

A close-up photograph of a man with dark skin and curly hair. He is holding a lit cigarette in his right hand, which is raised to his forehead. His mouth is wide open in a grimace, showing his teeth, and his eyes are squeezed shut. The lighting is dramatic, with strong shadows on his face. The background is a plain, light-colored wall.

«...человек сам себе  
часто злей ший враг..»

Цицерон

В л и я н и е к у р е н и я н а  
о р г а н и з м ч е л о в е к а

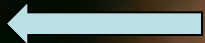
## С о д е р ж а н и е :

- I. История вопроса;
- II. Компоненты входящие в состав сигареты и их влияние на организм человека;
- III. Исследования ученых;
- IV. Заключение

Немного из истории. . .

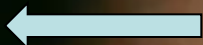
Впервые курение было обнаружено в 1492 году на одном американском острове, открытом Христофором Колумбом и получившем название Сан-Сальвадора. Жители острова курили листья растения табака, свернутые в трубочки и подсушенные на солнце. Местные жители называли их "сигаро". В 1493 году траву стали культивировать: порошок, полученный из сушеных листьев, стал называться табаком. В Европе впервые табак из семян вырастил Жан Нико (от имени которого и произошло слово "никотин"). В 1596 году табак стал использоваться при лечении головной боли, путем вдыхания запаха табака. Люди поверили в лечебные свойства табака и он стал быстро приобретать популярность. Так, к концу 16 века курение распространилось практически по всей Европе. В России табак был завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск.

После опустошительного пожара Москвы в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. Однако, к сожалению, даже такие устрашающие меры не имели успеха. Официально торговля табаком и курение были разрешены Петром I в 1697 году.



# Вещества, выделяемые при выкуривании 20 сигарет, и органы, на которые они воздействуют

Вещества из табака сигарет	Органы и системы органов
Синильная кислота HCN (0,0012 г)	Ротовая полость, легкие, кровь, дыхательная, нервная, пищеварительная системы
Сероводород H <sub>2</sub> S (0,0012 г)	Пищеварительная система
Пиридиновые основания (0,22 г)	Ротовая полость, легкие
Никотин (0,18 г)	Нервная, дыхательная, пищеварительная, половая, сердечно-сосудистая системы, ноги, надпочечники
Аммиак NH <sub>3</sub> (0,843 л)	Легкие, пищеварительная система
Угарный газ CO (0,738 л)	Кровь, дыхательная система
Деготь (1,0 г, в том числе бензпирен, бензантрацен, радиоактивные изотопы калия, полония, свинца, мышьяк, висмут)	Зубы, кожа, все системы органов



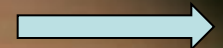
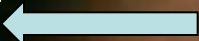


## Исследования ученых.

Руководитель исследования Джоанна Фаулер подчеркнула, что воздействие курения на здоровье человека огромно, однако, мало что известно о его фармакологических эффектах. Курение является причиной смерти примерно 440 тыс человек в США ежегодно, оно убивает больше жителей страны, чем СПИД, наркотики, алкоголизм, ДТП, самоубийства и убийства вместе взятые, отмечается в пресс-релизе лаборатории.

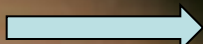
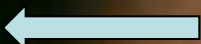
## Положительные эффекты:

- Мода на курение создаёт подростку доступ в круг своих сверстников, сигарета определяется как лучший друг, но при этом теряется индивидуальность (я – как все).
- Бросив курить, многие начинают поправляться, и снова начав курить худеют. Таким образом, курение является способом поддержать фигуру. Но прибавка веса временна. Как только организм адаптируется к отсутствию никотина, вес возвратится к первоначальному.
- И, наконец, отмечено, что у курящих беременных немного реже развивается токсикоз.

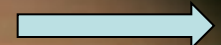
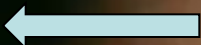


## Отрицательные эффекты курения:

- Во-первых, финансовый . Курение – это дорогое удовольствие.
- Самое обычное последствие у курящих беременных – уменьшение массы тела новорождённых (в среднем на 180 гр.).
- Курение также способствует повышению частоты спонтанных выкидышей , мертворождений , досрочных родов, раннего разрыва плодных оболочек и синдрома внезапной смерти новорождённых.
- Курящие женщины чаще бывают бесплодными, беременность у них наступает реже, чем у некурящих. Кроме того, у первых раньше наступает менопауза.
- В плаценте курящих женщин содержится большее количество аномальной ДНК, чем в плаценте некурящих.
- При одновременном приёме таблетированных контрацептивных средств и курении риск развития инфаркта миокарда и кровоизлияния в мозг увеличивается в 10 раз.

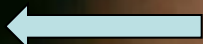


- У курящих женщин чаще рождаются дети с анэнцефалией (врождённое отсутствие мозга), врождёнными пороками сердца, расщелиной неба.
- Имеются данные о небольшой, но поддающейся количественной оценке задержке физического и умственного развития, а также формирования поведенческих навыков у детей курящих матерей.
- Высокая смертность курящих.
- Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь у злостного курильщика на 5 минут.
- Смертность от рака лёгких зависит от возраста, в котором человек начал курить и от числа выкуриваемых сигарет в день.
- Риск развития рака полости рта или гортани у курильщиков в 5 – 10 раз выше, чем у некурящих. У курильщиков также чаще встречается рак поджелудочной железы, почек, мочевого пузыря.
- В возрасте до 65 лет курильщики умирают от инфаркта миокарда в 2 раза чаще, чем некурящие, а злостные курильщики в 3,5 раза чаще.





- Курение также повышает холестерин в крови, увеличивается риск развития атеросклероза.
- Около 95% лиц, страдающие болями в ногах, возникающими при ходьбе, являются курильщиками. У многих из них развивается гангрена и появляется необходимость в ампутации.
- Существует также зависимость между частотой инсульта и курением.
- Хронический бронхит для курильщиков также специфичен, как и рак лёгких.
- И, наконец, от курения страдают некурящие, но находящиеся вблизи последних. Установлено, что курение родителей отрицательно влияет на здоровье детей . Дети курящих родителей чаще страдают респираторными, инфекционными и другими заболеваниями легких, чем дети некурящих родителей . Это особенно важно в первый год жизни ребёнка, т. к. в этом возрасте у детей курящих родителей в 2 раза выше заболеваемость пневмонией и бронхитом.





## З а к л ю ч е н и е :

Цели жизни каждого из нас: создать семью, посадить дерево и самое главное - ребенок. Год за годом увеличивается число курильщиков в России, что негативно сказывается на подрастающем поколении. Курение из безобидного «попробовать» перерастает в серьезную зависимость от никотина, обычно за сигаретами следует алкоголь, и все мы прекрасно знаем последующие безобидные «попробовать». Разработки методов разрешения этой проблемы ведутся интенсивно, но сам процесс, как мы видим идет очень-очень медленно. Дети - наше будущее, давайте **БРОСИМ КУРИТЬ**, хотя бы ради НИХ.

