

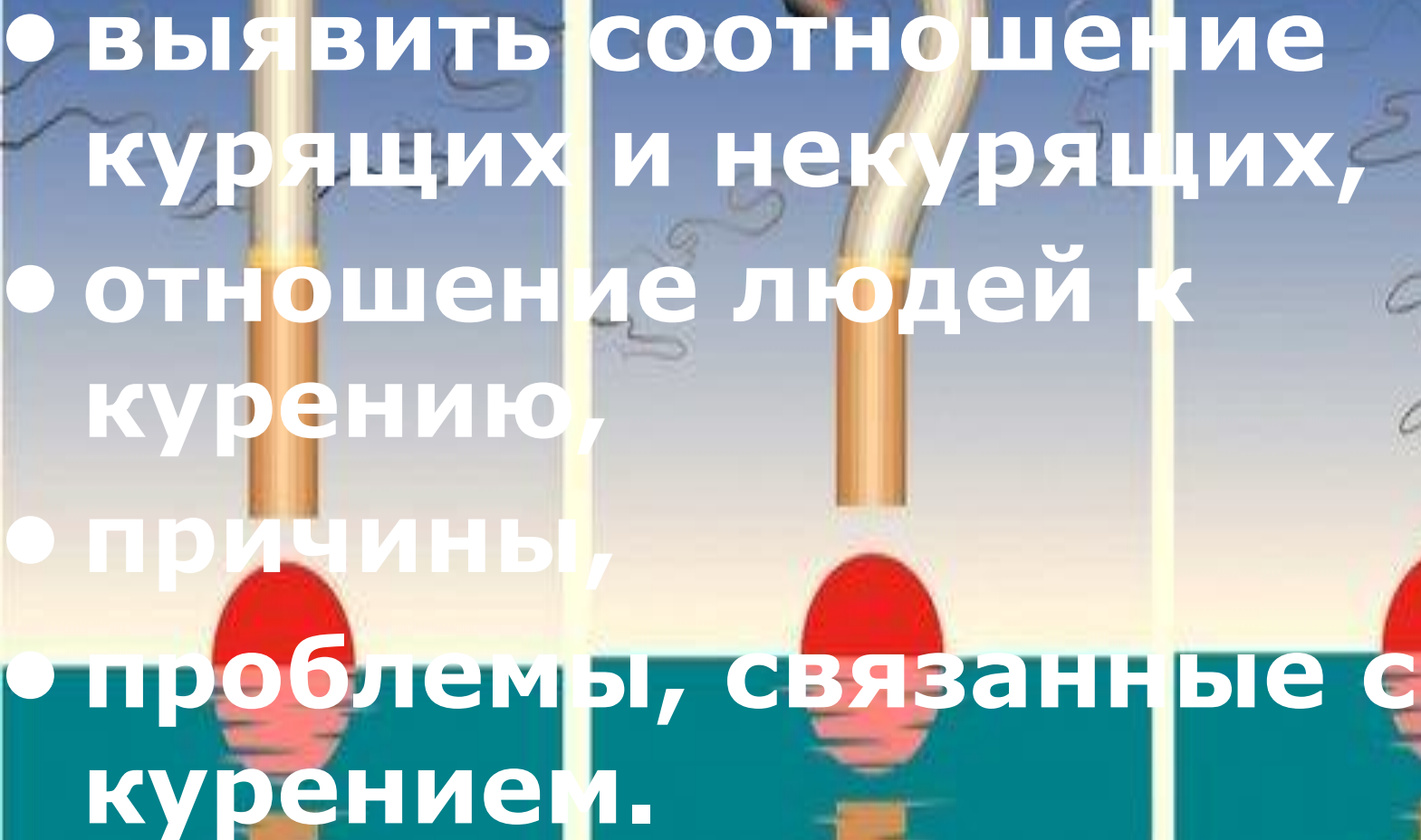
A lit cigarette is shown lying on a wooden surface. The cigarette is lit, with a glowing tip and a small amount of ash. The background is a warm, orange-brown color, suggesting a wooden table or surface. The text "Вред курения" is overlaid in a large, white, outlined font across the center of the image.

Вред курения

# Введение

- Актуальность темы исследования заключается в том, что курением охвачено очень большое количество людей, очень остро стоит вопрос курящих. Решение этой проблемы - сложнейшая задача, стоящая не только перед государством, но и обществом.

## Цели:

- выявить соотношение курящих и некурящих,
  - отношение людей к курению,
  - причины,
  - проблемы, связанные с курением.
- 
- The image consists of three vertical panels. Each panel shows a cigarette with a red filter and a white tip. In the first panel, the cigarette is lit and smoke is rising. In the second panel, the smoke has formed a question mark shape. In the third panel, the cigarette is unlit and the smoke has dissipated. The background is a gradient from blue at the top to green at the bottom.

# Задачи:

- провести исследование респондентов в возрасте 14-17 лет,
- выявить непосредственную угрозу здоровью молодёжи
- и возрастные угрозы для их потомства, т.е. перспективы для здоровья общества в целом.



