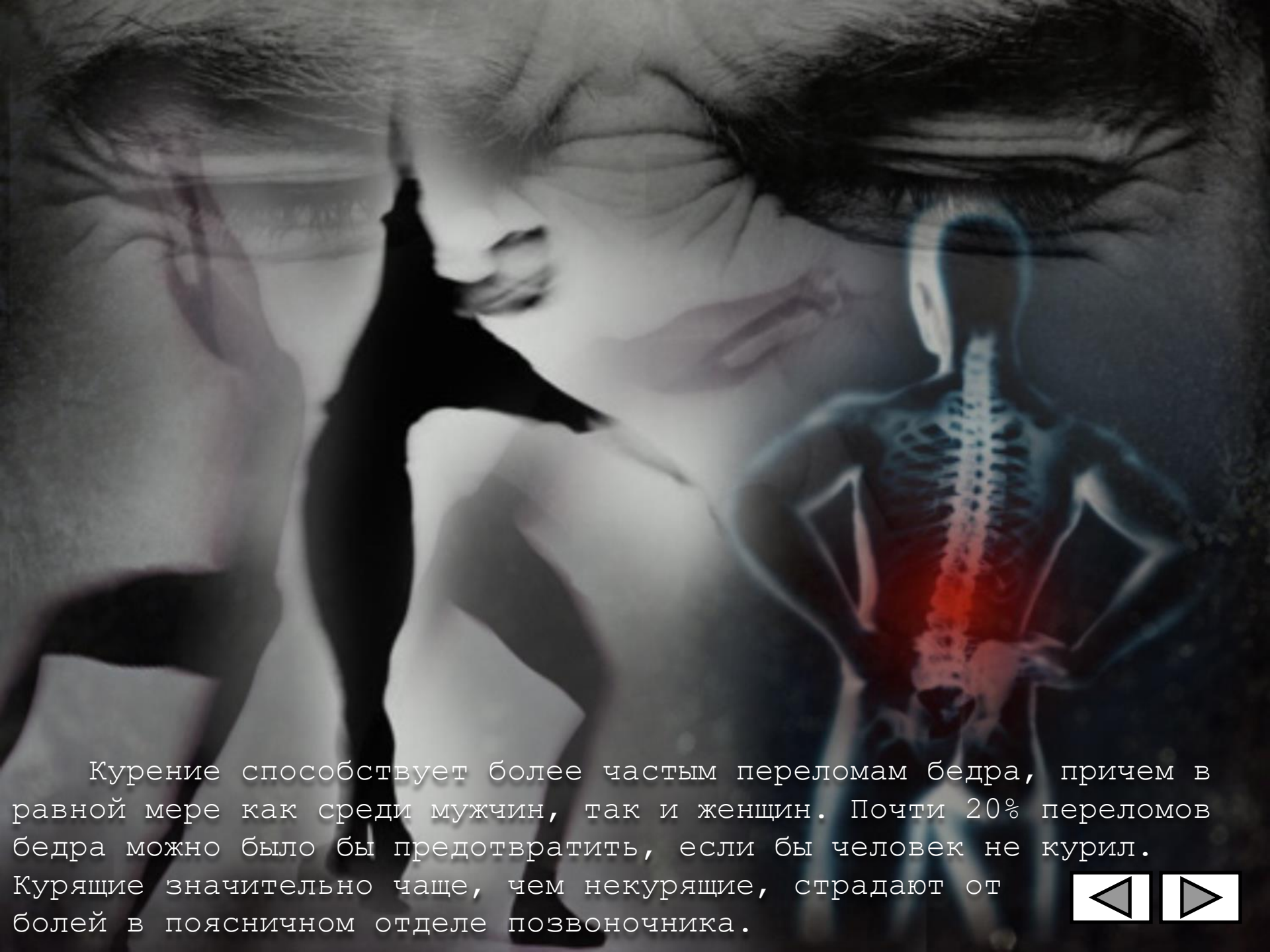
Курение снижает количество вырабатываемого инсулина. Люди, выкуривающие ежедневно 25 сигарет, удваивают риск заболеть диабетом второго типа.



Курильщики лысеют и теряют волосы намного быстрее, чем некурящие. Седина волос наступает в 4 раза быстрее у тех, кто курит, по сравнению с некурящими.

