



ГАПОУ НСО
"Новосибирский колледж
парикмахерского искусства"



ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

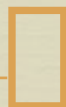


ПРЕЗЕНТАЦИЮ ПОДГОТОВИЛ :
МАГИСТР ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ
УСТИНОВ СЕРГЕЙ СЕРГЕЕВИЧ



ЦЕЛЬ

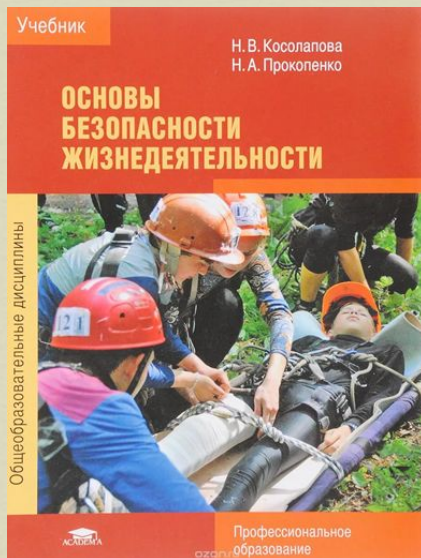
- Углубить и актуализировать знания студентов о вредной привычке-табакокурении.



- 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.

литература

1. **Безопасность жизнедеятельности. Н.В. Коротченко и Н.А. Прокопенко. 2014**
2. **Основы безопасности жизнедеятельности Н.В. Коротченко, Н.А. Прокопенко. 2017**
3. **Здоровый образ жизни и его составляющие. Назарова Е.Н. и Ю.Д.Жилов. 2008 год**





ЗАДАЧА

обсудить вредное
влияние табачного
дыма на организм
человека



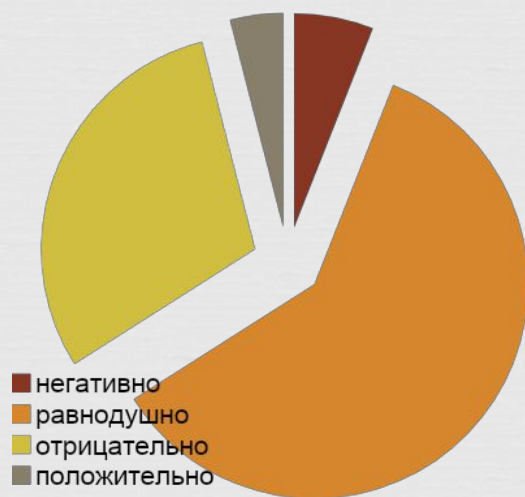


АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ

Проблема очень актуальна в наше время. Большой вред здоровью человека наносит вредная привычка курение, особенно в подростковом возрасте. По информации Роспотребнадзора 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 старшей школы.

КУРЕНИЕ В ОБЩЕСТВЕ

Работники Роспотребнадзора задали вопрос учащимся как они относятся к курению, по итогам анкетирования результат был таков:



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".



Почему люди начинают курить?

В-третьих, в кино и на телевидении, благодаря лоббированию интересов табачных компаний создается 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>Количество</u>
Диоксид углерода	45 – 65 мг
Монооксид 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 содержится в

сигарете?

содержание канцерогенов и токсинов



Электронная сигарета

Никотин
Формальдегид
Ацетилацетон
Нитрозамины
Диацетил
Свинец
Никель
Хром
Цинк

*(e-сигареты до конца
не исследованы)*



Обычная сигарета

Никотин
Формальдегид
Ацетальдегид
Монооксид углерода
Ароматические амины
Синильная кислота
Оксид азота
Бутадиен
Метанол
Бензол

+ более 200 ядовитых соединений

ЧТО ТАКОЕ НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

Никотин - это ядовитый алкалоид, получаемый из листьев и семян табака (*Nicotiana tabacum*), очень сильный яд. 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



Никотиновая зависимость

Психологическая никотиновая зависимость возникает в том случае, если курение становится привычкой. Для многих курильщиков курение является своеобразным ритуалом. Сигаретой или трубкой во рту они чувствуют себя более уверенно. Некоторые считают, что курение помогает им расслабиться. Кроме психологической, существует физическая зависимость. У многих курильщиков, пытающихся бросить курить, появляются симптомы абстиненции. Зачастую такие люди (особенно женщины), через некоторое время вновь