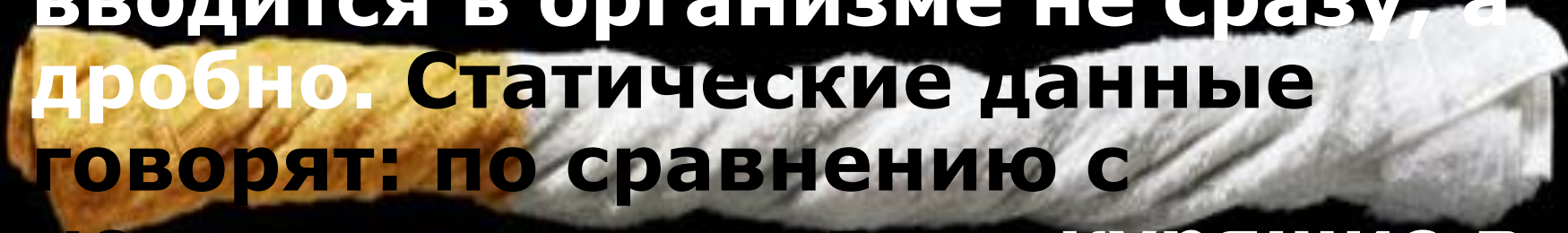
**Курение - одна из вреднейших привычек.**

**В одной сигарете**

- синильная кислота,**
- аммиак,**
- смолы,**
- мышьяк,**
- полоний, свинец, висмут и др.**



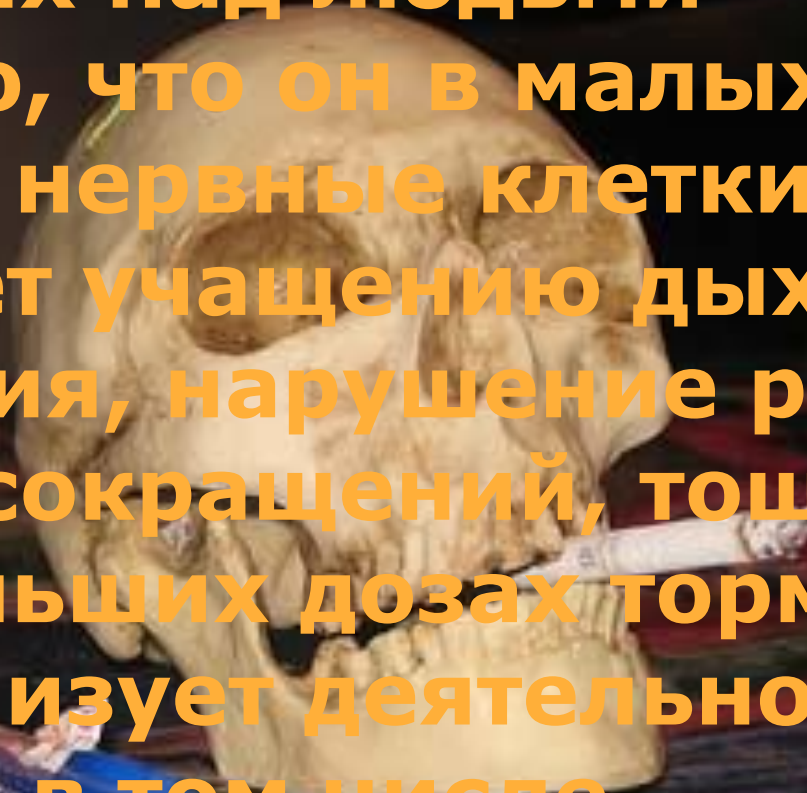
- **1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает, что эта доза вводится в организме не сразу, а дробно. Статистические данные говорят: по сравнению с некурящими курящие в 13 раз чаще болеют стенокардией, в 12 раз - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка. Курильщики составляют 96-100 % всех больных раком легких. Каждый седьмой долгое время курящий болеет облитерирующим эндартериитом - тяжким недугом кровеносных**



