

# ПАГУБНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ КУРЕНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА. ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ.

Выполнила студентка:  
Черунова Наталья Александровна

Специальность:  
34.02.01.Сестренское дело  
Группа 207

---

Руководитель:  
Кашникова Ольга Ивановна

# ПЛАН.

1. Актуальность темы
- 2.Профилактика курения
- 3.Общее действие табачного дыма на организм
- 4.Влияние курения на нервную систему
- 5.Воздействие курения на органы дыхания
- 6.Влияние курения на ССС
- 7.Влияние курения на органы пищеварения
- 8.Влияние курения на половую функцию
- 9.Курение и здоровье подростка
- 10.Вред курения для здоровья женщин и потомства
- 11.Вредное действие табачного дыма на окружающих
- 12.Курение и заболеваемость раком
- 13.Заключение
- 14.Вывод
- 15.Литература

## АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ

Табак в Европе убивает в 4 раза больше людей, чем автомобильные катастрофы. Вследствие выносливости организма человека вредное влияние курения сказывается только через много лет. За увлечением курением приходится платить слишком дорого, т.к. вместе с табаком курильщики постепенно "выкуривают" самое драгоценное-здоровье

---

# ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ

1. Ограничение мест для курения.
2. Ограничение торговли табачными изделиями.
3. Запрет рекламы.
4. Медицинская помощь населению, направленная на отказ от табака и лечение табачной зависимости.

**Цель работы:** Изучить влияние курения на здоровье человека.

**Задачи работы:** Разработать профилактические мероприятия по борьбе с курением.

---

## **БОРЬБА С КУРЕНИЕМ.**

- 1** ВЫРАБАТЫВАТЬ У ЛЮДЕЙ, ОСОБЕННО У ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ, ТВЕРДОЕ УБЕЖДЕНИЕ, ЧТО КУРЕНИЕ ВРЕДНО, ОНО НАНОСИТ НЕПОПРАВИМЫЙ УЩЕРБ ЗДОРОВЬЮ И НАЧИНАТЬ КУРИТЬ НЕ НАДО;
  - 2** АДМИНИСТРАТИВНЫЕ МЕРЫ С ЦЕЛЬЮ ОГРАНИЧЕНИЯ И ЗАПРЕЩЕНИЯ КУРЕНИЯ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ;
  - 3** СОКРАЩЕНИЕ ЧИСЛА КУРЯЩИХ ЗА СЧЕТ ОСОЗНАНИЯ ИМИ ВРЕДНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ.
-

---

## ОБЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ ТАБАЧНОГО ДЫМА НА ОРГАНИЗМ

1. СМЕРТНОСТЬ СРЕДИ КУРЯЩИХ В ЦЕЛОМ НА 30-80% ВЫШЕ, ЧЕМ СРЕДИ НЕКУРЯЩИХ;
2. СМЕРТНОСТЬ ВОЗРАСТАЕТ С УВЕЛИЧЕНИЕМ КОЛ-ВА ВЫКУРИВАЕМЫХ СИГАРЕТ;
3. СМЕРТНОСТЬ ВЫШЕ СРЕДИ ЛЮДЕЙ, НАЧАВШИХ КУРИТЬ В МОЛОДОМ ВОЗРАСТЕ;
4. ПОКАЗАТЕЛИ НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ У КУРЯЩИХ ВЫШЕ, ЧЕМ У НЕКУРЯЩИХ.

---

## **ВЛИЯНИЕ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ**

ОТРИЦАТЕЛЬНО ВОЗДЕЙСТВУЕТ КУРЕНИЕ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА. У ТЕХ, ТО КУРИТ, НЕРЕДКО ВОЗНИКАЮТ РАССТРОЙСТВА ПАМЯТИ, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, БЕССОНИЦА, ДРОЖАНИЕ РУК, СНИЖАЕТСЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, УХУДШАЕТСЯ НАСТРОЕНИЕ. ПОД ВЛИЯНИЕМ КУРЕНИЯ МОГУТ РАЗВИТЬСЯ НЕВРИТЫ, ПОЛИНЕВРИТЫ, РАДИКУЛИТЫ И ДР. ПРИ ЭТИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВОЗНИКАЮТ БОЛЕВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ ПО ХОДУ НЕРВОВ.

---

## **ВОЗДЕЙСТВИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ**

У КУРЯЩИХ ЛЮДЕЙ ЧАСТО БЫВАЮТ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛОТКИ, ГОРТАНИ, БРОНХОВ И ЛЕГКИХ. ПОСТЕПЕННО РАЗВИВАЮТСЯ ЛАРИНГИТ (ГОЛОС СТАНОВИТСЯ ХРИПЛЫМ), ТРАХЕИТ, ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ, ЭМФИЗЕМА ЛЕГКИХ.