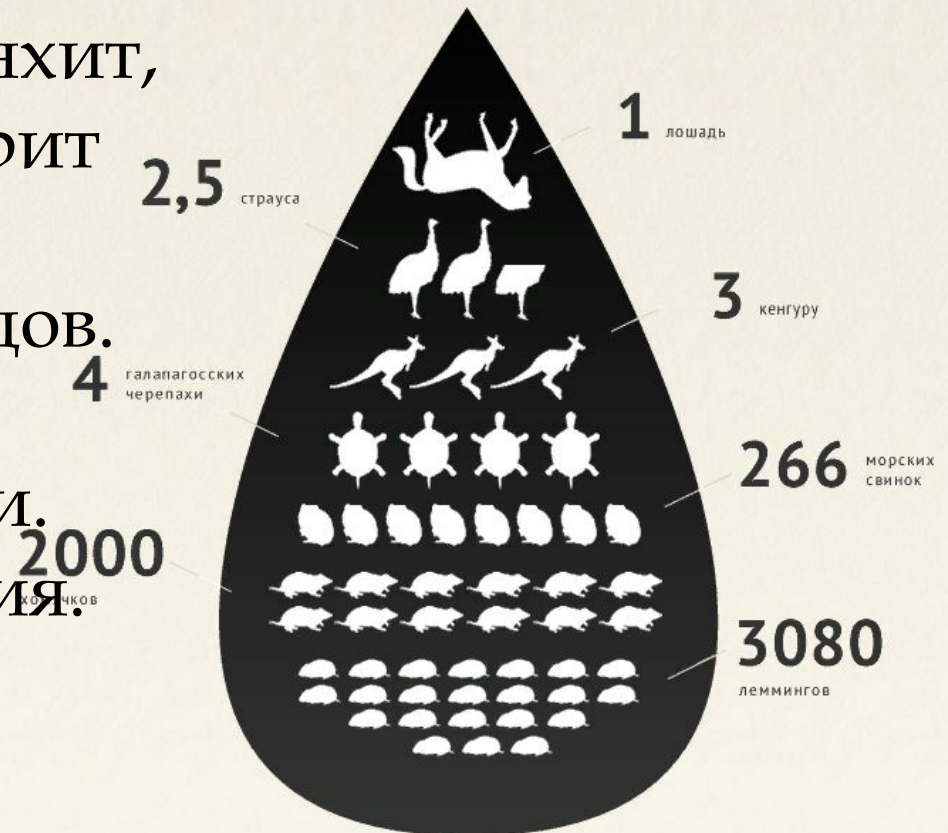


NICOTINE

Признаки никотиновой зависимости

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

КАПЛЯ НИКОТИНА УБИВАЕТ



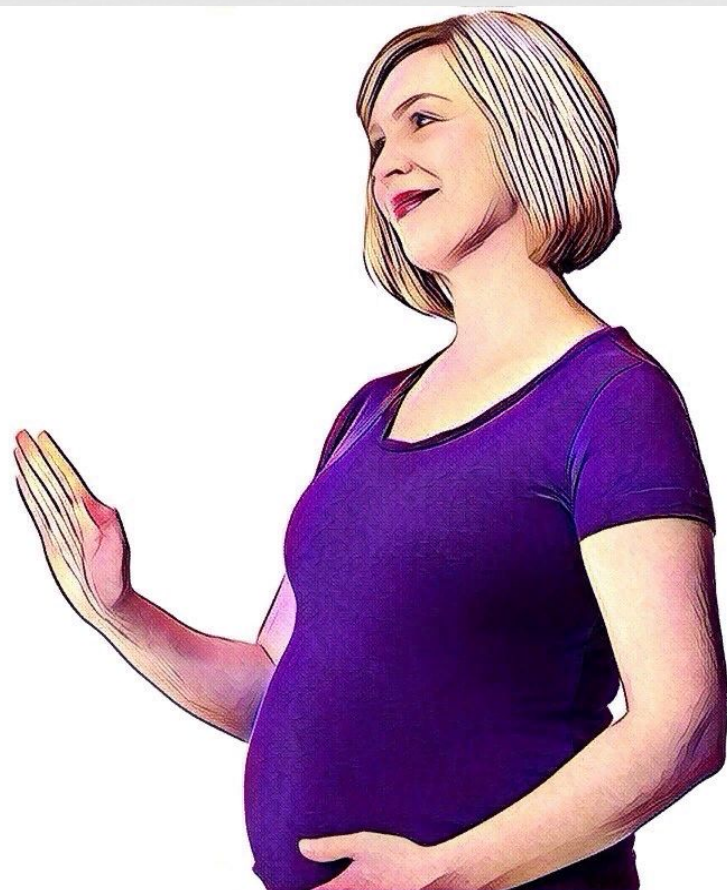
Лечение никотиновой зависимости

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



Пассивное курение

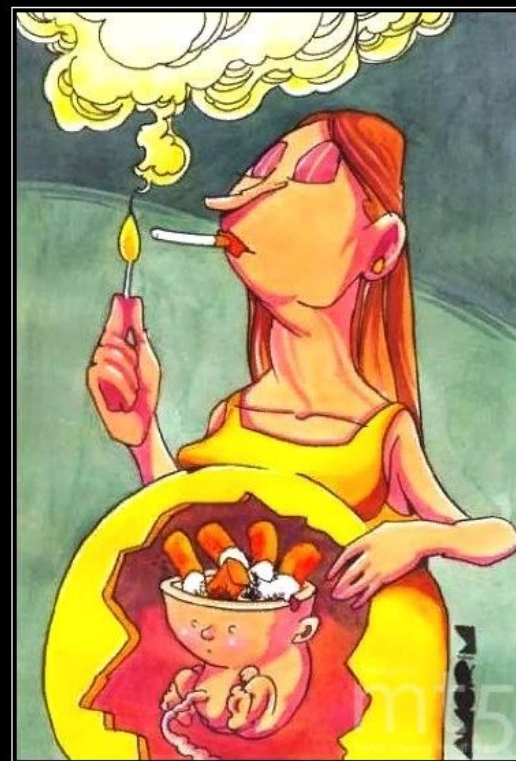
Пассивное курение – вдыхание окружающего воздуха с содержащимися в нём продуктами курения табака другими людьми, как правило, в закрытом помещении. Научные исследования показывают, что пассивное курение повышает риск развития заболеваний, наступления инвалидности и смерти человека.



