

«СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГБПОУ «СОМК»)
НИЖНЕТАГИЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ

**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ДОЛГО ЖИТЬ –
БРОСЬ КУРИТЬ.
ТАБАК – ТЕБЕ ВРАГ.**

Авторы проекта: Кочурина Елена, Евсюкова Татьяна, Овчинникова Валерия,
Камалтдинова Снежана, Гурьев Лев

191 МС группа

Специальность: сестринское дело

Руководитель: Крюкова Ольга Владимировна

Молодёжь выбирает ЗОЖ

Курение – одни из наиболее пагубных вредных привычек современных людей, последствия которых производители даже не скрывают. Здоровье - неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым. И очень важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье-самая величайшая ценность, дарованная человека природой. Как гласит народная мудрость: в здоровом теле - здоровый дух.



.«Человек может жить до ста лет,-говорил академик И.П Павлов.- мы сами своей не воздержимостью,своим безобразным обращении собственным оргазмам сводим нормальный срок до гораздо меньшей цифры».Болезнь вызвана куреньем, подкрадывается не заметно,вылечить же человека,вернуть его здоровье, очень трудно. А иногда, к сожалению невозможно, поэтому скажем дружно «нет табаку и куренью мы все голосуем за здоровый образ жизни». Мы призываем вас отказаться от вредной привычки , убивающее здоровье и сокращающие жизнь



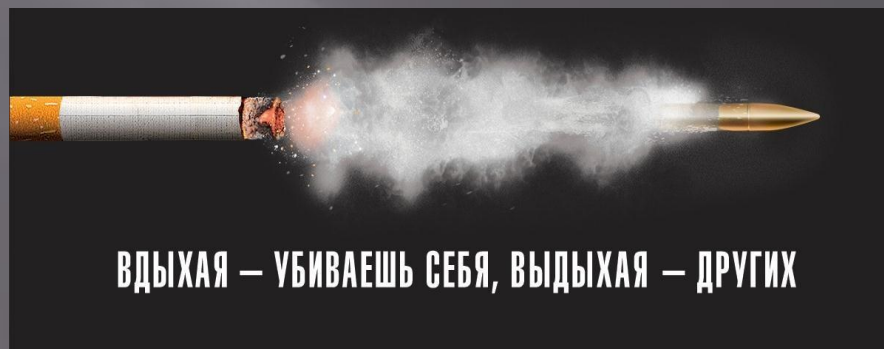
В прошлом году в некоторых городах США и прочих странах были зафиксированы странные случаи внезапной смерти различных людей, при расследовании оказалось, что они использовали для курения различные стики электронных сигарет. Как бы там ни было, курение табака, будь то в виде его тления, или нагревания, способствует развитию множества заболеваний различных органов дыхания, чаще всего онкологического характера. По данным Всемирной организация здравоохранения: ежегодно табак приводит почти к 7 миллионам случаев смерти, из которых более 6 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 890 000 — среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма. Если не будут приняты срочные меры, число ежегодных случаев смерти к 2030 году может превысить 8 миллионов.



Миф о безопасности сигарет

У курильщиков есть популярный миф о безопасности сигарет с фильтром, однако, как показывают многочисленные исследования и статистики ВОЗ, вредные вещества проходят сквозь различные фильтры и с не меньшей силой вредят здоровью человека. Обратите внимание и на то, что вред курения наносится не только самому курильщику, но и окружающим его людям, которые по неволе вдыхают табачный дым. Такие люди называются пассивными курильщиками, а дым, попадающий в их органы дыхания, производит такие же изменения, как и у первичного курильщика.

Поэтому, пассивное курение тоже опасно для здоровья человека!
Помните, курение любых сигарет опасно для жизни человека!



Курение-это яд.



Куриль-себя губить. Воздействие курения на организм

Курение табака приводит к зависимости.

У курильщиков достаточно быстро формируется привыкание к никотину, содержащемуся в табачных листьях, что обуславливает сильную потребность закурить снова и снова.

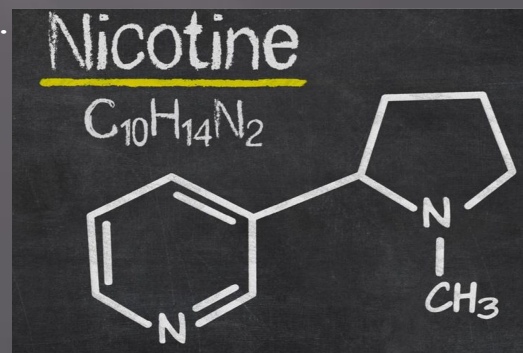
Когда человек пытается бросить курить, у него или нее могут быть симптомы отмены, среди которых:

- 1) раздражительность
- 2) снижение концентрации внимания
- 3) проблемы со сном
- 4) повышенный аппетит
- 5) мощная тяга к табаку.



