

ГБПОУ «Дзержинский педагогический колледж»

Курение



**Выполнила студентка
группы ДО - 3«А»
Воробьева Дарья**

**Дзержинск
2017 год**

Курение - вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет, курительных трубок или кальяна.



Состав сигаретного дыма

В состав табачного дыма входит 3000 различных химических соединений.

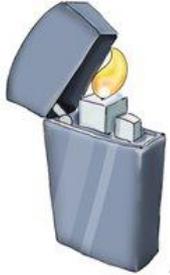
Кроме этого, в него входят сотни ядов: цианид, мышьяк, синильная кислота, угарный газ и др.

В табачном дыме содержится 60 сильнейших канцерогенов: бензопирен, хризен и другие, а также нитрозамины, оказывающие разрушающее действие на головной мозг.

Помимо них, в составе табачного дыма присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут и др.

Бутан

Жидкость для зажигалок



Никотин

Инсектицид. Средство от насекомых



Метан



Стеариновая кислота

Воск для свечей

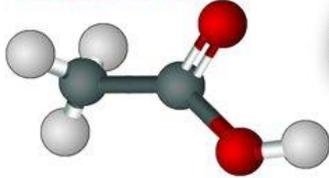


Мышьяк

Яды



Уксусная кислота



Толуол

Технический растворитель

Гексамин

Жидкость для розжига



Кадмий

Батареи

Аммиак

Туалетный очиститель



Метанол

Ракетное топливо



Угарный газ



Краска

Входит в состав бумаги



Табак - травянистое растение. В табачном дыме содержится более 200 опасных для организма человека веществ. Среди них особенно вредны никотин, табачный деготь, окись углерода (угарный газ) и др.

Табачный деготь является сильным веществом, вызывающим раковые заболевания. После выкуривания сигареты он хорошо виден на фильтре в виде коричневого налета. Именно табачный деготь оказывает сильное разрушающее влияние на небные миндалины, разрушая их клетки и вызывая развитие тонзиллита и более частые ангины.

Никотин - это маслянистая прозрачная жидкость с неприятным запахом и горьким вкусом.

Никотин является наркотиком — именно он вызывает пристрастие к табаку и является одним из самых опасных растительных ядов.

Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, вызывая спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений.

Каждая сигарета — это гвоздь, вбитый в крышку своего гроба

Окись углерода (угарный газ) при поступлении в организм вызывает кислородное голодание, так как нарушает способность красных кровяных клеток крови (эритроцитов) переносить кислород от легких ко всем органам и тканям, из-за чего у человека наступает удушье.

При курении регулярное поступление угарный газ в организм ведет к снижению возможностей дыхательной системы и к ограничению физической активности. По этой причине при курении мозговые клетки получают меньше кислорода, и умственная работоспособность снижается.

Существуют три стадии курения:

1 стадия: нерегулярное курение

2 стадия: длительное курение

3 стадия: интенсивное курение

Поскорей бросай курить, чтобы рост не прекратится!