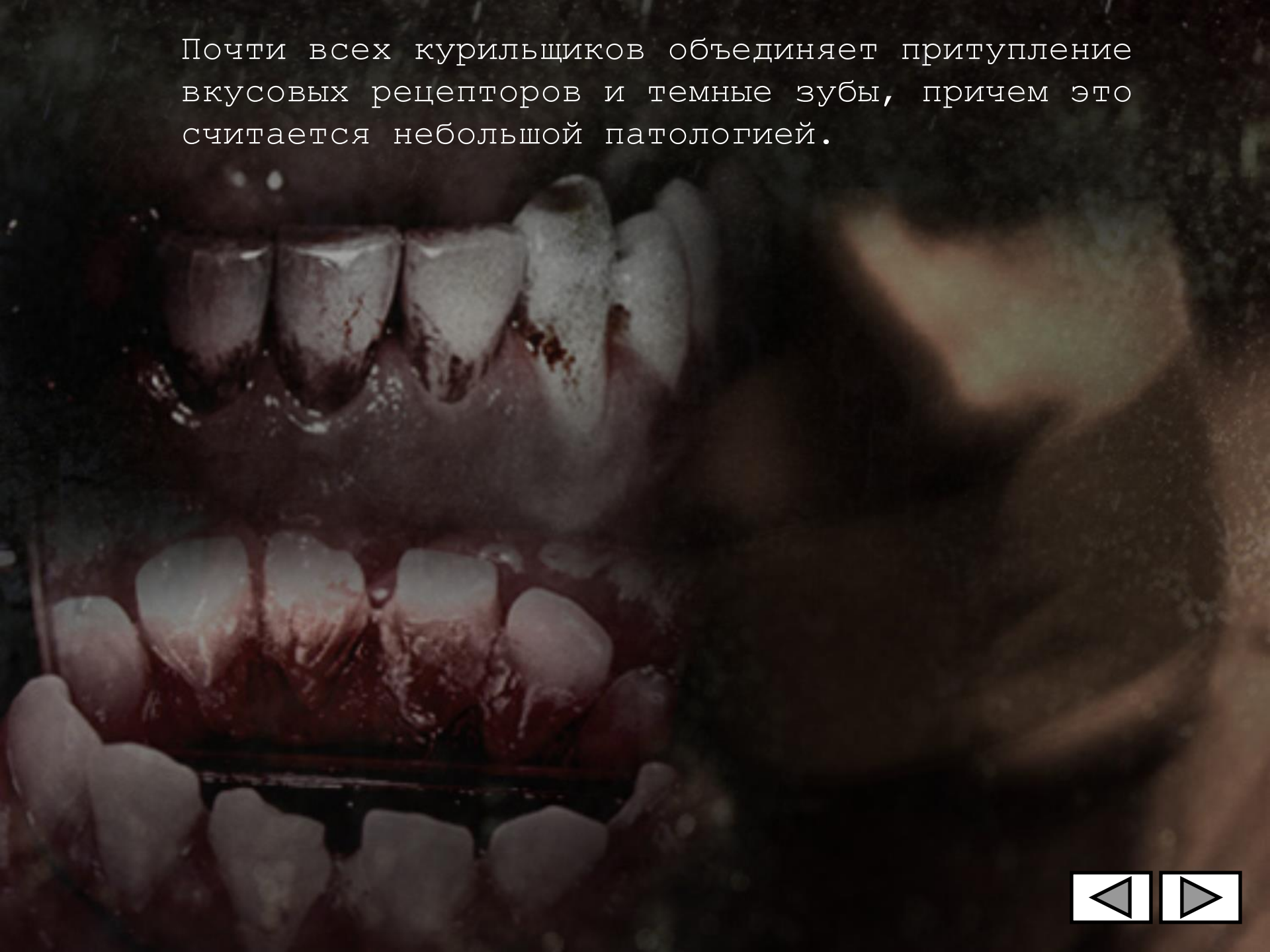


Отцы-курильщики повышают риск раковых заболеваний у своих детей на 31%, если выкуривают 10 сигарет в день, и на 42%, если выкуривают 20 сигарет в день.