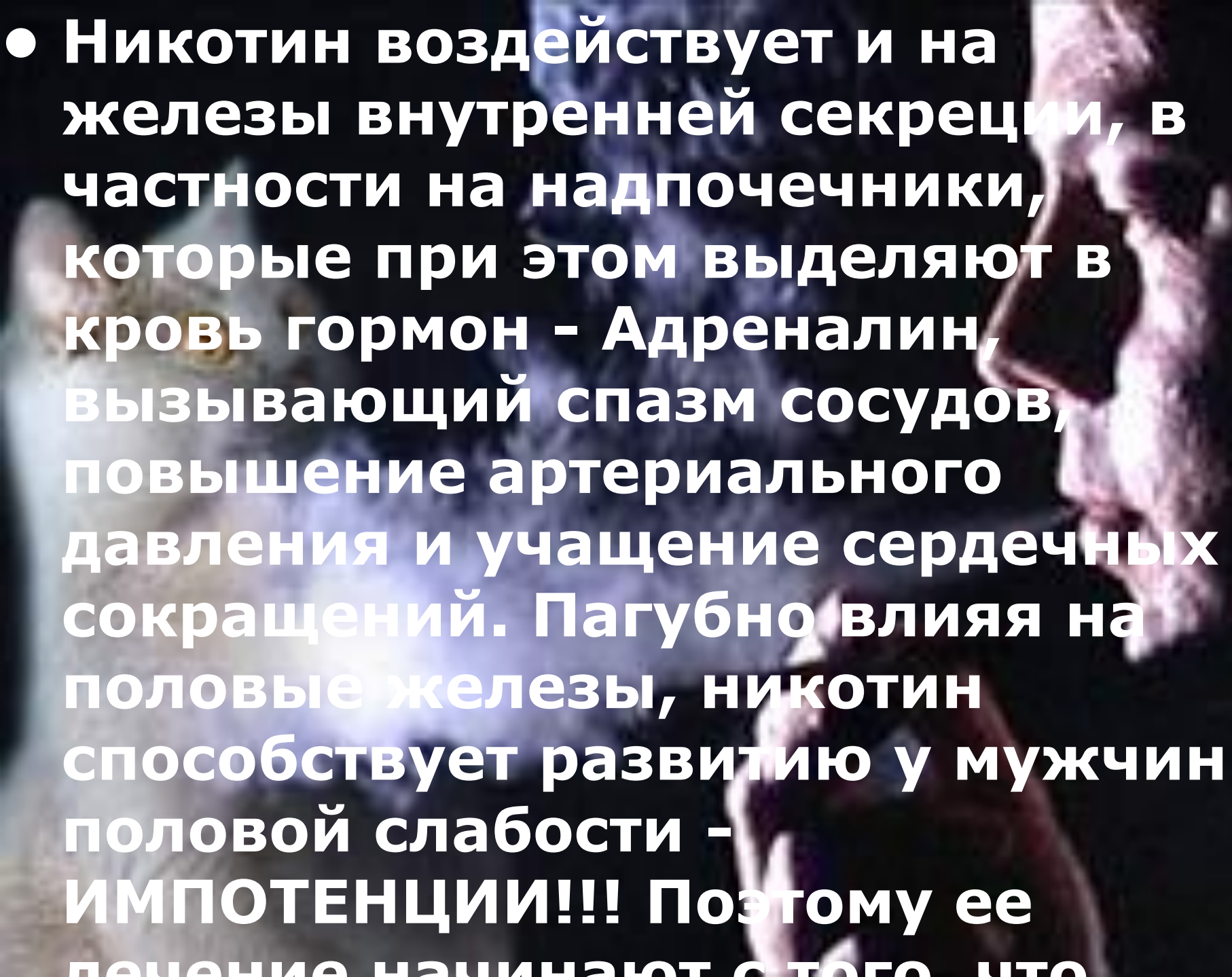


- Табачные изделия готовятся из высушенных листьев табака, которые содержат белки, углеводы, минеральные соли, клетчатку, ферменты, жирные кислоты и другие. Среди них важно две группы веществ, опасных для человека, никотин и изопреноиды.
- По количественному содержанию в листьях табака и по силе действия на различные органы и системы человека, никотин занимает первое место. Он проникает в организм вместе с табачным дымом, в составе которого имеются, кроме никотина, вещества раздражающего действия, в том числе канцерогенные (Бензопирен и Дибензопирен, то есть способствующие возникновению злокачественных опухолей, много углекислого газа-9,5% (в атмосферном воздухе-0,046%) и окиси углерода- 5% (в атмосферном воздухе ее нет).

- **Никотин относится к нервным ядам. В экспериментах на животных и наблюдениях над людьми установлено, что он в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушение ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток ЦНС, в том числе вегетативной. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности,**

