

# Влияние курения на здоровье человека



Презентацию готовил:  
Шидловский Егор

Данная проблема очень актуальна в наше время. Большой вред здоровью человека наносят вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков, особенно в подростковом возрасте. По информации взятой из интернета за последние 20 лет количество курильщиков в стране значительно увеличилось. Так, в возрасте 15-19 лет курят 40% юношей и 27% девушек, при этом в день они выкуривают в среднем 12 и семь сигарет в день соответственно. Но это только верхушка айсберга, сколько неизвестного скрывается под водой? Это самая актуальная проблема в среде обучающихся средней школы.

# Цель

- Углубить и актуализировать знания учеников о вредной привычке-табакокурении.
- Дать им понятие о том, как табакокурение влияет на здоровье подростка и полностью искажает нормальное развитие личности.  
Как побороть эту вредную привычку?
- Воспитывать ценностные ориентации у подростков, способствующие противостоять негативному давлению сверстников.
- Учить умению находить и использовать материалы по изучаемой теме в Интернете.



# Почему люди начинают курить

Во-первых, в обществе сложился стереотип взрослого мужчины - курильщика. Если курят все мужчины, окружающие ребенка, - родственники и знакомые, то в его понимании - это норма. Вот повзрослеет и тоже будет курить: А повзрослеть хочется раньше: Это факт, что если в семье курят, то вероятность того, что дети будут курить, увеличивается на 50 - 60 процентов.

Во-вторых - сверстники. Когда курят друзья, курят старшеклассники - как же тут не закурить? У девочек - это одна из основных причин, почему они начинают курить. Курят потому, что курят подруги. Это срабатывает механизм социальной зависимости. Срабатывает не только на подростках, но и на взрослых. "Он курит, закурю и я, чтобы не отличаться от него, а то он плохо обо мне подумает".

В-третьих, неизвестно почему, но в кино и на телевидении создается, до настоящего момента, образ крутого героя - курильщика. Так как общественность развитых стран обратила на это внимание, то сейчас начинают с этим бороться, и все чаще появляются киногерои, ведущие здоровый образ жизни. А вообще, по статистике, на девяностые годы - в двадцати, случайным образом отобранных, американских фильмах 57% главных героев курят. Среди населения из аналогичных слоев общества, курят, на самом деле, лишь 14%. При этом лишь 14% персонажей картин сталкиваются с негативными последствиями курения.

# Что содержится в сигарете?

<u>Вещества</u>	<u>Количества</u>
Диоксид углерода	45–65 мг
Моноксид углерода	10–23 мг
Оксиды азота	0,1–0,6 мг
Бутадиен	0,025–0,04 мг
Бензол	0,012–0,05 мг
Формальдегид	0,02–0,1 мг
Ацетальдегид	0,4–1,4 мг
Метанол	0,08–0,18 мг
Синильная кислота	1,3 мг
Никотин	0,8–3 мг
ПА-углеводороды	0,0001–0,00025 мг
Ароматические амины	0,00025 мг
N-нитрозоамины	0,00034–0,0027 мг



# Что такое никотиновая зависимость?

Никотин - это ядовитый алкалоид, получаемый из листьев и семян табака (*Nicotiana tabacum*), очень сильный яд. Именно с ним связано развитие зависимости от табака у заядлых курильщиков.