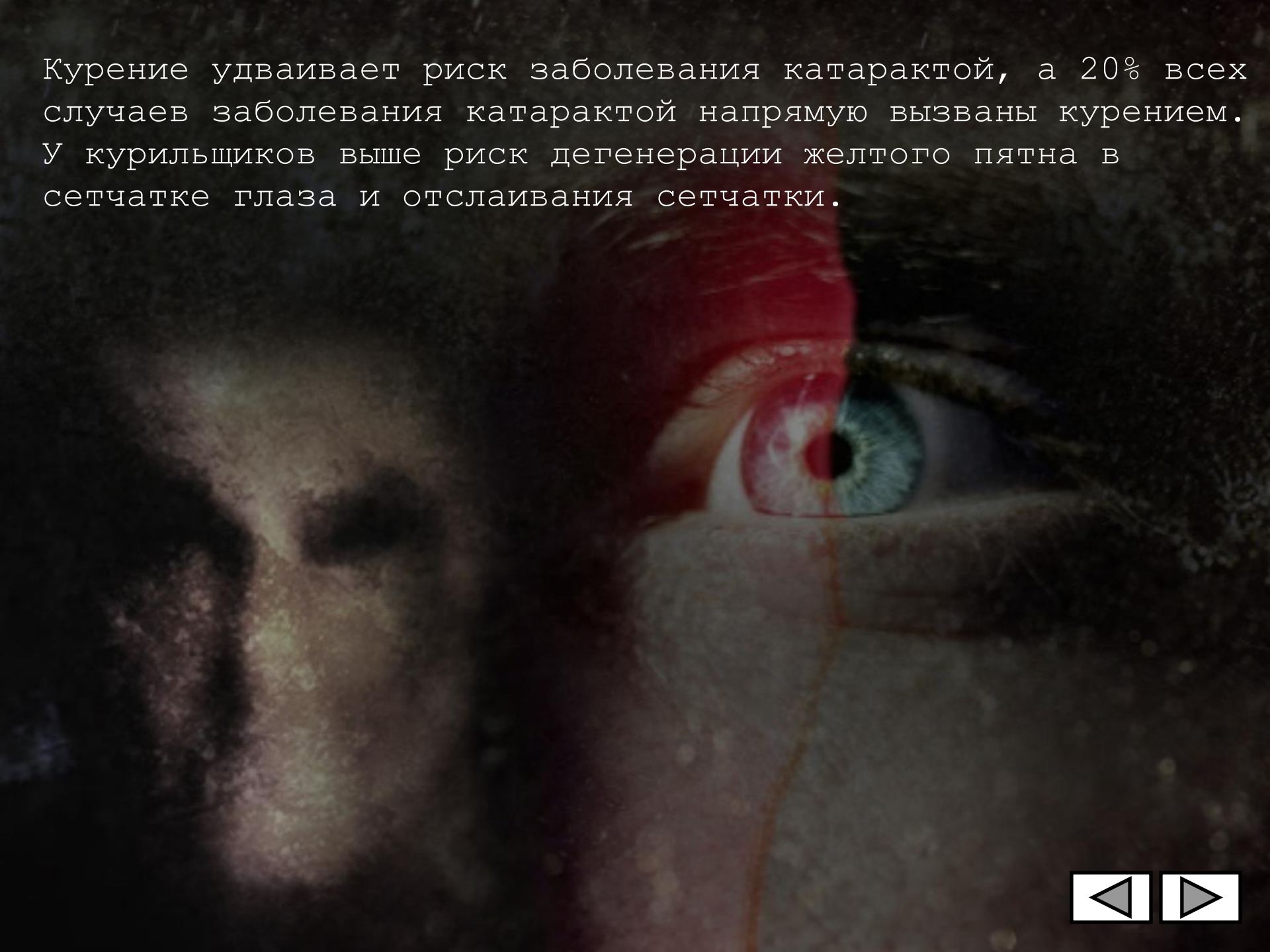


Курение способствует более частым переломам бедра, причем в равной мере как среди мужчин, так и женщин. Почти 20% переломов бедра можно было бы предотвратить, если бы человек не курил. Курящие значительно чаще, чем некурящие, страдают от болей в поясничном отделе позвоночника.

Канадские ученые пришли к выводу, что синдром внезапной детской смерти (СВДС) прямо пропорционально зависит от частоты курения матери во время беременности.

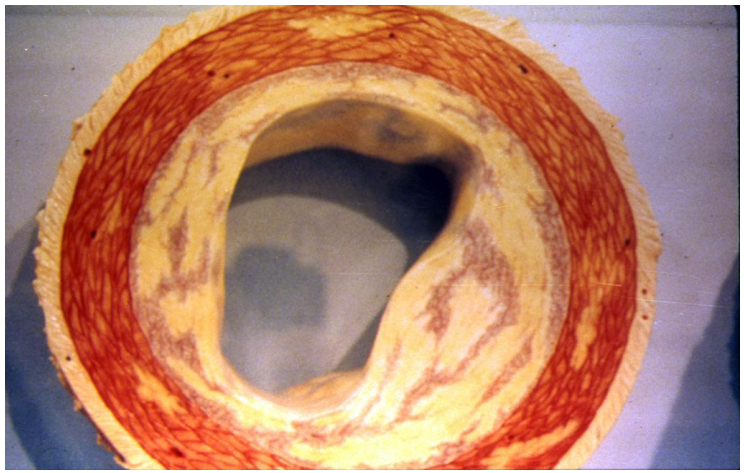


Почти всех курильщиков объединяет притупление вкусовых рецепторов и темные зубы, причем это считается небольшой патологией.

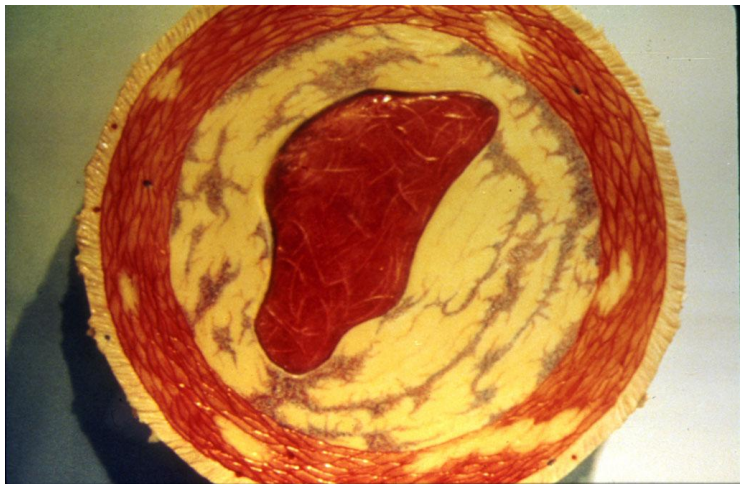


Курение удваивает риск заболевания катарактой, а 20% всех случаев заболевания катарактой напрямую вызваны курением. У курильщиков выше риск дегенерации желтого пятна в сетчатке глаза и отслаивания сетчатки.