Пассивное курение



У детей, находящихся в одном помещении с курящими родителями, вдвое чаще регистрируются респираторные заболевания по сравнению с детьми, родители которых не курят. У детей курильщиков, возникают бронхиты, ночные кашли, воспаления легких. Исследования в Германии показали взаимосвязь между пассивным курением и детской астмой. 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



Каждая пятая женщина курит во время беременности!!!

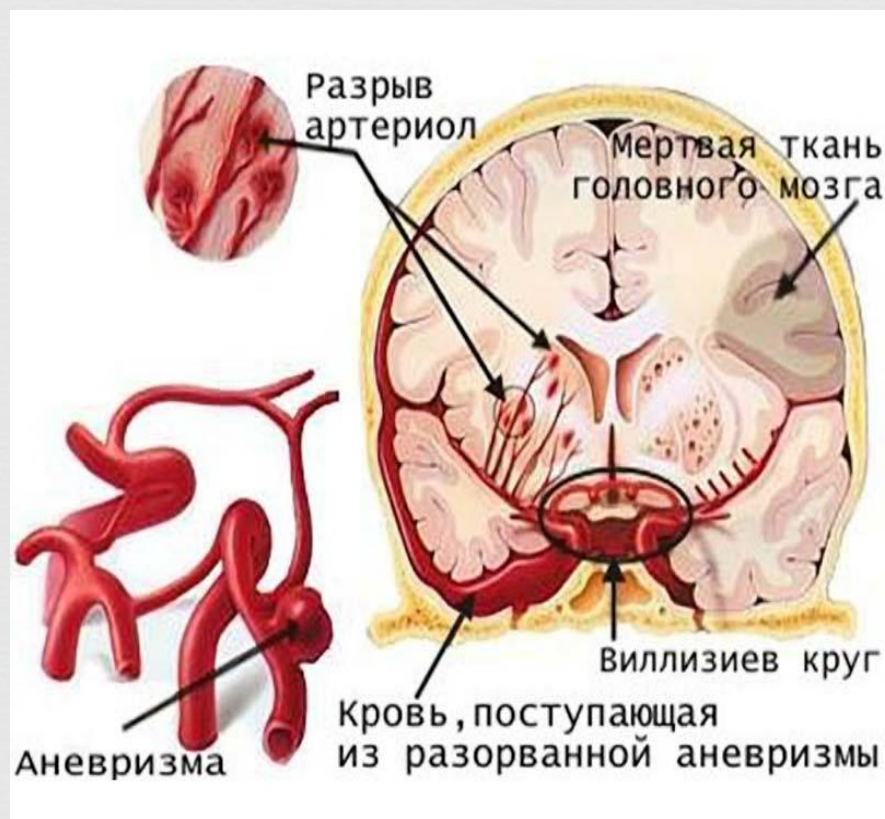
Пассивное курение и головной мозг

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.