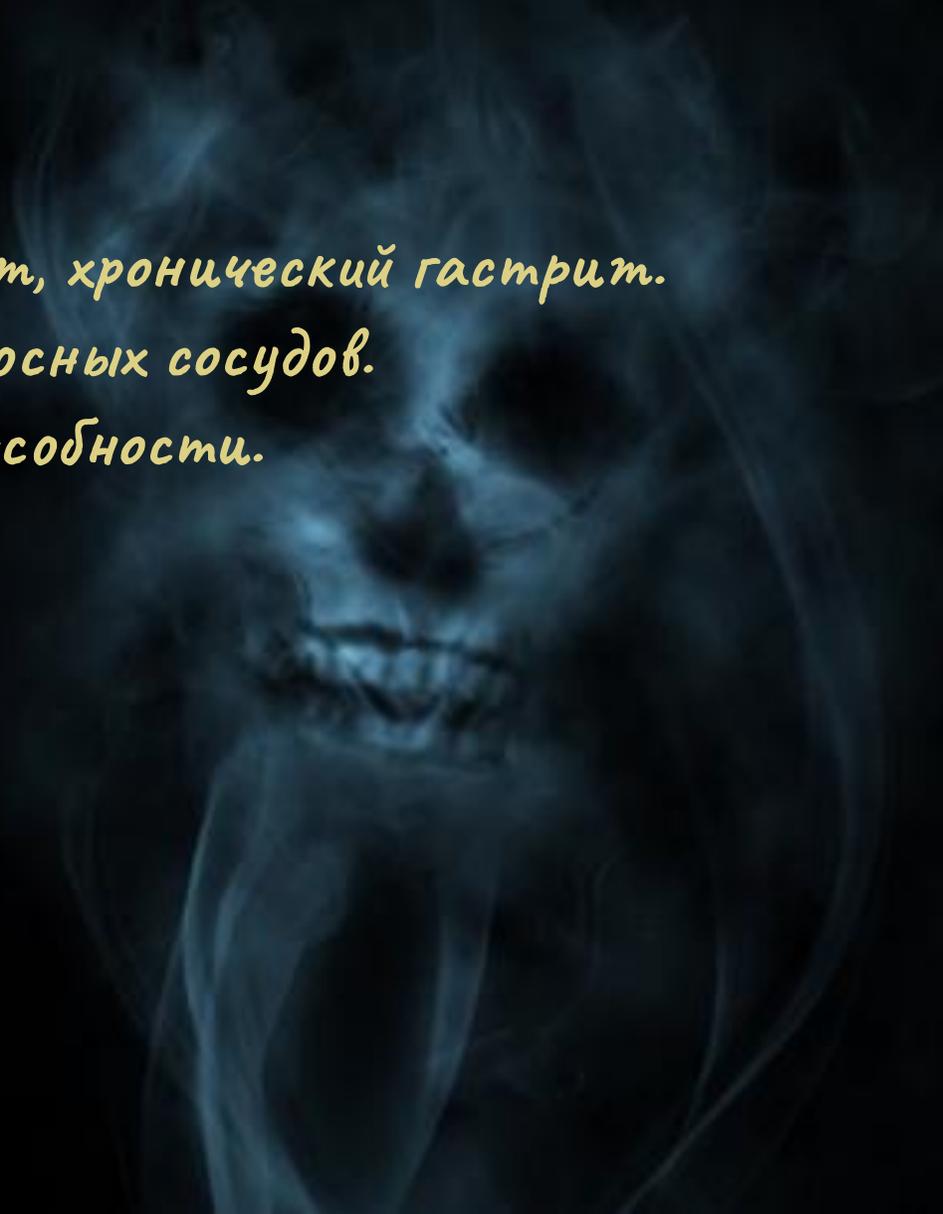
В малых дозах никотин оказывает стимулирующее действие на вегетативную нервную систему человека. Наряду с углеродом и водородом содержит азот и имеет щелочную реакцию. При попадании никотина в организм у регулярно курящих людей учащается сердцебиение, повышается кровяное давление, сужаются сосуды, снижается аппетит. Под его воздействием в крови увеличивается содержание холестерина и жирных кислот. В больших дозах никотин вызывает паралич ганглиев вегетативной нервной системы.

Психологическая никотиновая зависимость возникает в том случае, если курение становится привычкой. Для многих курильщиков курение является своеобразным ритуалом. С сигаретой или трубкой во рту они чувствуют себя более уверенно. Некоторые считают, что курение помогает им расслабиться (хотя на самом деле это не так). Кроме психологической, существует и физическая зависимость.



## Признаки никотиновой зависимости.

- Хронический бронхит, хронический гастрит.
- Заболевания кровеносных сосудов.
- Снижение работоспособности.
- Иногда импотенция.
- Рак.