Что будет , если отказаться от курения?

Спустя год после отказа от курения - риск развития сердечно - сосудистых заболеваний уменьшается вдвое, через 15 лет риск аналогичен риску того, кто никогда не курил. У курящих людей увеличивается риск развития язвы, а также рака желудка. Курение может вызывать рефлюкс – заброс желудочного содержимого, в таком случае кислота из желудка может двигаться в обратную сторону – в пищевод. Курение является важным фактором риска развития рака почки, и чем больше стаж курения, тем выше риск. Исследования показали, что если регулярно выкуривать 10 сигарет в день, то в полтора раза чаще развивается рак почек по сравнению с некурящими. Если человек выкуривает 20 или более сигарет в день – риск увеличивается вдвое. Отказ от курения предотвращает дальнейшее ухудшение состояние кожи, вызванное курением. В течение двух лет после прекращения курения риск развития инсульта уменьшится вдвое, и в течение пяти лет он будет таким же, как у некурящих.



Кашель, простуда, хрипы и астма - только начало. Курение может привести к смертельным заболеваниям, таким как пневмония, эмфизема и рак легких. Курение вызывает 84% смертей от рака легких и 83% смертей от хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ).

ХОБЛ, прогрессирующая и изнурительная болезнь, является общим названием болезней легких, включая хронический бронхит и эмфизему. Люди с ХОБЛ испытывают трудности с дыханием, прежде всего из-за сужения дыхательных путей и разрушения легочной ткани. Типичные симптомы ХОБЛ включают: одышку при активном состоянии, постоянный кашель с мокротой и частые инфекции органов грудной клетки. Ранние признаки ХОБЛ часто называют «кашлем курильщика», но если люди продолжают курить, то состояние ухудшается, что может сильно повлиять на качество их жизни.



Влияние курения на организм

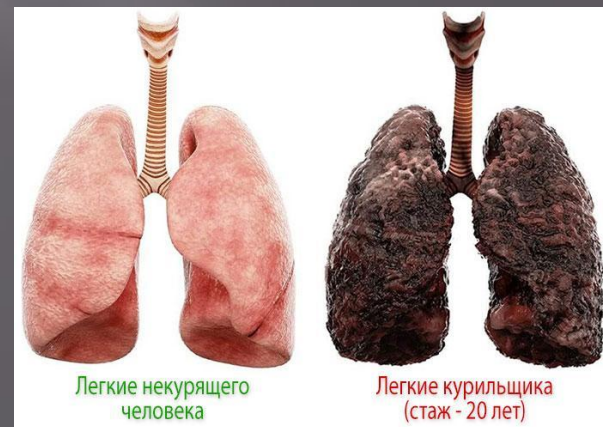
подростка

О вреде курения знают абсолютно все подростки, в наше время антитабачную пропаганду начинают вести еще с начальных классов. Вот только количество подростков с сигаретой от этого не уменьшается. Несмотря на то, что сами подростки в 12-16 лет считают себя вполне взрослыми, их тело и нервная система еще сильно отличаются от сформировавшегося организма. В этом возрасте идет активное деление всех клеток, начинают «работать» половые железы, идут «в рост» мышцы, кости и связки, увеличивается количество нервных связей, перестраиваются железы внутренней секреции – проходит полноценная перестройка организма. И если ребенок решил начать курить в этом возрасте, прогнозы могут быть самыми неутешительными. Так, юные курильщики начинают жаловаться на одышку при подъеме по лестнице уже 12-15 лет, всего через 1-2 года после начала курения и это далеко не самые страшные последствия этой пагубной привычки.



Как влияет никотин на подростковый организм?

Уже через несколько месяцев, начавших курить подростков можно условно разделить на 2 группы: те, кто курит из любопытства, желания модно выглядеть или оставаться «своим парнем» в курящей компании и другие, испытывающие настоящую табачную зависимость. Постоянные выброс адреналина и спазм сосудов быстро вызывают изношенность сердечно-сосудистой системы, которая итак в этот период работает с перегрузкой. А нехватка кислорода и других питательных веществ приводит к истощению организма, а рост и развитие тканей и органов замедляется. Сколько сантиметров роста или килограммов мышечной массы потеряет на этом подросток точно сказать нельзя, но вот то, что у курящих школьников в несколько раз чаще развивается анемия, близорукость, отставание в физическом развитии и ухудшение памяти, мыслительных процессов и зрения — уже доказанный факт.