Влияние никотина на человека

Головной мозг - главная часть организма. Он центр поведения всех органов и систем тела, центром всех движений тела (сознательных и несознательных), центр сознательного мышления. Весь организм работает на мозг, а он управляет организмом. Наше физическое и душевное здоровье зависит от состояния головного мозга и нервной системы в целом. Ни одно действие в организме не происходит без ее участия. 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



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 человека

Легкие



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.



Статистика

С курением связано до 90 % смертности от рака легких, 75 % — от бронхита и 25 % — от ишемической болезни сердца среди мужчин в возрасте до 65 лет.

Во многих странах число курящих продолжает расти преимущественно за счет женщин и детей. К сожалению, растет и производство табачных изделий.

ПЯТЬ ФАКТОВ О БЕРЕМЕННОСТИ И КУРЕНИИ



Борьба с курением

В борьба с курением проводится как на международном, так и на государственном уровне, начиная от государственных мероприятий и кончая индивидуальным воздействием. Все эти меры ориентированы на три группы населения некурящих, курящих и бросивших курить:

поощрение некурящих к воздержанию от курения и препятствие распространению курения в любой форме;
сокращение курения во всех возрастно-половых и профессиональных группах населения;

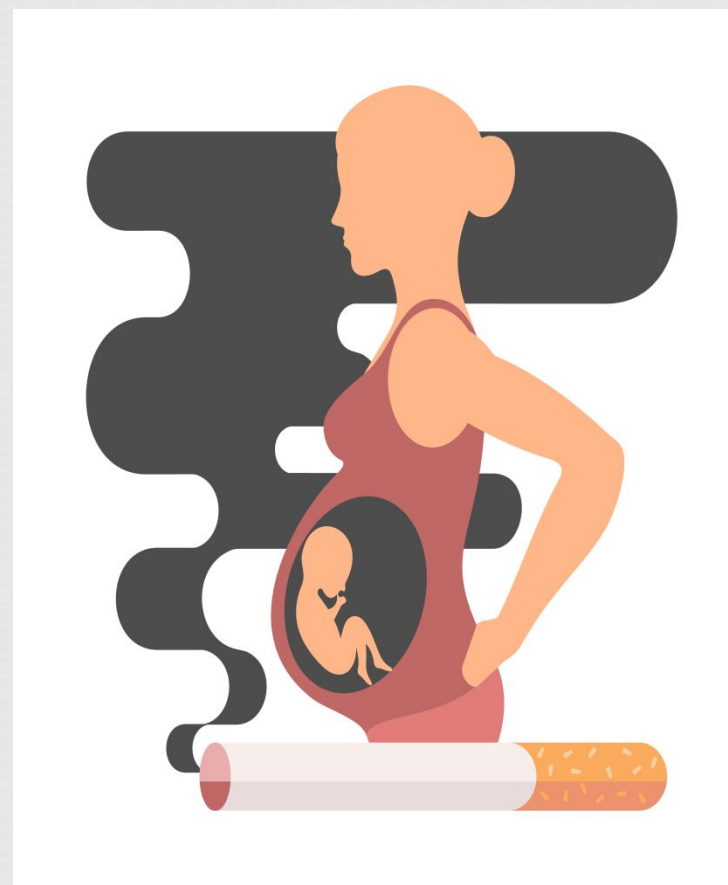
уменьшение вредного воздействия табачного дыма;
уменьшение влияния пассивного курения на некурящих;

помощь бросившим курить, с тем чтобы они вновь не начали;

координация усилий как в рамках системы здравоохранения, так и в общегосударственном масштабе.

На международном уровне внимание борьбе с курением уделяет Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ).