Пассивное курение

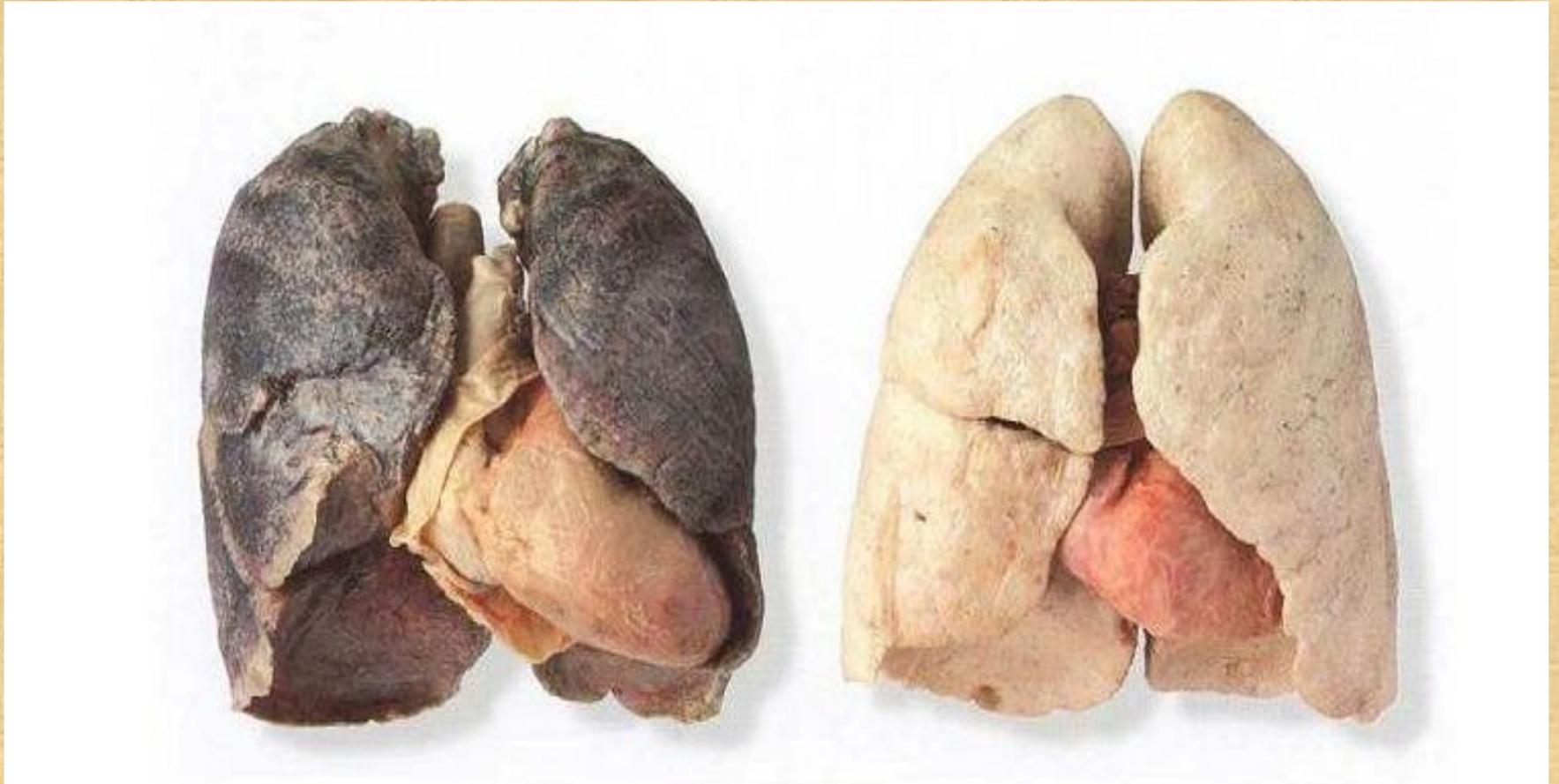
Курение наносит вред не только здоровью курильщика, но также его семье и сотрудникам. Постоянно находящиеся рядом люди регулярно вдыхают дым. Его избыток в помещении может вызывать головокружения, тошноту и рвоту, кашель, раздражение слизистых глаз и горла, приступы аллергии. У некурящих табачный дым способствует развитию тех же заболеваний, что и у курильщиков.

Вред курения для организма пассивных курильщиков подтверждается медицинской статистикой: ежегодно в мире их умирает примерно 600 тысяч человек, 300 тысяч из которых — дети.

Разрушающее влияние курения на организм любого человека заключается в его способности вызывать: различные виды рака, инфаркт миокарда, инсульт, тромбоэмболию легких, атеросклероз, слепоту, глухоту, импотенцию и фригидность, бесплодие, эмфизему легких, пневмонию, хронический бронхит, разрушение зубной эмали, болезни желудочно-кишечного тракта, врожденные уродства, отставание в развитии, раннюю смертность.

Курить — сам себя погубить

Любимый табак? Жди впереди рак!



**Легкие курящего
человека**

**Легкие здорового
человека**

Вред от курения для здоровья женщин

Никотиновая зависимость развивается быстрее у женщин, и бросить курить им значительно труднее, чем мужчинам. У многих женщин курение вызывает бесплодие, так как половые клетки, получая «порцию яда», не способны к оплодотворению. Часто беременность заканчивается выкидышем, преждевременными родами, смертью младенца. У курящих женщин дети рождаются с меньшим весом, чем у некурящих, с физическими дефектами конечностей, с глухотой, умственно отсталые.

У курящих женщин ухудшается состояние волос - они становятся ломкими, тусклыми, а так же ногтей - они слоятся, ломаются, желтеют. Сигаретный дым вызывает проблемы и с кожей, кожа лица и тела становится сухой и дряблой, быстрее стареет.

Некурящие женщины дольше остаются молодыми, а у курящих раньше появляются морщины, становится нездоровым цвет лица, грубеет кожа пальцев рук, а зубы и белки глаз имеют желтоватый оттенок.