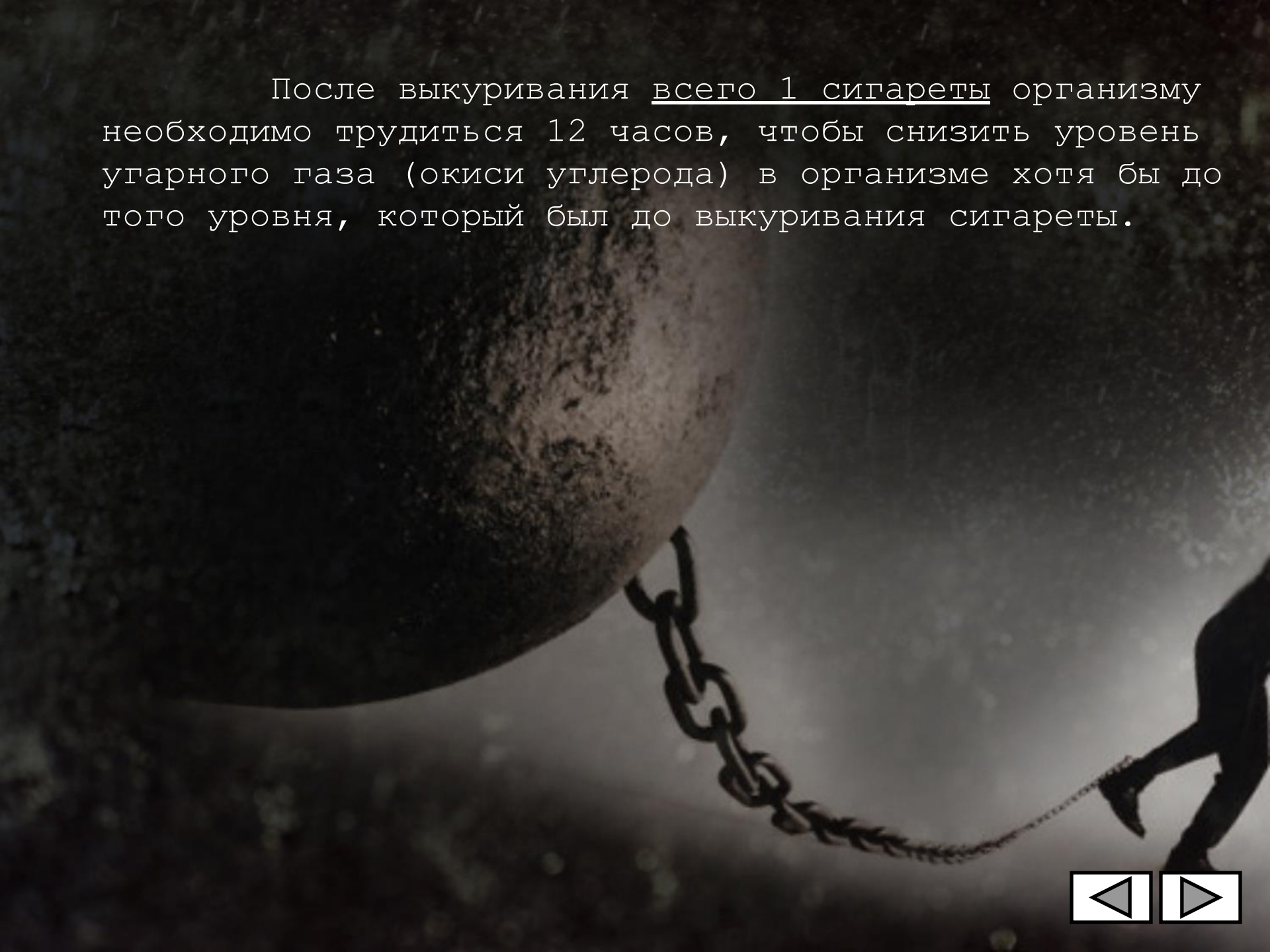
Курение снижает уровень гормона щитовидной железы, что, в свою очередь, приводит к повышению уровня холестерина.



Модель поперечного разреза артерии, на которой показаны развитые отложения холестерина. Вещество кремового цвета в красной ткани артерии — это холестерин. В результате отложения холестерина просвет артерии сужен.



