



МБОУ Многопрофильная

школа №181

Вред курения

Социальный проект

Подготовила Шарафутдинова Диана Айдаровна ученица 9д класса

Научный руководитель проекта: Галиахметов Айнур Харисович

Введение

Проблема курения в наше время становится всё более актуальной. Количество курящих людей с каждым годом увеличивается. Среди курильщиков мы можем увидеть не только взрослых, но и детей, подростков. Эта привычка становится всё более притягательной. Недостаток знаний способствует формированию неправильного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. А пока взрослые продолжают курить, они не задумываясь учат этому детей и негативно влияют на их здоровье.

Цель и задачи проекта

- ▶ Цель- изучение влияния табачной продукции на организм человека.
- ▶ Задачи: Показать влияние курения на лёгкие, полость рта, сердце и глаза
- ▶ Рассказать о пассивном курении
- ▶ Узнать как бросить курить

Действие курения на дыхательную систему

Табачный дым содержит около 200 чрезвычайно вредных для организма веществ, в том числе: никотин и угарный газ. При курении эти вещества проникают в ротовую полость, верхние дыхательные пути, раздражают слизистые оболочки дыхательных путей, приводят к бронхиту

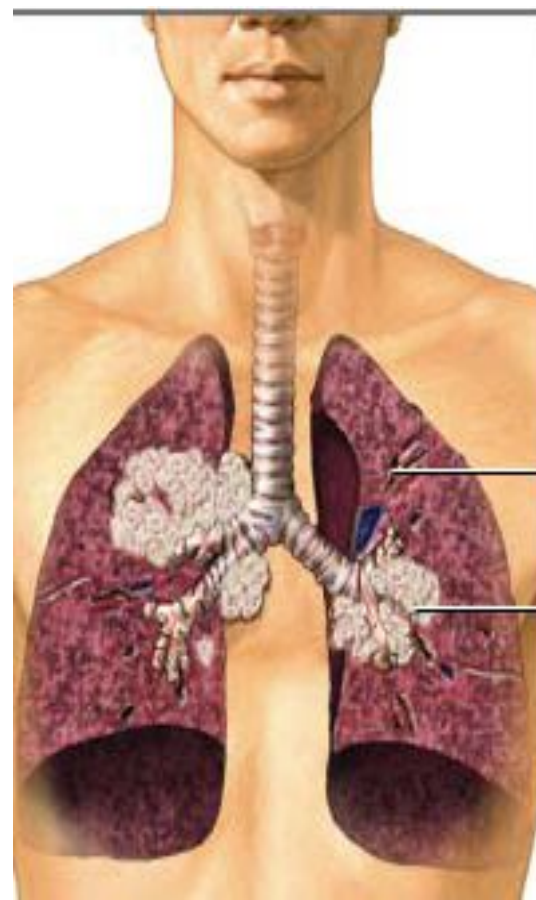
При курении вредные вещества оседают в лёгких из-за этого снижается поступление кислорода появляется кашель хрип и тяжёлое дыхание с каждым годом лёгкие курильщиков разрушаются под действием вредных веществ.



Курение- главная причина рака лёгких

Некоторые продукты, образующиеся при сгорании табака и бумаги не выводятся из организма и являются причиной возникновения раковых заболеваний.

Известно, что курящие заболевают раком легких в 6–10 раз чаще, чем некурящие. Курение ежегодно уносит тысячи жизней во всех странах мира.