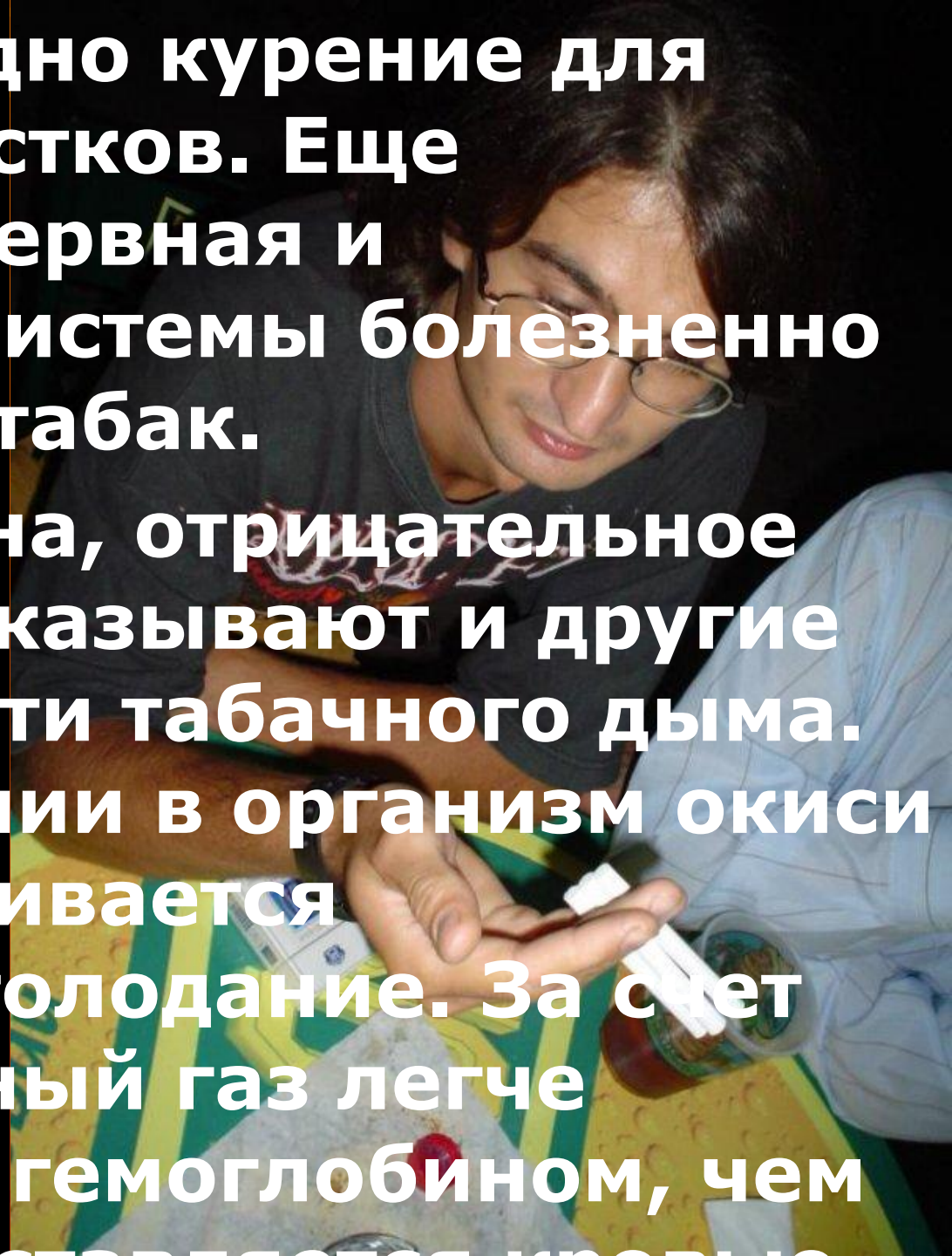






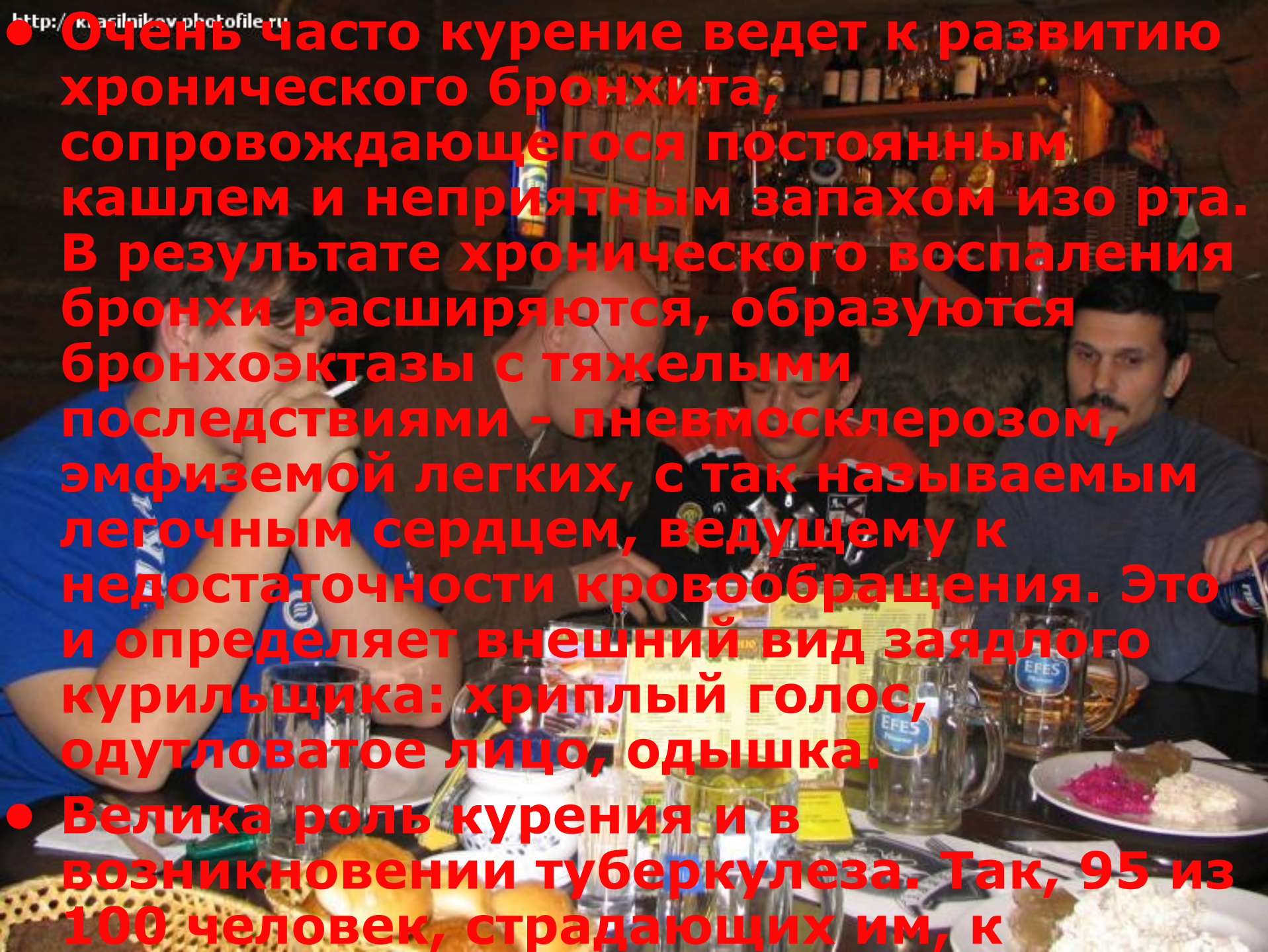
- **Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, в частности на надпочечники, которые при этом выделяют в кровь гормон - Адреналин, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений. Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости - ИМПОТЕНЦИИ!!! Поэтому ее лечение начинают с того, что**