# Лечение никотиновой зависимости.

Прежде всего, необходимо принять твердое решение и полностью отказаться от курения. Если в результате длительного курения появились изменения в организме, то необходимо лечение.

Необходимо отказаться от курения, избегать пассивного или вынужденного курения, находясь в накуренных помещениях или в компании курящих людей.

При постоянном кашле или болях в ногах необходимо обратиться к врачу.

После тщательного обследования пациента, выяснения и обнаружения органических нарушений, вызванных курением, врач вместе со специалистом в соответствующей области назначит лечение.

## Пассивное курение

Пассивное курение – вдыхание окружающего воздуха с содержащимися в нём продуктами курения табака другими людьми, как правило, в закрытом помещении. Научные исследования показывают, что пассивное курение повышает риск развития заболеваний, наступления инвалидности и смерти человека.



## Пассивное курение

У детей, находящихся в одном помещении с курящими родителями, вдвое чаще регистрируются респираторные заболевания по сравнению с детьми, родители которых курят в отдельном помещении, или с детьми, родители которых не курят. У таких детей, особенно в первый год жизни, чаще регистрируются бронхиты, ночные кашли, воспаления легких. Проведенные в Германии исследования показывают взаимосвязь между пассивным курением и детской астмой. Воздействием на респираторную систему ребенка пассивного курения не исчерпывается его сиюминутное токсическое влияние на организм: даже после подрастания остается разница в показателях умственного и физического развития в группах детей из семей курильщиков и некурящих. Если ребенок живет в квартире, где один из членов семьи выкуривает 1-2 пачки сигарет, то у ребенка обнаруживается в моче количество никотина, соответствующее 2-3 сигаретам!!

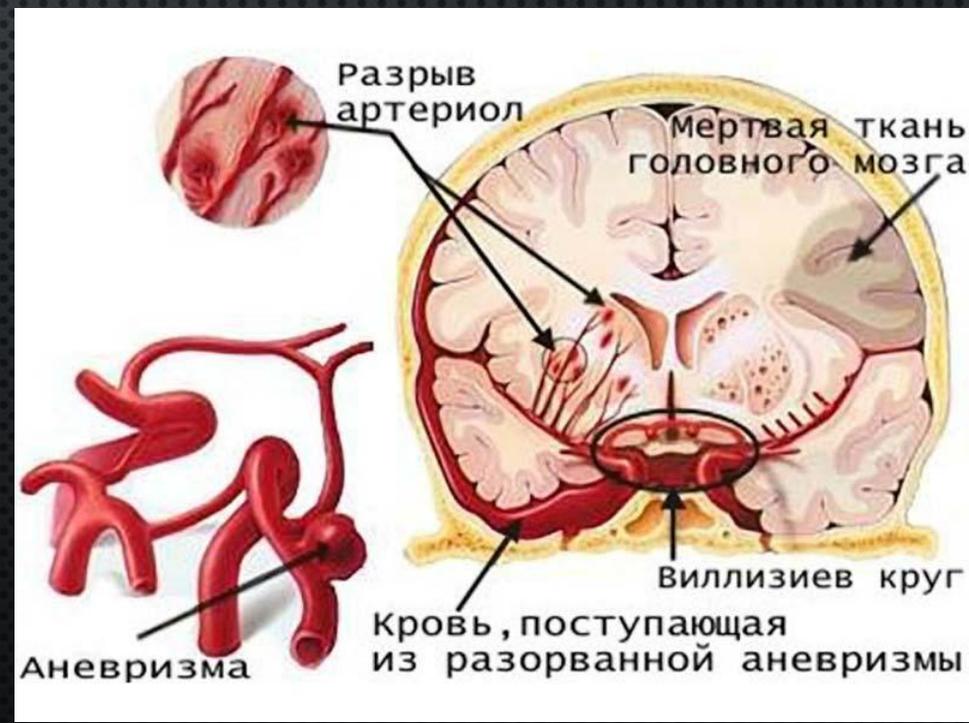
## Пассивное курение и головной мозг

Вдыхание табачного дыма вызывает нарушения деятельности головного мозга, так как нервная система наиболее чувствительна к табачным ядам, что влечет за собой тяжелые заболевания центральной нервной системы. По данным некоторых исследований, нарушения кровообращения в головном мозге, вызванные подверженностью табачному дыму, в 1996 году вызвали смерть почти 80 людей. Подверженность действию вторичного табачного дыма увеличивает риск проблем кровообращения мозга в 1,8 раза.