**Отложения смолы в
легких курильщика**

Раковая опухоль

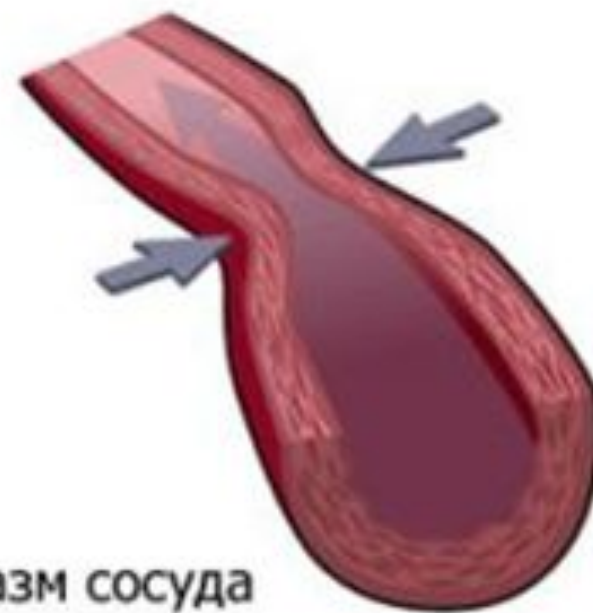
Влияние курения на ротовую полость

- ▶ Курение влияет на весь организм, а ротовая полость, как первый барьер, подвержена особому риску.
- ▶ Из-за курения образуется зубной налёт, в зубах образуются трещины в эти трещины попадает грязь, инфекции микробы.
- ▶ Табакокурение также способствует развитию воспаления дёсен. Появляется кровь во время чистки зубов, болевые ощущения и зубы в конечном итоге выпадают



Влияние курения на сердце

- ▶ Углекислый газ, поступающий в кровь при курении, замещает собой кислород, в результате чего все органы, особенно сердце и головной мозг, испытывают кислородное голодание
- ▶ После каждой выкуриваемой сигареты закономерно развивается кратковременный спазм кровеносных сосудов что в несколько раз повышает нагрузку на сердце.



Спазм сосуда

Пассивное курение

- ▶ Курение – это одна из вредных привычек, которая агрессивно воздействует не только на своего «владельца», но и на окружающих его людей. Так, по данным медицинских исследований, пассивное курение в 30 раз повышает риск развития рака легких. Кроме того, люди, находящиеся в обществе курящего, часто страдают не только заболеваниями дыхательной системы, но и сердечно-сосудистыми болезнями, включая инсульты и инфаркты.
- ▶ В 2005 году в США 50000 человек скончались от болезней, вызванных пассивным курением (6% - от рака лёгких, 94% - заболеваний сердечно-сосудистой системы)

Чем опасно пассивное курение для детей

- ▶ Большую чувствительность к воздействию табака проявляют дети. Чем младше ребёнок, тем негативнее для него проходит влияние табачного дыма. Более 55% младенческих смертей связано с активным или пассивным курением родителей.
- ▶ Токсическое воздействие пассивного смога также сказывается на умственном и физическом развитии ребёнка. Малыши курящих родителей чаще болеют и медленнее растут, так как их силы тратятся на нейтрализацию никотина.
- ▶ . Кроме того, пассивное курение вызывает разного рода неприятные ощущения, как, например, раздражение глаз и головную боль.

Табачная зависимость

- ▶ Табачная зависимость – это прежде всего зависимость от табачного наркотика никотина. После более или менее длительного, регулярного курения развивается уже постоянная потребность, «тяга» к никотину, в результате чего курильщик в той или степени утрачивает способность контролировать свою привычку.
- ▶ Табачная зависимость развивается обычно спустя 1-3 года регулярного курения, у кого-то быстрее, у кого-то медленнее.



Причины по которым люди начинают курить

- ▶ *Давление общества.* Если человек, особенно подросткового возраста, оказывается в компании курящих, риск развития табачной зависимости намного возрастает.
- ▶ *Снятие стресса.* Многие верят что сигареты помогают расслабиться однако никотин даёт лишь временный эффект успокоительного. Затем всё что испытывает курильщик это потребность в сигарете