- **Особенно вредно курение для детей и подростков. Еще неокрепшие нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак.**
- **Кроме никотина, отрицательное воздействие оказывают и другие составные части табачного дыма. При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание. За счет того, что угарный газ легче соединяется с гемоглобином, чем кислород и составляет основу крови.**



- В эксперименте установлено, что у 70% мышей, которые вдыхали табачный дым, развились злокачественные опухоли легких. Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих. Чем дольше человек курит, тем больше у него шансов умереть от этого тяжелого заболевания. Статистические исследования показали, что у курящих людей часто встречаются раковые опухоли и других органов – пищевода, желудка, гортани, почек. У курящих нередко возникает рак нижней губы вследствие канцерогенного действия экстракта, скапливающегося в мундштуке трубки.



- 
- **Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта. В результате хронического воспаления бронхи расширяются, образуются бронхоэктазы с тяжелыми последствиями - пневмосклерозом, эмфиземой легких, с так называемым легочным сердцем, ведущему к недостаточности кровообращения. Это и определяет внешний вид заядлого курильщика: хриплый голос, одутловатое лицо, одышка.**
  - **Велика роль курения и в возникновении туберкулеза. Так, 95 из 100 человек, страдающих им, к**

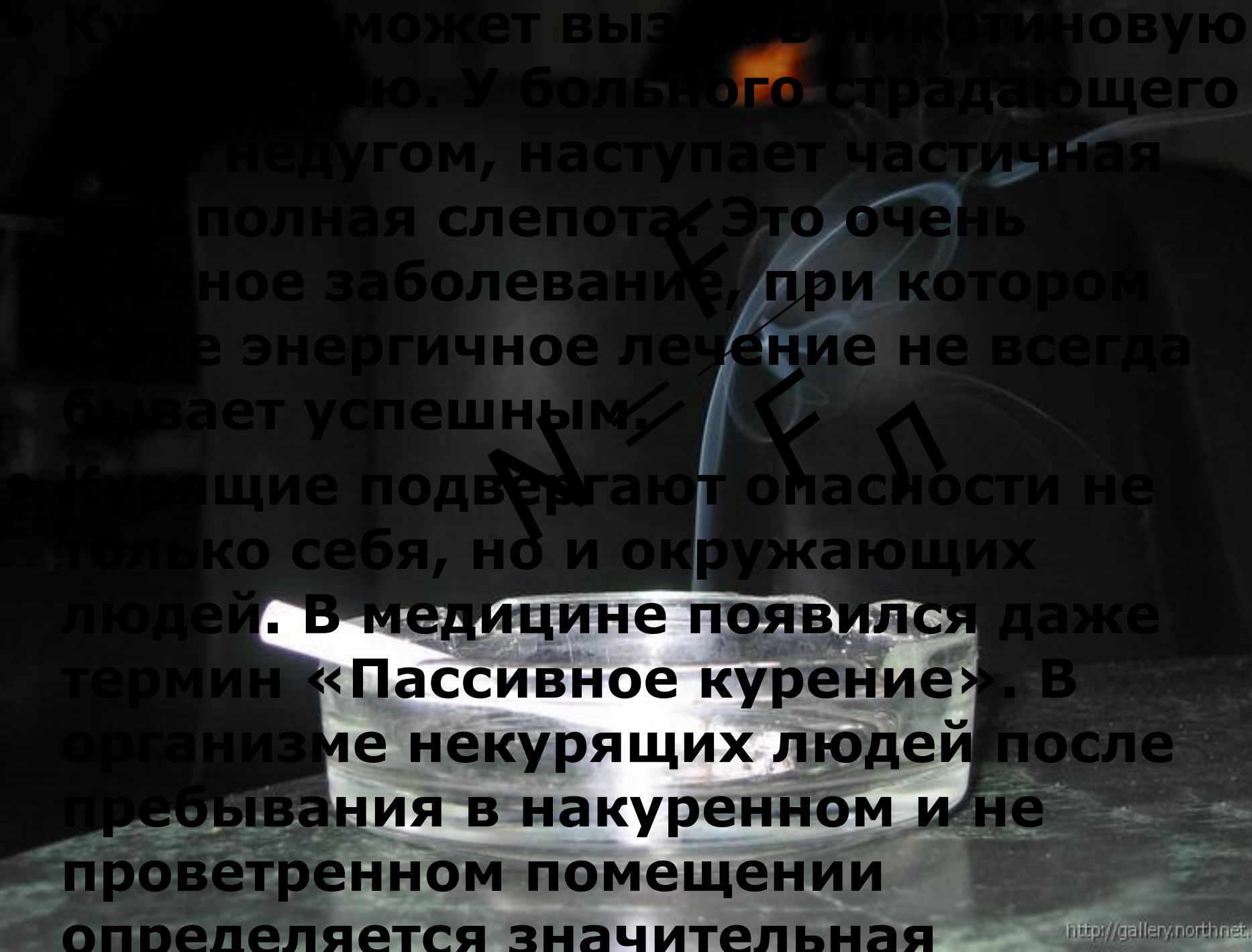
- **Часто курящие испытывают боли в сердце. Это связано со спазмом коронарных сосудов, питающих мышцу сердца с развитием стенокардии (коронарная недостаточность сердца).**
- **Инфаркт миокарда у курящих встречается в 3 раза чаще, чем у некурящих.**