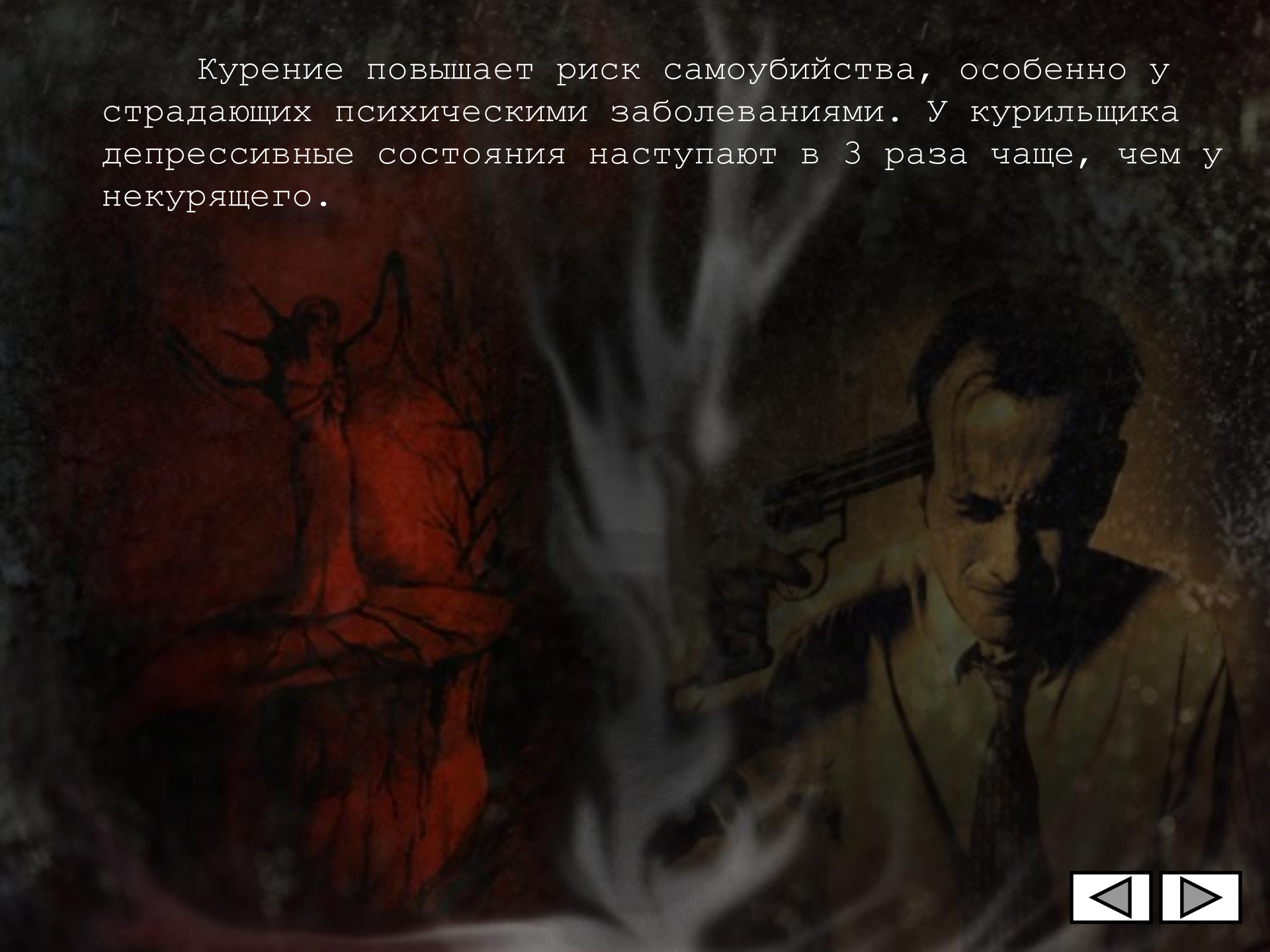
Развитые отложения холестерина. Обратите внимание на красный сгусток (тромб), который закупорил артерию.



