

Шкідливий вплив тютюнопаління на організм людини

Підготувала
учениця 11-А класу
Кошина Анна



Що таке тютюн та нікотин?



Тютюн — це однорічна рослина з родини пасльонових, висушені листки якої після спеціальної обробки подрібнюють і використовують для куріння.

Основна особливість тютюну — вміст **нікотину**.

Нікотин — одна з найсильніших рослинних отрут, основна складова частина тютюнового диму. У чистому вигляді це безбарвна оліїста рідина неприємного запаху, гірка на смак.

Смертельна доза нікотину для людини — **50-70 мг** (1 мг на кілограм маси тіла).



Хімічний склад тютюнового диму

Тютюновий дим

виділено понад 1200
різноманітних речовин

органічні

- вуглеводні
- стерини
- спирти
- естери
- альдегіди
- кетони
- хініни
- нітрили
- кислоти

неорганічні

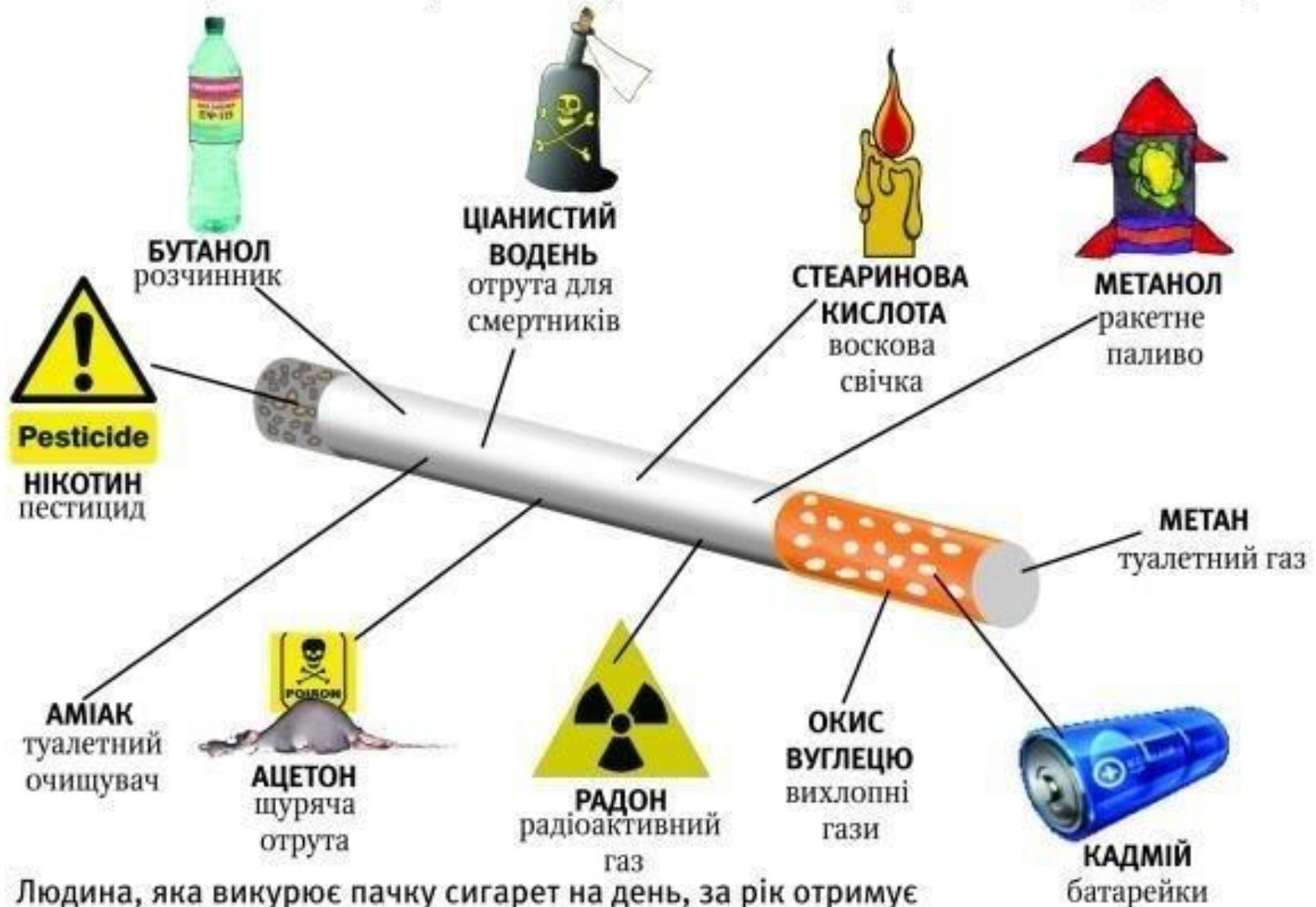
- сполуки Ar
 - Cu
 - Fe
 - Pb
 - Mn
 - Ni
- оксид N та ін.