● От веществ, содержащихся в табачном дыму, страдает также пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта. Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту.

● Эти признаки могут быть проявлением и гастрита, язвенной болезни желудка, которые у курящих возникают



- 
- Курение может вызвать никотиновую слепоту. У больного страдающего этим недугом, наступает частичная или полная слепота. Это очень опасное заболевание, при котором даже энергичное лечение не всегда бывает успешным.
  - Курящие подвергаются опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин «Пассивное курение». В организме некурящих людей после пребывания в накурленном и не проветренном помещении определяется значительная

# Курение, как социальная проблема в обществе.

- Для курящих - проблемой является бросить курить, для некурящих - избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой. А также - сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и многое другое, что входит в зажжённую сигарету.
- Курение - часть нашего образа жизни, элемент нашего поведения, сложное действие, сопровождаемое определенными ощущениями и основывающееся на различных биохимических и

- Курение это очень сильная привычка. Курение быстро становится заядой привычкой. Это не просто привычка, а также определенная форма наркотической зависимости. Это - очень серьезная проблема, и проблема не только медицинская, но и социальная.
- Для многих курильщиков курение становится частью своего Я, а такое внутреннее восприятие самого себя, иногда очень трудно изменить. Иллюзия заключается и в том, что многие курильщики утверждают, что курение может служить в качестве адаптогена, смягчая стрессовые нагрузки, средством расслабления, переключения активности, что особенно важно в сложных конфликтных или



- **Когда человек впервые прикасается к сигарете, он не задумывается о тех тяжелых последствиях, к которым может привести курение. Легкомысленно относясь к своему здоровью, курильщик считает себя неуязвимым, тем более что последствия курения сказываются не сразу, а спустя ряд лет и зависят от его интенсивности, количества выкуриваемых сигарет, глубины вдыхания табачного дыма, срока курения и т.д.**

- Большинство людей свойствен оптимизм. Будучи здоровыми, они обычно полагают, что им всегда будет сопутствовать хорошее самочувствие, а всякие заболевания - это удел других, более слабых, восприимчивых к болезням людей. Но, увы, такой оптимизм нельзя считать оправданным, если не предпринять мер профилактики заболеваний, не отказаться от вредных привычек.



- Дым сигарет медленно подтачивает здоровье курящего. Ученые приводят такие данные: если из тысячи папирос выделить табачную смолку, то в ней обнаруживается до 2 миллиграммов сильного канцерогенного вещества, которого вполне достаточно для того, чтобы вызвать злокачественную опухоль у крысы или кролика. Если мы учтем, что для того ряд людей выкуривает до 40 сигарет в день и даже больше, то, для того чтобы выкурить тысячу сигарет, им понадобится всего 25 дней.
- По оценкам специалистов только 5% лиц, курящих табак, могут самостоятельно прекратить курение, 80% лиц хотят прекратить курение, но им необходима специальная медицинская помощь. Неосведомленность общества в данной научной проблеме привела к представлению о курении (а на самом деле - табачной зависимости) как о вредной привычке, в которой виноватым был объявлен сам больной, потому что он не хочет бросить курить. Современная медицинская наука классифицирует табачную зависимость как одно из клинических заболеваний, требующее лечения силами профессиональных врачей-специалистов. Табачная зависимость диагностируется на уровне до 90% у лиц,



- **Специалисты характеризуют табачную зависимость как сложную и неоднородную структуру клинической патологии. Ее корни с одной стороны уходят в конституциональные преморбидные особенности психической деятельности мозга, а с другой в малоизученные сферы биохимических механизмов, составляющих основу расстройств влечения. Феноменологически табачная зависимость характеризуется потерей в сфере мышления контроля "Я" над возникновением и прекращением воспоминаний и представлений, желаний повторного курения табака с одновременным развитием клиники**