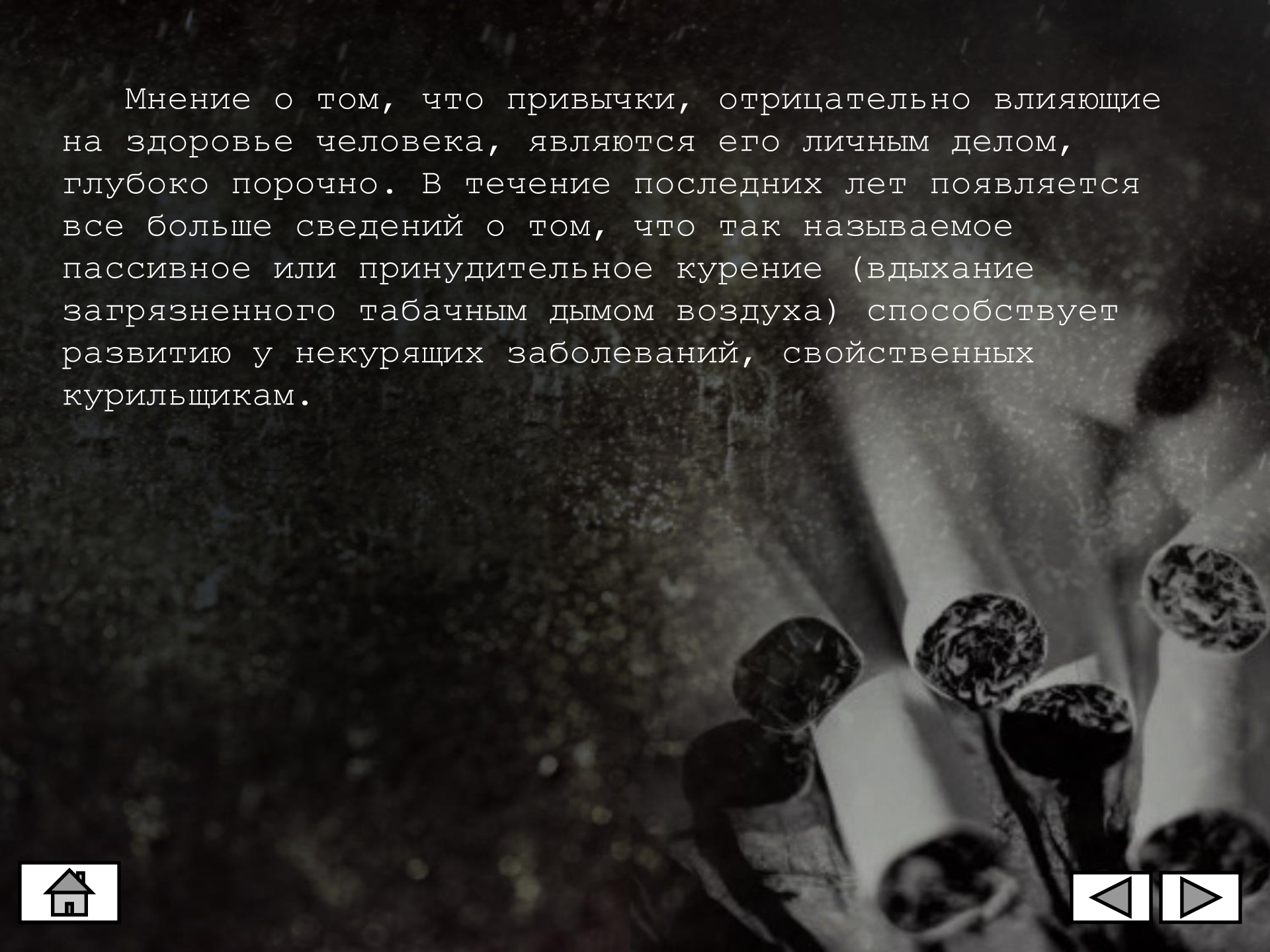
После выкуривания всего 1 сигареты организму необходимо трудиться 12 часов, чтобы снизить уровень угарного газа (окиси углерода) в организме хотя бы до того уровня, который был до выкуривания сигареты.

Курение снижает уровень сексуальных гормонов (фолликулина и лютеина).

Курение повышает риск самоубийства, особенно у страдающих психическими заболеваниями. У курильщика депрессивные состояния наступают в 3 раза чаще, чем у некурящего.



Мнение о том, что привычки, отрицательно влияющие на здоровье человека, являются его личным делом, глубоко порочно. В течение последних лет появляется все больше сведений о том, что так называемое пассивное или принудительное курение (вдыхание загрязненного табачным дымом воздуха) способствует развитию у некурящих заболеваний, свойственных курильщикам.



Курильщик вдыхает 40 % дыма. 60% распространяющегося дыма(вторичный дым) от тлеющей сигареты, содержит в себе в 2 раза больше смол и никотина, в 5 раз больше угарного газа, в 20 раз больше нитрозамина, в 50 раз больше аммиака и в 50 раз больше формальдегида, чем сигаретный дым, который вдыхает сам курильщик, делая затяжку.

Это означает, что курящие мужчины и женщины, которые составляют лишь 35% всего населения, загрязняют атмосферу и окружающую среду настолько, что около 90% некурящего населения становятся пассивными курильщиками. Это происходит независимо от того, хотят они этого или не

Считается, что в мировом масштабе из-за пассивного курения ежегодно умирает от 200 000 до 300 000 человек.

Составные части	Активный курильщик	Пассивный курильщик
	Вдыхаемая доза, мг(1 сигарета)	
Угарный газ	18,4	9,2
Оксид азота	0,3	0,2
Альдегиды	0,8	0,2
Цианид	0,2	0,005
Акролеин	0,1	0,01
Твердые и жидкие вещества	25,3	2,3
Никотин	2,1	0,04

Пассивный курильщик, находясь в помещении с активными курильщиками в течение одного часа, вдыхает такую дозу некоторых газообразных составных частей табачного дыма, которая равносильна выкуриванию половины сигареты.

Пагубное влияние табачной индустрии все более распространяется по Земле. Выращивание табака стало очень рентабельным. Начали вырезать старые деревья, чтобы засевать табаком освобождающиеся земли. На сегодняшний день ради увеличения плантаций табака деревья срезают со скоростью 50 деревьев в минуту, что составляет более 25 миллиардов деревьев в год. Всё это приводит к катастрофическим изменениям окружающей среды и экологии.

Многие говорят:

«Все равно придется умирать! Если не умру от курения, то умру от чего-нибудь другого».