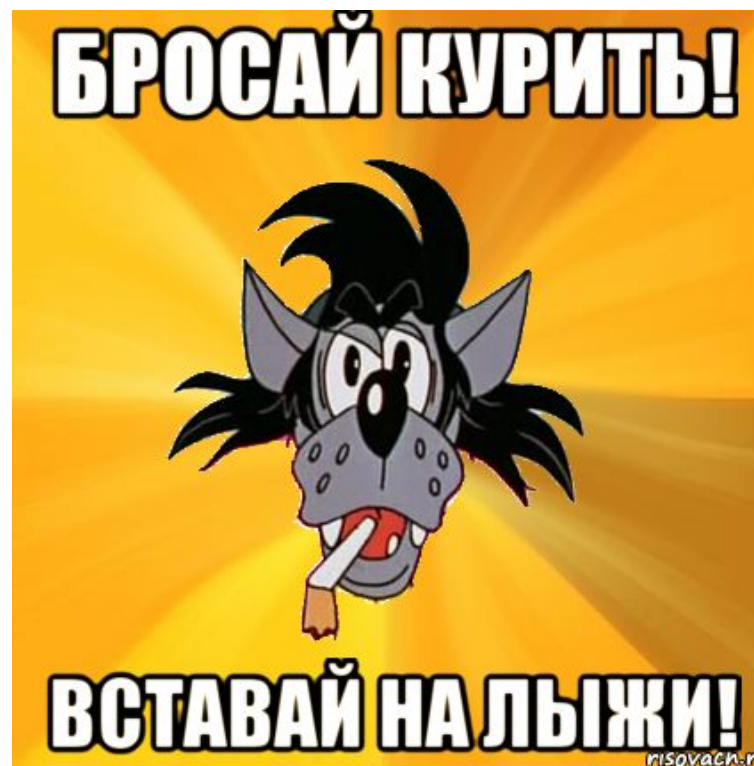
Советы как бросить курить

Задумайтесь о своем здоровье и откажитесь от курения сигарет пока не поздно. Облегчить эту задачу Вам поможет выполнение простых рекомендаций.

Не покупайте сигареты в большом количестве.

Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет на 1–2 шт.

Замените сигареты физическими упражнениями, прогулками и здоровой пищей.



Улучшения после отказа от курения

- ▶ Сутки без курения приводят к тому что: восстанавливается давление, улучшается поступление крови в лёгкие.
- ▶ Неделя без курения и вы станете острее чувствовать вкусы и запахи, вам будет на много легче дышать.
- ▶ Месяц без курения почти полностью очистит лёгкие и кислород придаст вам сил и энергии
- ▶ Через 5 лет без курения ваш риск развития инсульта рака и других болезней существенно снизится



Заключение

- ▶ Как мы видим курение влияет не на конкретный орган а на весь организм страдает и сердце и лёгкие. Не поступает в полном объёме кислород, вместо него в организме скапливаются вредные вещества
- ▶ Мы видим что курение опасно не только для курящего но и для не курящих. Курильщик подвергает риску не только себя но и своих близких.
- ▶ Курильщики очень быстро становятся зависимы от табака и многие думают что бросить невозможно. Но это не так! Бросить курить можно и нужно. Откажитесь от сигарет если вы курите а если не курите никогда не начинайте

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Вредные привычки и их влияние на состояние сердечно-сосудистой системы. Лобжанидзе Б. Д., Луговская А. Ю. Приоритетные научные направления: от теории к практике. 2021. № 14. С. 57-63.
- 2 Как расстаться с курением самому – новая методика борьбы с курением. Лукьянёнок П. И. Успехи современного естествознания. 2020. № 7. С. 137-141.
- 3 Табакокурение и болезни легких: эффективность подходов к лечению. Никитин В. А., Черенкова О. В., Васильева Л. В. Туберкулез и болезни легких. 2020. Т. 94. № 12. С. 7-12.
- 4 Изменения в полости рта при курении. Шевченко Л. М., Рахматуллин Р. Р. Медицинский вестник МВД. 2021. № 4 С. 75.
- 5 Рост эпидемии активного и пассивного курения взрослыми и детьми. Яшин Д. А., Калева Н. Г., Калев О. Ф., Яшина Л. М. Медицинская наука и образование Урала. 2011. Т. 12. № 4 С 175-179.

Спасибо за внимание