---

## **ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ССС**

КУРЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ БЫСТРОМУ ИЗНАШИВАНИЮ И СТАРЕНИЮ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, РАЗВИТИЮ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА И ИНФАРКТА МИОКАРДА, ПРИ КУРЕНИИ АРТЕРИИ ТЕРЯЮТ СВОЮ ЭЛАСТИЧНОСТЬ, СТАНОВЯТСЯ ПЛОТНЫМИ, ЛОМКИМИ, ХРУПКИМИ.

НИКОТИН СНИЖАЕТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СЕРДЦА, ВО ВРЕМЯ КУРЕНИЯ ПУЛЬС УЧАЩАЕТСЯ ПРИМЕРНО НА 20 УДАРОВ В 1 МИНУТУ, ТАК КАК СЕРДЦЕ РАБОТАЕТ С ПОВЫШЕННОЙ НАГРУЗКОЙ.

---

## **ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ**

ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ОТРАВЛЕНИИ НИКОТИНОМ РАЗВИВАЮТСЯ БОЛЕЗНЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ РАЗЛИЧНЫХ УЧАСТКОВ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА. ВСЛЕДСТВИЕ РАЗДРАЖЕНИЯ НИКОТИНОМ НЕРВНЫХ ОКОНЧАНИЙ СЛЮННЫХ ЖЕЛЕЗ ПОВЫШАЕТСЯ СЛЮНООТДЕЛЕНИЕ. РАЗДРАЖАЕТСЯ СЛИЗИСТАЯ ОБОЛОЧКА ПОЛОСТИ РТА. НИКОТИН ОТКЛАДЫВАЕТСЯ НА СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКЕ ДЕСЕН И ЗУБАХ. ДЕСНА СТАНОВЯТСЯ РЫХЛЫМИ, КРОВОТОЧАТ, ПОВРЕЖДАЕТСЯ ЗУБНАЯ ЭМАЛЬ, ЗУБЫ ВЫГЛЯДЯТ ПОЧЕРНЕВШИМИ, ПОЯВЛЯЕТСЯ КАРИЕС.

---

## **ВЛИЯНИЕ НА ПОЛОВУЮ ФУНКЦИЮ.**

КУРЕНИЕ ОТРИЦАТЕЛЬНО ОТРАЖАЕТСЯ НА ПОЛОВОЙ ПОТЕНЦИИ МУЖЧИНЫ. ОСОБЕННО ОТРИЦАТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ КУРЕНИЕ НА ЭРЕКЦИЮ, ОСЛАБЛЯЯ ЕЕ. ВЫКУРИВАНИЕ 20-40 СИГАРЕТ В ДЕНЬ УГНЕТАЕТ СПОСОБНОСТЬ СПЕРМАТОЗОИДОВ К ПЕРЕДВИЖЕНИЮ И МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К БЕСПЛОДИЮ, ПРИ ВЫКУРИВАНИИ 1-2 СИГАРЕТЫ В ДЕНЬ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ НЕ НАБЛЮДАЕТСЯ. КУРЕНИЕ ВРЕДНО ОТРАЖАЕТСЯ И НА ПОЛОВОЙ ФУНКЦИИ ЖЕНЩИН, ВЫЗЫВАЯ СНИЖЕНИЕ ПОЛОВОГО ВЛЕЧЕНИЯ.

---

## **ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ПОДРОСТКОВ.**

КУРЕНИЕ ОЧЕНЬ ВРЕДНО ОТРАЖАЕТСЯ НА ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ. У НИХ СИЛЬНО СТРАДАЕТ НЕРВНАЯ И ССС.ЦВЕТ ЛИЦА ОБЫЧНО БЛЕДНЫЙ С ЗЕМЛИСТЫМ ОТТЕНКОМ. ПРОЯВЛЯЕТСЯ КАШЕЛЬ, ЧАСТО РАЗВИВАЕТСЯ АНЕМИЯ(МАЛОКРОВИЕ).ТОРМОЗИТСЯ ОБЩЕЕ РАЗВИТИЕ, ЗАДЕРЖИВАЕТСЯ РОСТ, ОТМЕЧАЕТСЯ БЛИЗОРУКОСТЬ, СЛАБЕЕТ ПАМЯТЬ, СНИЖАЕТСЯ СООБРАЗИТЕЛЬНОСТЬ,ВНИМАНИЕ.ПОДРОСТКИ СТАНОВЯТСЯ РАЗДРОЖИТЕЛЬНЫМИ,РАССЕЯНЫМИ,ПЛОХО УСПЕВАЮТ В ШКОЛЕ.