Что происходит с организмом? Повышается функция щитовидной железы и развивается тиреотоксикоз. Он сопровождается учащением пульса, раздражительностью, нарушением сна. Изменения функции сальных желез приводит к тому, что кожа покрывается множественными угрями, а в волосах возникает перхоть. Сосудистый спазм приводит к нарушению работы сердца, оно подвергается гипертрофии. Постепенно формируется сердечная недостаточность. Вероятность развития рака легких и других онкологических заболеваний также увеличивается. У девушек нарушается менструальный цикл, а в дальнейшем наблюдаются проблемы с зачатием. У юношей отмечается изменения сперматогенеза. Молодой организм не сразу реагирует на хроническое отравление табачным дымом. Поэтому мало кто в юношеские годы задумывается о последствиях – дети не могут оценить весь масштаб негативного влияния своей привычки. Поэтому перед взрослыми, которые хотят предупредить появление никотиновой зависимости у своих детей, стоит важная задача – донести эту информацию таким образом, чтобы она была правильно усвоена.



Симптомы отмены курения

Проблема с курением, вернее сложности с борьбой против вредной привычки еще и заключается в симптомах, проявляющихся в случае отсутствия необходимой дозы никотина.

Среди таковых симптомов выделяют:

- Ухудшение концентрации внимания, растерянность;
- Повышенная раздражительность;
- Нарушения сна, бессоница;
- Повышенное чувство голода, постоянное желание кушать;
- Сильное желание выкурить сигарету с навязчивыми мыслями затянуться.



Причины курения

Главная причина курения, как бы то ни странно звучала, кроется в самом курении.

Причины первых попыток закурить:

Что-то новенькое, обычный интерес;

Пропаганда ложной философии жизни, вредящей здоровью, типа такой – «бери от жизни все», «в жизни надо попробовать все», «живи на полную катушку» и прочее, что особо культивируется в современных СМИ (фильмы, книги, журналы и т.д.);

Желание быть не хуже других, подражание, неверное представление о «крутости», красоте, моде среди молодежи;

Желание ощутить себя взрослым и/или самостоятельным;

Курение у девушек часто связано с желанием понравится парням, привлечь к себе внимание других людей или же вызовом гендерного равенства, что женский пол не слабее мужского;

Отсутствие понимания последствий курения;

Сильная самоуверенность человека, что он может контролировать все в этом мире, и даже курить только когда ему захочется;

Генетическая предрасположенность.

Кто курит табак – тот сам себе

В процессе сгорания ароматизаторы, содержащиеся в сигарете со вкусом, превращаются во вредные тератогены;

В состав табачных изделий входит нитрозамин, который выступает в роли мощного канцерогена, вызывающего рак.

Курение становится причиной рака легких в 90% всех случаев.

Курильщик в несколько раз больше подвержен пагубному воздействию других вредных факторов (питание, алкоголь, экология).

Одна сигарета сокращает жизнь на 12 минут

Курильщик живет в среднем на 8 лет меньше некурящего

Курение снижает возможность восприятия запахов

Курение снижает возможность чувствовать вкус пищи

20% всех смертей от рака обусловлено курением табака

Зарплата у курящих людей меньше, чем у некурящих

Работоспособность у некурящих людей выше: они быстрее решают поставленные задачи



В 5 сигаретах содержится такое количество никотина, которое может убить человека.

В средневековье люди использовали сигареты, как терапию сифилиса.

Для придания сигаретам аромата, в состав изделий добавляют мочевины.

В состав табачного дыма входит более 45 опасных канцерогенов.

Около 1/4 всех несовершеннолетних курильщиков начали курить в возрасте 10 лет и младше

Проживая с курильщиком, подвергаясь постоянному пассивному курению риск развития рака легких возрастает на 23% даже у тех, кто никогда в жизни не курил.

В парах, где один или оба из партнеров курят, не смогут зачать ребенка. Для зачатия и рождения здорового малыша должно пройти минимум 4 года после полного отказа от сигарет. За этот период времени клетки и ткани организма смогут регенерировать.



Знаменитости, умершие от курения

Александр Абдулов, 54 года

Знаменитый актер продолжал курить даже в израильской клинике, где, как предполагалось, ему сделают операцию по поводу рака легких. Дым из его палаты распространялся повсюду, что вызывало нарекания других пациентов. Но Абдулов продолжал курить - смысла бросать он уже не видел. Он знал, что время для операции было упущено. Перед смертью он сказал: «Четыре месяца боли. Я дико устал...». Вот фрагмент одного из последних интервью, когда актер, полный творческих планов, не подозревал о своем диагнозе. Корреспондент: - У вас есть вредные привычки - курите, это тоже вредно. Александр Абдулов: - Очень вредно. И мне нужно бросать курить, сто процентов. Но я слаб, не могу. Бросил один раз, два с половиной года не курил, поправился на сорок килограммов. Ничего не могу с собой сделать. Даст Бог сил, может, брошу. Все-таки организм уже так привык за сорок лет, словно твердит: дай, дай никотина, дай никотина. А ты ему не даешь. Тогда он обидится и заболеет...