ГОЛОВНОЙ МОЗГ ЯВЛЯЕТСЯ ГЛАВНОЙ ЧАСТЬЮ НАШЕГО ОРГАНИЗМА. ОН ЯВЛЯЕТСЯ ЦЕНТРОМ ПОВЕДЕНИЯ ВСЕХ ОРГАНОВ И СИСТЕМ ТЕЛА, ЦЕНТРОМ ВСЕХ ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА (СОЗНАТЕЛЬНЫХ И НЕСОЗНАТЕЛЬНЫХ), ЦЕНТРОМ СОЗНАТЕЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ. ВСЬ ОРГАНИЗМ РАБОТАЕТ НА МОЗГ, А ОН УПРАВЛЯЕТ ОРГАНИЗМОМ. НАШЕ ФИЗИЧЕСКОЕ И ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ В ОГРОМНОЙ СТЕПЕНИ ЗАВИСИТ ОТ СОСТОЯНИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА И НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ В ЦЕЛОМ. НИ ОДНО ДЕЙСТВИЕ, НИ ОДИН ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС В ОРГАНИЗМЕ НЕ ПРОИСХОДИТ БЕЗ ЕЕ УЧАСТИЯ. ПОЭТОМУ, ГОВОРЯ ОБ ОПАСНОСТИ КУРЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, СЛЕДУЕТ СЧИТАТЬ ОПАСНОСТЬ, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, ДЛЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.

ПОПАДАЯ В ЛЕГКИЕ, НИКОТИН ЧЕРЕЗ КРОВЬ ПОПАДАЕТ В ГОЛОВНОЙ МОЗГ В ТЕЧЕНИЕ 8 СЕКУНД. НИКОТИН ДЕЙСТВУЕТ НА ВСЕ ОТДЕЛЫ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ НА ЦЕНТР УДОВОЛЬСТВИЯ В ГОЛОВНОМ МОЗГЕ. ПОНЯТНО, ЧТО ИМЕННО НЕРВНАЯ СИСТЕМА ПРИВЫКАЕТ К НИКОТИНУ, ДЕЛАЯ НАС, ЕГО «РАБАМИ».



# ВЛИЯНИЕ НИКОТИНА НА ЧЕЛОВЕКА

## НЕРВНАЯ СИСТЕМА

- *Компоненты табачного дыма, в частности никотин активно влияют на все нервные функции, но особенно чувствительна к нему центральная нервная система и прежде всего клетки головного мозга. Тем, кто курит, следует помнить, что под воздействием никотина происходит сужение мозговых сосудов, а следовательно, уменьшается приток крови к нервной ткани. В связи с этим появляются частые головные боли, происходит ослабление памяти.*



# ВЛИЯНИЕ НИКОТИНА НА ЛЕГКИЕ ЧЕЛОВЕКА

- Органы дыхания первыми принимают на себя табачную атаку. И страдают они наиболее часто. Проходя через дыхательные пути, табачный дым вызывает раздражения, воспаления слизистых оболочек зева, носоглотки, трахеи бронхов, а также легочных альвеол. Постоянное раздражение слизистой оболочки бронхов может спровоцировать развитие бронхиальной астмы. А хроническое воспаление верхних дыхательных путей, хронический бронхит, сопровождающийся изнуряющим кашлем, – удел всех курильщиков. Бесспорно, установлена также связь между курением и частотой заболеваний раком губы, языка, гортани, трахеи.