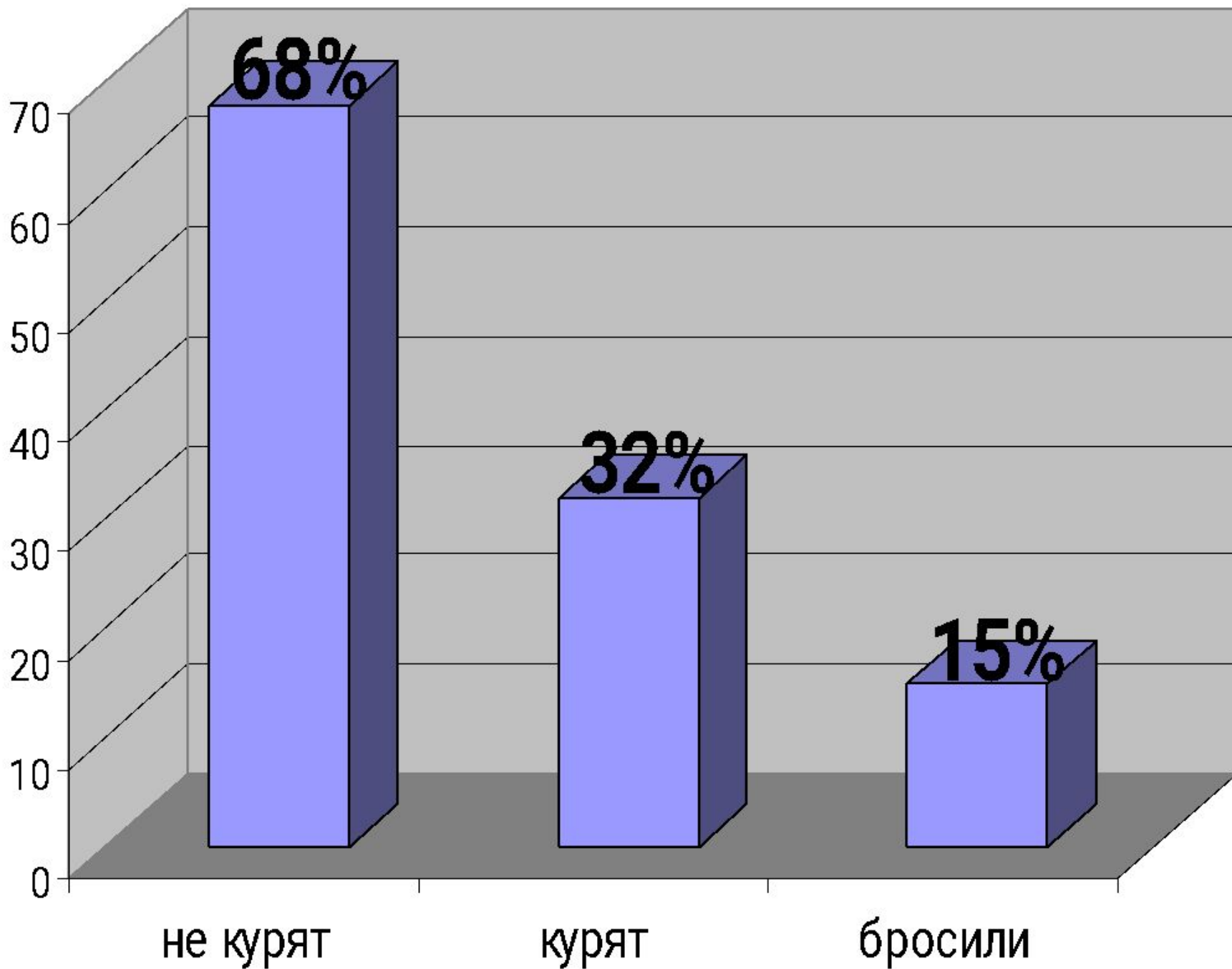
- Как и множество других вредных привычек, курение уже стало частью нашего образа жизни и одной из многих ее составляющих, которые дарят нам удовольствие от обыденного существования. Более того, именно эта вредная привычка формирует некоторые культовые привязанности, которые становятся признаком принадлежности к той или иной статусной группе. Как, например, настоящая кубинская сигара, по толщине которой часто народная мифология определяет и толщину бумажника ее обладателя.
- Ничего удивительного в этом нет. Сигара действительно ассоциируется в общественном мнении с элитарностью, респектабельностью, роскошью, недоступностью, способом попасть в некий избранный круг близких по образу жизни людей. Среди поклонников сигар множество самых разных людей