Глубже курящей женщины выглядит только лошадь с сигаретой



Вред от курения для здоровья мужчин

Помимо прочих болезней у курящих мужчин ослабляется эрекция и развивается импотенция, ухудшается качество и количество сперматозоидов, что в последствие приводит к бесплодию.



Влияние табачного дыма на организм

В организме человека нет ни одного органа или системы, на которые бы не оказывал вредного влияния табачный дым и его составные части.

Центральная нервная система курильщика находится в состоянии постоянного напряжения из-за возбуждающего влияния никотина. Но при этом к ней притекает меньше крови и содержание кислорода понижено. Мозговые клетки страдают от недостатка кислорода, поэтому у курящего снижается умственная работоспособность, ослабляется память, страдают волевые качества. Кроме того, он ощущает повышенную раздражительность, нарушается сон и часто отмечаются головные боли.

Попадая в дыхательные пути, табачный дым пагубно действует на всю **дыхательную систему**. Содержащиеся в табачном дыме вредные вещества вызывают раздражение слизистых оболочек полости рта, носа, гортани, трахеи и бронхов. В результате развивается хроническое воспаление дыхательных путей, чаще возникают простудные и простудно-инфекционные заболевания. Продолжительное курение приводит к раздражению голосовых связок и сужению голосовой щели, из-за чего изменяется тембр и окраска произносимых звуков, голос утрачивает чистоту и звучность, становится хриплым.

Длительное хроническое воспаление дыхательных путей и легких приводит к понижению их сопротивляемости и развитию острых и хронических заболеваний, например воспаления легких, бронхиальной астмы.

У систематически курящего человека развиваются многие заболевания **системы кровообращения**: повышенное артериальное давление, нарушения мозгового кровообращения и деятельности сердца вплоть до инфаркта миокарда и др.

Частота сердечных сокращений во время курения возрастает на 10 — 18 ударов в минуту и восстанавливается лишь через 15 — 20 минут. Выкуривая каждые полчаса новую сигарету, курильщик держит систему кровообращения в состоянии постоянного напряжения, за сутки его сердце делает до 10-15 тысяч лишних сокращений.

Изо рта курильщика неприятно пахнет, язык обложен серым налетом, что является одним из показателей неправильной деятельности **желудочно-кишечного тракта**.

Во время курения сосуды желудка сужаются, количество желудочного сока повышено, его состав изменен, аппетит снижается, а пищеварение тормозится. В результате все эти причины часто приводят к развитию язвенной болезни желудка.

Происходят и **другие изменения в состоянии органов ротовой полости**: разрушение эмали зубов, развитие кариеса и появление желтого налета на зубах, разрыхление и кровоточивость десен.



Борьба с курением в России: законы против курения

В России **21 июня 2001** года Государственной думой принят Федеральный закон об ограничении курения табака. Этот закон направлен на борьбу с курением «в целях снижения вредного воздействия табачного дыма запрещает курение табака на рабочих местах, в городском и пригородном транспорте, на воздушном транспорте при продолжительности полета менее 3 часов, в закрытых спортивных сооружениях, организациях здравоохранения, образовательных организациях, организациях культуры, помещениях, занимаемых органами государственной власти, за исключением курения табака в специально отведенных местах для курения».

21 мая 2003 года Всемирная организация здравоохранения приняла Рамочную конвенцию ВОЗ по борьбе против табака. Конвенция определяет стратегию госрегулирования табачной отрасли. Для борьбы с курением в России после принятия в **1995** году Федерального закона «О рекламе» введены серьезные ограничения на рекламу табачных изделий как в средствах массовой информации, так и на наружную рекламу.

В **2004** году принят закон, запрещающий продавать табачные изделия «на территории образовательных учреждений», а также в радиусе 100 метров от них.

9 декабря 2005 года Госдума РФ приняла в первом чтении закон о борьбе с курением, который предусматривает наказание за табакокурение вне специально отведенных для этого мест.

Ещё одним законом о курении в России, принятым **11 апреля 2008** года Госдумой РФ, является закон «О присоединении РФ к Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака». Согласно новому закону, Россия введет жесткие ограничения всех видов рекламы табака, вплоть до ее полного запрета в течение 5 лет. Будет усилена борьба с курением среди несовершеннолетних, а предупреждающая о вреде курения надпись на сигаретных пачках «должна будет занимать не менее 30 процентов площади большей стороны пачки».

Курение или здоровье - выбирайте сами!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