# ИТОГ

## Научные исследования доказали:

- Курение табака поражает практически каждый орган курящего человека. Это приводит к развитию болезней и потере здоровья.
- Отказ от курения снижает риск смерти и развития заболеваний, связанных с курением табака, и значительно улучшает здоровье.
- Сигареты с низким содержанием смолы и никотина не являются безопасными.
- Список заболеваний, вызываемых курением табака, постоянно увеличивается: теперь в него включены также рак шейки матки, поджелудочной железы, почек и желудка, аневризма аорты, лейкемия, катаракта, пневмония и болезни десен.
- Курение табака поражает практически каждый орган курящего человека. Это приводит к развитию болезней и потере здоровья.
- Отказ от курения снижает риск смерти и развития заболеваний, связанных с курением табака, и значительно улучшает здоровье.
- Сигареты с низким содержанием смолы и никотина не являются безопасными.
- Список заболеваний, вызываемых курением табака, постоянно увеличивается: теперь в него включены также рак шейки матки, поджелудочной железы, почек и желудка, аневризма аорты, лейкемия, катаракта, пневмония и болезни десен.

# ПРИЧИНЫ ОТКАЗА ОТ ТАБАКА

- **ОПРЕДЕЛИТЕ ДЛЯ СЕБЯ ПРИЧИНЫ ДЛЯ ОТКАЗА ОТ ТАБАКА:**
- 1. ЖИТЬ БОЛЕЕ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНЬЮ.
- ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ НАЧНЕТ УЛУЧШАТЬСЯ СРАЗУ ЖЕ ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ ТАБАКА.
  
- 2. ЖИТЬ ДОЛЬШЕ.
- КУРЕНИЕ ТАБАКА В БУКВАЛЬНОМ СМЫСЛЕ СЛОВА «СЪЕДАЕТ ВАС ЗАЖИВО». КУРИЛЬЩИКИ, КОТОРЫХ УБИВАЕТ ТАБАК, УМИРАЮТ ПРИМЕРНО НА 14 ЛЕТ РАНЬШЕ, ЧЕМ ТЕ, КТО НЕ КУРИТ.
  
- 3. ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ЗАВИСИМОСТИ.
- НИКОТИН ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ ВЕЩЕСТВ, ВЫЗЫВАЮЩИХ НАИБОЛЕЕ СИЛЬНУЮ ЗАВИСИМОСТЬ, У КУРЯЩИХ РАЗВИВАЕТСЯ БОЛЕЗНЬ — ТАБАЧНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ.
  
- 4. УЛУЧШИТЬ ЗДОРОВЬЕ ТЕХ, КТО ВАС ОКРУЖАЕТ.
- ВТОРИЧНЫЙ ТАБАЧНЫЙ ДЫМ УБИВАЕТ. ОН ВЫЗЫВАЕТ РАК, БОЛЕЗНИ СЕРДЦА, ОРГАНОВ ДЫХАТЕЛЬНОЙ И ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ И ДРУГИЕ БОЛЕЗНИ. ДЕТИ, РОДИТЕЛИ КОТОРЫХ КУРЯТ, ИМЕЮТ БОЛЬШУЮ ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАБОЛЕТЬ БРОНХИТОМ, БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ, ИНФЕКЦИОННЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ УШЕЙ И ВОСПАЛЕНИЕМ ЛЕГКИХ.
  
- 5. СЭКОНОМИТЬ ДЕНЬГИ.
- ПОДСЧИТАЙТЕ, СКОЛЬКО ДЕНЕГ В ГОД ВЫ ТРАТИТЕ НА СИГАРЕТЫ ИЛИ ДРУГИЕ ТАБАЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, А ТАКЖЕ ЗАЖИГАЛКИ, КОФЕ И ДРУГИЕ АТТРИБУТЫ КУРЕНИЯ. ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ДЛЯ СЕБЯ И СВОЕЙ СЕМЬИ ЧТО-ТО БОЛЕЕ ПОЛЕЗНОЕ НА ЭТИ ДЕНЬГИ.