---

## **ВРЕД КУРЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН И ПОТОМСТВА.**

**БЕЗДЕТНОСТЬ:** У КУРЯЩИХ-41,5% У НЕ КУРЯЩИХ-4,6%

**ЗАБОЛЕВАНИЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ:** У КУРЯЩИХ-36,2% У НЕ КУРЯЩИХ-5,8%

**ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫЙ КЛИМАКС:** У КУРЯЩИХ-65% У НЕ КУРЯЩИХ-3,9%

---

## **ВРЕДНОЕ ДЕЙСТВИЕ НА ОКРУЖАЮЩИХ ТАБАЧНЫМ ДЫМОМ.**

ВДЫХАНИЕ ТАБАЧНОГО ДЫМА НАКУРЕННОМ ПОМЕЩЕНИИ НЕ КУРЯЩИМИ В ТЕЧЕНИИ ЧАСА СООТВЕТСТВУЕТ (ВЫКУРИВАНИЮ 4 СИГАРЕТ)

- ОСТАЕТСЯ В ОРГАНИЗМЕ КУРЯЩЕГО 20%
- РАЗРУШАЕТСЯ ПРИ СГОРАНИИ 25%
- ОСТАЕТСЯ В ОКУРКЕ 5%
- УХОДИТ В ВОЗДУХ 50%

---

## **КУРЕНИЕ И ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ РАКОМ.**

РАК ЛЕГКИХ В 15-20 РАЗ БЫВАЕТ ЧАЩЕ У ТЕХ КТО КУРИТ, В 95% БОЛЬНЫХ РАКОМ ЛЕГКИХ СОСТАВЛЯЕТ КУРЯЩИЕ МНОГО ЛЕТ. ТОТ КТО ВЫКУРИВАЕТ БОЛЕЕ 30 СИГАРЕТ В ДЕНЬ ИМЕЕТ В 30 РАЗ БОЛЬШЕ ШАНСОВ ЧЕМ НЕ КУРЯЩИЙ УМЕРЕТЬ ОТ РАКА.

---

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

МНОГИЕ ЛЮДИ,ОДНАКО,НЕ РАЗУМНО ДОЛГО И УПОРНО ИСПЫТЫВАЮТ  
СТОЙКОСТЬ СВОЕГО ОРГАНИЗМА НЕ ПРАВИЛЬНЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ  
АЛКОГОЛЕМ, НИКОТИНОМ И НЕ РЕДКО ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ 10 ЛЕТЕ  
СТАНОВИТСЯ ОЧЕВИДНЫМИ НЕ ИЗБЕЖНАЯ ПАГУБНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ



---

## **ВЫВОД**

БОЛЕЗНИ, ВЫЗВАННЫЕ КУРЕНИЕМ, УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ, ПОТГРАДЫВАЮТСЯ ТИХО, НЕ ЗАМЕТНО, ВЫЛИЧИТЬ ЖЕ ЧЕЛОВЕКА, ВЕРНУТЬ ЕМУ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ ОЧЕНЬ ТРУДНО, А В РЯДЕ СЛУЧАЕВ, К СОЖАЛЕНИЮ НЕ ВОЗМОЖНО. РАЗУМНОЕ ЧЕРЕДОВАНИЕ ТРУДА И ОТДЫХА, РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, ЗАНЯТИЕ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ, ИНТЕНСИВНОЕ И УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ ПРОВЕДЕНИЕ ДОСУГА. ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ И УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ СОХРАНЯЕТ И УКРЕПЛЯЕТ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ, ПРОДЛЯТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И АКТИВНУЮ ТВОРЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

---

## **ЛИТЕРАТУРА**

1 [HTTP:DO.GENDOCS.RU/INDEKX-213568.HTML](http://do.gendocs.ru/indekx-213568.html)

2. КОМАРОВ Ю.М., РАДБИЛЬ О.С. ВСЕ ЛИ ВЫ ЗНАЕТЕ О КУРЕНИИ? - М., 1989

3. МОРОЗОВ Г.В., СТРЕЛЬЧУК И.В. КУРЕНИЕ КАК ФАКТОР РИСКА. - М., 1983

4. [HTTP://RU.WIKIPEDIA.ORG/WIKI](http://ru.wikipedia.org/wiki)

5. [HTTP://TQCMP.TAMB.RU/KURENIE.HTM](http://tqcmp.tamb.ru/kurenie.htm)