В 1980 году Всемирная организация здравоохранения



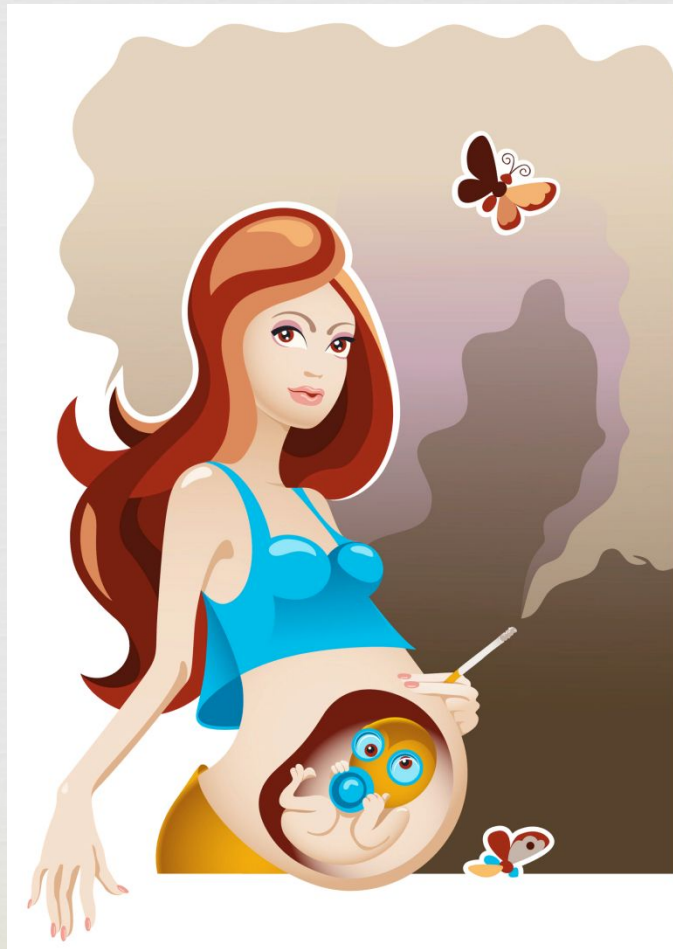
ИТОГИ



Научные исследования доказали:

- Курение табака поражает каждый орган курящего и рядом стоящего 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

ИТОГИ



Курение табака вызывает развитие рака: ротовой полости, гортани, глотки, легкого, пищевода, поджелудочной железы, почек и мочевого пузыря, желудка, шейки матки, острого миелоидного лейкоза.

В большинстве случаев причиной развития рака легкого является табакокурение. Риск развития рака легкого у курильщиков увеличивается в 20 раз по сравнению с некурящими. Курение табака является причиной 80 процентов смертей от рака легкого у женщин. Курение сигарет, сопровождающееся злоупотреблением алкоголем, является причиной развития рака гортани.

Курение сигарет с низким содержанием смолы не снижает риска развития рака

ПРИЧИНЫ ОТКАЗА ОТ ТАБАКА

Определите для себя причины для отказа от табака:

1. Жить здоровой жизнью. Ваше здоровье начнет улучшаться 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

3. Освободиться от зависимости. Никотин является одним из веществ, вызывающих наиболее сильную зависимость – болезнь – табачная зависимость.

4. Улучшить здоровье тех, кто Вас окружает. Вторичный табачный дым убивает, 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. Что можете сделать для

РОСТ АКЦИЗА НА СИГАРЕТЫ



Средняя стоимость пачки сигарет



ПРИЧИНЫ ОТКАЗА ОТ ТАБАКА

6. Чувствовать себя лучше. Вы избавитесь от кашля, Вам станет легче дышать, и Вы перестанете все время чувствовать себя плохо. Вы будете также лучше выглядеть — у тех, кто бросил курить, кожа выглядит моложе, зубы — белее и появляется больше энергии.
7. Улучшить качество жизни. Ваши одежда, машина и дом не будут иметь неприятного запаха. Еда будет казаться вкуснее.
8. Родить здорового младенца. Дети, родившиеся у женщин, которые курят, имеют большую вероятность родиться с низким весом и иметь всю жизнь плохое здоровье.
9. Улучшить свое сексуальное и репродуктивное здоровье. У мужчин, которые курят, могут появиться проблемы с появлением и поддержанием эрекции. Женщинам, которые курят, труднее забеременеть и сохранить беременность.
10. Перестать ощущать, что Вы «одинокая душа». Остается все меньше и меньше мест, в которых разрешено курение. Курить табак становится не модно. Многие курильщики уже начали бросать курить. Вы тоже можете бросить курить.



ПОКУРИ, МАЛЫШ,

Я подожду. Время у меня есть

Спасибо за внимание!!!



**БРОСИТЬ
КУРИТЬ
МНЕ ПОМОГ
МОЙ ВТОРОЙ ИНФАРКТ**

**БРОСИТЬ
КУРИТЬ
МНЕ ПОМОГ
ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ**

**БРОСИТЬ
КУРИТЬ
МНЕ ПОМОГЛА
ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

**А ЧТО ПОМОЖЕТ ТЕБЕ
как думаешь?**