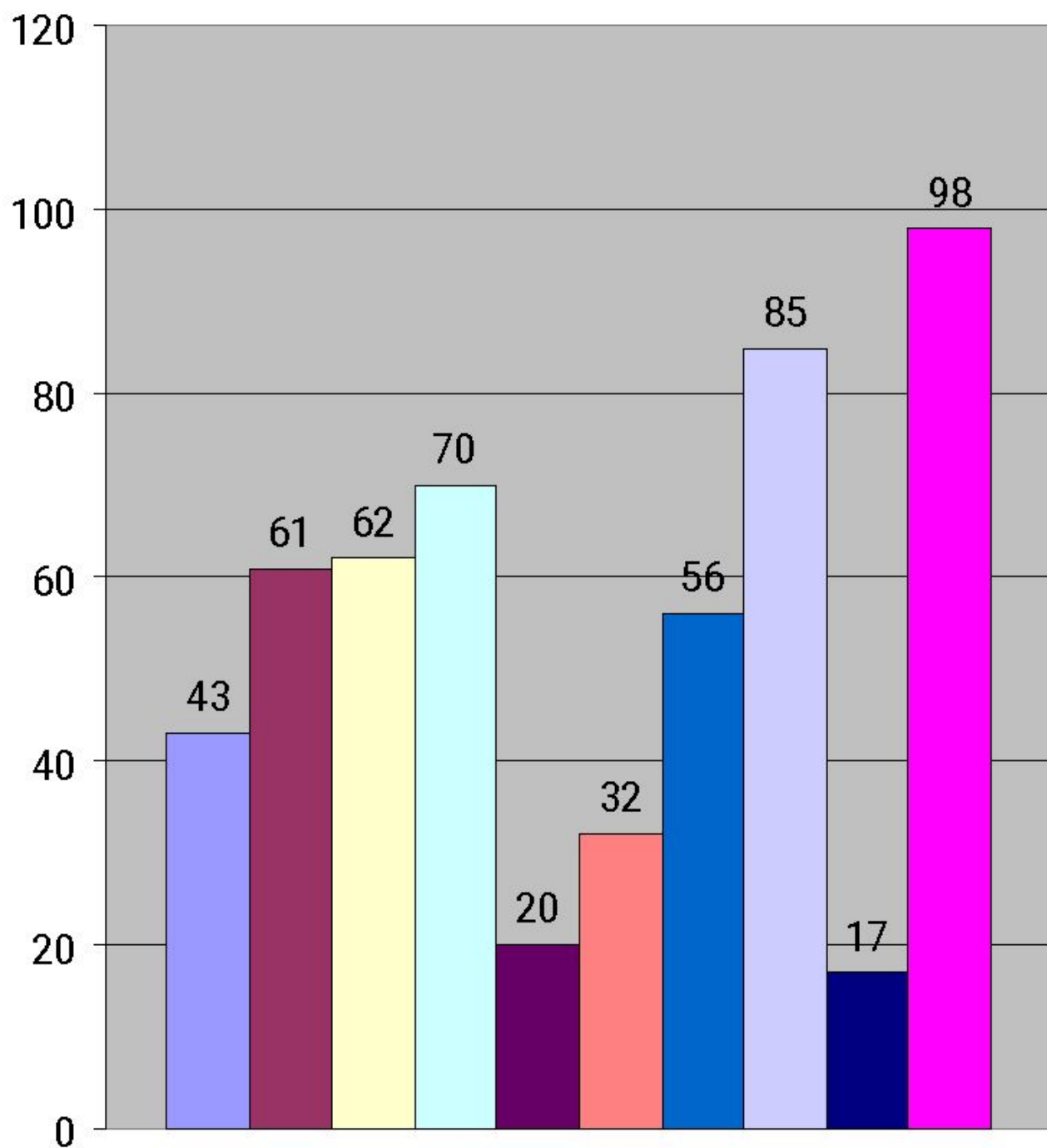
- Ни для кого не секрет, насколько опасно курение, однако же, во всём мире ежедневно выкуривается около 15 миллиардов сигарет. По оценкам, в США на лечение болезней, связанных с курением, уходит 50 миллиардов долларов в год.
- Если рассматривать эту проблему в свете отдельной социальной группы, то одной из самых актуальных будет эта проблема в среде учащихся средней школы. Поскольку влияние сверстников на не сформировавшееся сознание ученика очень велико, то причин для беспокойства достаточно много. Помимо влияния окружающих, есть личное стремление «поспешного взросления» свойственно многим современным детям. Влияние может исходить и от родителей, как дурной пример и просто от взрослых, не находящих в этом ничего плохого. Детям необходимо большее внимание, как со стороны родителей, так и со стороны учителей, которым надо больше наблюдать за стремлениями и наклонностями учащихся.
- В то время как в Европе и в Америке все больше и больше распространяется приверженность здоровому образу жизни, у нас заметна совершенно



- **Здоровое общество – свободное от зависимости, которая его разрушает. Государство и общество должны бороться в первую очередь против детского курения. Каждый школьник должен иметь полную информацию о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Работа по просвещению должна проводиться как с самими школьниками, так и с их родителями. Каждый родитель должен осознать опасность своего поведения, когда он курит. Именно простыми мероприятиями: периодическое чтение лекций, консультирование и информирование родителей и т. д., можно достичь**







- после школы
- в школьном возрасте
- влияние друзей и сверстников
- успокаивает
- удовольствие от курения
- влияние рекламы
- является ли курение проблемой
- курят не смотря ни на что
- хотят бросить
- много курящих среди близких



- На вопрос «как можно помочь обществу» большинство респондентов ответили, что нужно как можно чаще информировать общество о пагубном влиянии вредных привычек, другая часть – ввести антирекламу, например, изображать на пачках сигарет больные органы. Также были предложены варианты, что человеку ничем нельзя помочь, пока он не решит для себя курить





- **Не только врачебный долг, но и любовь к подрастающему поколению нашей родины побуждает нас предостеречь юношей и девушек от курения! Курение-это ЯД!!!**

## Первый день без сигареты

Через 12 часов после последней замяжки организм начинает очищаться от никотина. Иногда это сопровождается неприятными ощущениями. Но всё временно. Сравните что лучше - свежий воздух или табачный

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**

Вы столкнулись, избавив себя от этой привычки. Многим не удалось бросить курить с первого раза, но не нужно поддаваться отчаянию - всегда есть другой шанс - обратитесь к врачу.

**УДАЧИ ВАМ!**