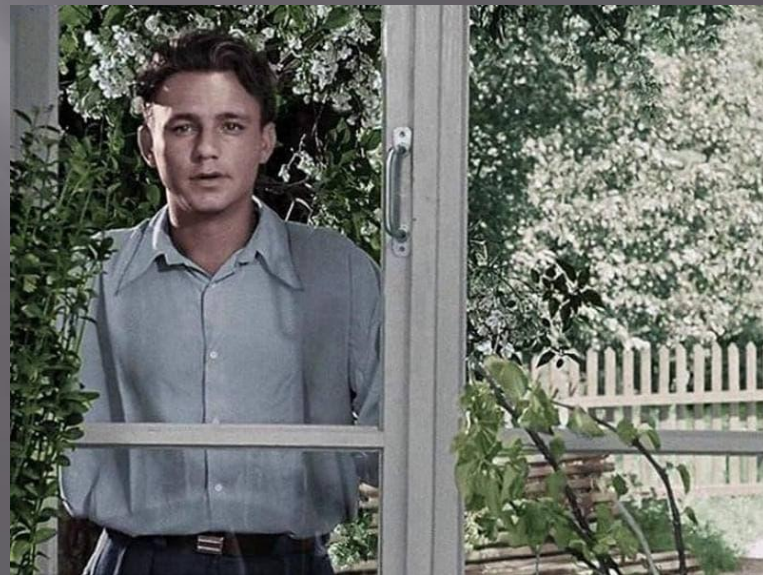
Анна Самохина, 47 лет

Умерла от рака желудка. Люди, знавшие актрису, говорили, что она не могла жить без кофе и сигарет. Сигареты можно увидеть на ее могиле на Смоленском кладбище, особенно, в поминальные дни, - их оставляют многочисленные поклонники этой красивой женщины и замечательной актрисы, знавшие о том, что она курила до последнего дня.



Николай Рыбников, 59 лет

Невероятно популярный актер, кумир шестидесятых, курить начал еще мальчишкой. В фильме «Девчата» поражает, что он с зажженной папиросой то на танцах, то в девчачьей комнате – даже не спросив на то разрешения хозяек. Тогда так было принято... В пятьдесят у него заподозрили серьезное заболевание легких, и сказали, что придется удалять одно легкое. Знаменитый актер сразу же бросил курить, и стал следить за своим здоровьем. «Ну почему я не сделал этого раньше?» - однажды воскликнул он. У актера были проблемы с сердцем и сосудами. Рыбников умер во сне от инфаркта.



Андрей Тарковский, 54 года

Режиссер, фильмы которого - «Андрей Рублев», «Солярис», «Зеркало», «Сталкер» - никого не оставили равнодушными. В 1982 году уехал в Италию снимать фильм «Ностальгия», и в СССР больше не вернулся. Снял еще одну картину – «Жертвоприношение», и задумал экранизировать «Пятое Евангелие» Рудольфа Штейнера. В это время у него нашли опухоль в легких. «Все началось в Берлине,— рассказывала жена режиссера.- Андрей стал сильно кашлять; в детстве у него был туберкулез, он все время кашлял и потому не обращал на это внимания. Но когда в сентябре 85-го он приехал во Флоренцию работать над монтажом «Жертвоприношения», у него постоянно держалась небольшая температура, и это его уже беспокоило. Такое ощущение, как при затяжной простуде... Вот в этот момент он и заболел. Но мы еще не догадывались...» Последние дни Андрей Тарковский провел в Париже. «Он принимал для обезболивания морфий («Я плаваю»,— говорил он), но сознание было незамутнено; какая-то внутренняя энергия помогала ему всегда быть собранным...», - вспоминала Лариса Тарковская.



Анатолий Солоницын, 47 лет

Любимый актер Тарковского. Мы помним его по фильмам «Андрей Рублев», «Солярис», «Зеркало», «Сталкер». Еще одна знаменитость, кто умер от курения. Выкуривал по две пачки сигарет в день. Умер от рака легких. Операция не помогла.



Собственное отношение к курению

Курение -одно из самых вредных привычек современного человека. Опасно влияет на дыхательную систему человека. Никотин создает специфичную внешность человеку, голос перестает быть звонким. Особенно опасно курение в юношеском возрасте. Ученые выяснили что через 9 мин. после курения умирают клетки. Мы категорически против курения, потому что люди которые курят сами подписывают себе приговор, тем самым губят сами себя.