С одной стороны, так оно и есть. Курильщики умирают практически всегда преждевременно, теряя около 21 года жизни. Ведь это просто трагедия — умереть в 40-45 лет, осознавая, что ты украл около 30 лет жизни, причем не только у самого себя, но и своих родных. Тебе никогда не придется радоваться тем достижениям и высотам, которые, возможно, были бы твоими и тех, кто дорог тебе.

Прожив нескольких дней без сигарет, курильщик приходит к выводу, что время отказа от курения было не совсем подходящим. Такой человек решает, что необходимо выбрать более спокойный период жизни, когда уменьшится количество стрессовых ситуаций.

Завтра не будет легче…

Его жизнь впоследствии станет еще более подверженной стрессовым ситуациям. Даже желая преодолеть или хотя бы смягчить испытываемые стрессы, пусть даже ценой собственного здоровья, курильщики становятся более раздражительными и нервными именно из-за того, что курят. Курение можно сравнить с лабиринтом, и, зачастую, пройдут годы, прежде чем человек найдёт выход из него.

Курить, чтобы расслабиться – обманывать самого себя.

Курение всего лишь одной сигареты оказывает немедленное воздействие на организм. Частота сердечных сокращений возрастает в течение одной минуты с начала курения и может вырасти на 30% в первые 10 минут. Кровяное давление возрастает, а периферическое кровообращение замедляется, что приводит к понижению температуры кожи. Курение усиливает физические проявления стресса в организме. Изменения происходят в мозговых волнах (ЭЭГ), дается начало целому ряду эндокринных и метаболических эффектов, происходит расслабление скелетных мышц. Моноксид углерода уменьшает насыщение кислородом крови, циркулирующей по органам и тканям тела.

Большинство курильщиков убеждены, что курят для собственного удовольствия, чтобы расслабиться или успокоиться, не подозревая, как они обманываются. Истинным мотивом курения служат те симптомы воздержания от курения, которых они так боятся. Многие курильщики не осознают своей зависимости от сигарет, пока не попытаются бросить курить. И тогда, боясь смотреть правде в глаза, они заявляют, что не хотят бросать курить

«Нам внушили, что мы сами по себе слабые люди, поэтому сигарета — именно то, в чем мы нуждаемся. А если мы не курим, то это в определённой мере лишает нас силы, многих возможностей в жизни и приводит к внутреннему опустошению. Самое смешное то, что сигареты не заполняют пустоту, а наоборот, **создают такие пустоты**!»

Хотите бросить, но не знаете как?

Заменить курение очередной глупостью? Не существует никакой замены никотину. Никотин - это яд. Только курильщики страдают от недостатка никотина и симптомов воздержания от него. Некурящие их не испытывают. Уменьшать количество выкуриваемых за день сигарет — длительный мучительный процесс.

Если вы «бросили», то знайте: всего лишь одна сигарета – это миф. Многие обманывают себя мыслью о том, что они будут столь же устойчивы к влиянию на них табака, и будут выглядеть, как некоторые внешне здоровые курящие люди. Хотя нет таких людей, на которых табак не оказал бы вредного воздействия, у некоторых людей иммунитет более устойчив, а патологии их органов не проявляют себя в течение весьма длительного времени. Если вам рассказали о том, что какой-то человек курил и прожил при этом дольше, чем его некурящие соседи, то запомните: таких случаев — единицы. Факт: он прожил бы еще больше, если бы не курил.

Бросить РАЗ И НАВСЕГДА. Одно действие, которое вернет вам свободу, данную с рождения и забытую во имя сознательного хода в могилу.

Некоторые люди не отказываются от курения, опасаясь поправиться и набрать лишний вес. 56% продолжающих курить все равно набирают вес. Человек, отказавшийся от курения, набирает в среднем не более 2,5 килограмма веса.

Чтобы предотвратить увеличение веса во время отказа от курения необходимо:1)Уменьшить употребление жиров;2)Увеличить употребление воды до 6-8 стаканов в день;3)Отказ от алкогольных напитков, они являются идеальным источником лишних калорий;4)Физические упражнения.

Никотиновая зависимость длится в целом 3-4 недели после прекращения курения

Отказ от кофеина является одним из средств в борьбе с курением!

Положительные перемены, наступающие почти сразу после отказа от курения:

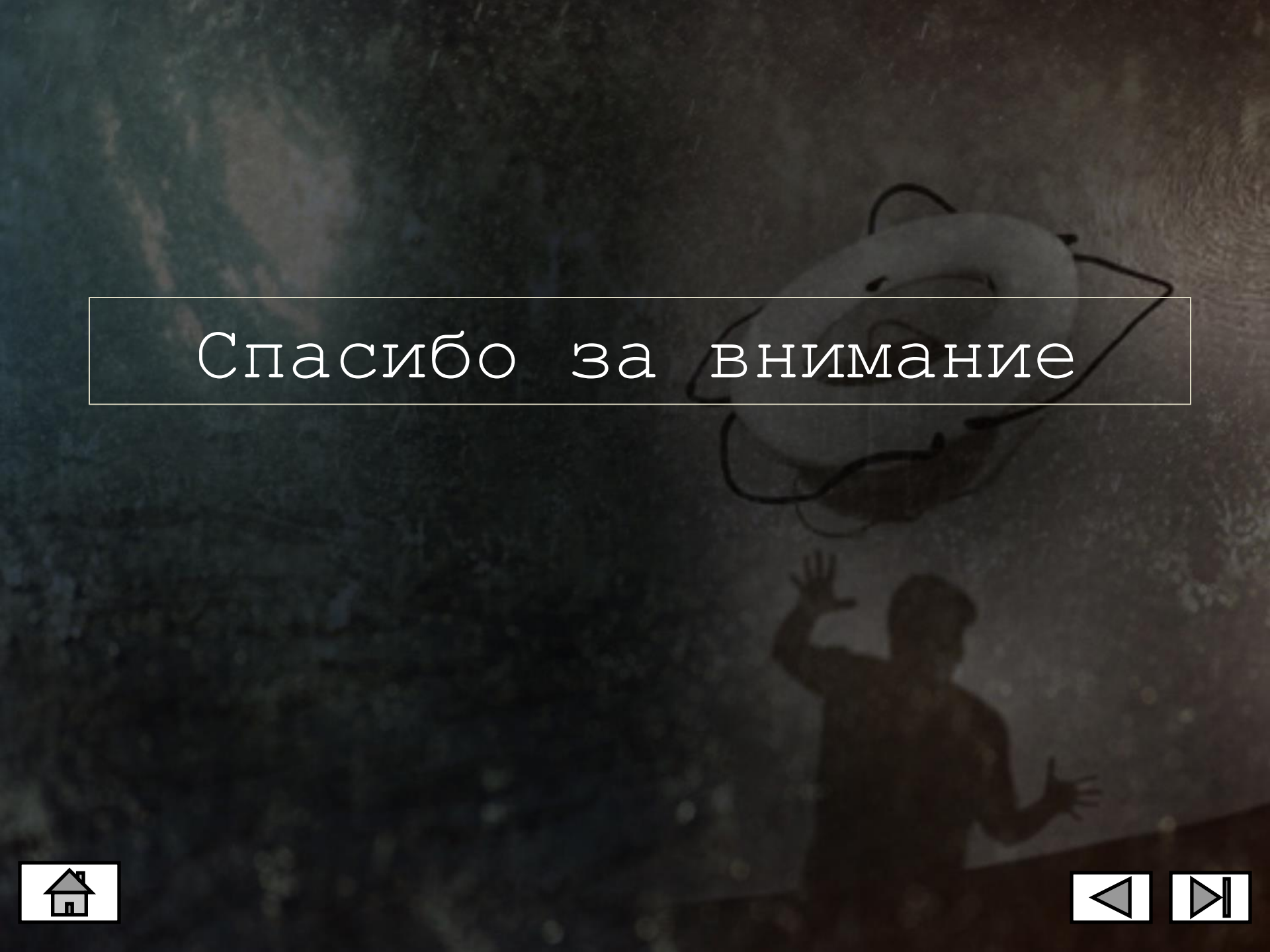
1. Через 20 минут после последней выкуренной сигареты частота сердцебиения и температура сердца становятся почти такими же, как и у некурящих.
2. Через 24 часа начинает снижаться риск инфаркта миокарда.
3. Через 3 дня дыхательные пути становятся намного чище.
4. Через 3 месяца дыхательные пути очищаются на 30%.
5. Через 9 месяцев исчезает кашель и сухость слизистой оболочки носоглотки.
6. В первые 2 года после отказа от курения риск смерти среди женщин 35-39 лет снижается на 24%. Спустя 10-14 лет после отказа от курения продолжительность жизни бывших курильщиц становится такой же, как и тех, кто никогда не курил.
7. Спустя 15 лет у бывших курильщиков риск смертности от сердечнососудистых заболеваний становится таким же, как и у никогда не куривших.

В современном обществе многое зависит от воспитания, остальное - от средств массовой информации, идеологии массовой культуры в обществе. Курение – это не только проблема отдельного человека, это проблема всего общества. Десятки, сотни миллионов пачек сигарет ежедневно сходят с конвейера. И как следствие этого, подавляющее большинство курильщиков лишают себя возможности жить долго и плодотворно. Производство и реклама табачных изделий приводят к тому, что ежедневно на нашей планете умирают почти 20000 человек. Причиной смерти этих людей является именно курение. Не глупая ли смерть? В то же самое время производители табака зарабатывают миллиарды долларов. Задумайтесь, стоит ли так дорого платить за свою преждевременную смерть.

Сигарета- это бикфордов шнур, на одном конце которого огонек, а на другом дурак.
Бернард Шоу

Литература

- Эмиль Радулеско «Прощайте, сигареты!»
- Презентации: «Бросьте курить прямо сейчас!»
- «Мир и сигареты»
- Алан Кар «Простой способ бросить курить»
- Рефераты: «Вся правда о курении»
- «Молодежь и курение»
- «Табак как прихоть и несчастье человека»
- Слайды «Патологические последствия табака»


Спасибо за внимание