Тютюнова смола, що утворюється при курінні, містить канцерогени - феноли, алкалоїди, хімічні сполуки, які при взаємодії з тканинами живих організмів можуть спричинити злоякісні пухлини.

Нікотин – найшкідливіша речовина,
бо спричинює **звикання!!!**

Що ховається у сигареті?



Людина, яка викарлює пачку сигарет на день, за рік отримує дозу опромінення у 500 рентген.

Опорно-рухова система

• **Кістки**

- Виникає остеопороз
- Кістки стають крихкими, збільшується ризик переломів
- Зменшення кісної маси
- Часті болі у ногах та суглобах
- Курці гірше переносять травми

• **Зуби та ротова порожнина**

- Ураження зуб та ротової порожнини
- На зубах з'являються тріщини
- Зуби стають жовтувато-коричневого кольору
- Неприємний запах із порожнини рота

• **Шкіра**

- Рак шкіри
- Шкодить загоєнню ран
- Спричинює передчасне старіння шкіри, зморшки
- Жовтуватий, сірий колір обличчя

Легенево-дихальна система

• **Дихальні шляхи**

- Подразнення слизових оболонок дихальних шляхів
- Спричинює розвиток бронхіальної астми
- Запалення верхніх дихальних шляхів, хронічний бронхіт – постійний виснажливий кашель
- Рак гортані та трахеї
- Зміна тембру голосу (голос грубішає)

• **Легені**

- Подразнення слизових оболонок легень
- Рак легенів
- Розвиток хронічного запалення легенів
- Нестача кисню
- Виникає задишка під час фізичних навантажень
- Частішає дихання
- Розвиток туберкульозу легенів

Серцево-судинна система

•Серце

- Збільшення число скорочень серця пришвидшує його зношення
- Ішемічна хвороба серця
- Інфаркт міокарда – омертвіння частини серцевого м'яза
- Запалення верхніх дихальних шляхів, хронічний бронхіт – постійний виснажливий кашель
- Серцева недостатність, стенокардія

•Судини

- Гангрена – омертвіння тканини судин
- Звуження судин
- Розвиток гіпоксії (висневого голодування)
- Сповільнення швидкості рух крові (блокування гемоглобіну чадним газом)
- Підвищення артеріального тиску
- Утворення тромбів

Нервова система

•Мозок

- Підвищення збудливості кори головного мозку на короткий час, а потім пригнічення діяльності нервових клітин
- Головний біль, запаморочення, безсоння, стомлюваність
- Спричинення інсульту – крововиливу у мозок
- Погіршення пам'яті, уваги, зниження працездатності
- Вразливість, нервовість

•Нерви

- Реакція нервових клітин на кисневу недостатність: параліч, зупинка дихання, а потім серця
- Безперервне збудження ослаблює гальмівний процес, що призводить до виснаження нервової системи
- Порушення перебігу нервових та як внаслідок психічних процесів
- Неврози

Травна система

• **Шлунок та кишкова система**

- Порушення виділення шлункового соку
- Виразкової хвороби шлунка та дванадцятипалої кишки
- Занесення інфекції у шлунок та кишки
- Перебування судин шлунка у стані постійного спазму
- Розвиток гастриту
- Подразнення стінки слизової оболонки шлунка
- Втрата апетиту, больові відчуття
- Спиричинення раку

• **Печінка, підшлункова та слинна залози**

- Подразнення слинної залози, що призводить до збільшення слиноутворення
- Рак підшлункової залози
- Отруєння клітин печінки, зниження її роботи
- Отруєння всього організму

Репродуктивна система

• **Вагітні жінки**

- Загроза викидка
- Затримка розвитку плода
- Ризик кровотечі і спонтанного аборту
- Погіршення здоров'я та розвитку народженої дитини, виникнення різних хвороб, ожиріння

• **Жінки та чоловіки**

- Безпліддя
- Рак
- Порухення статевих функцій
- Вплив на мутацію хромосом як у чоловіків, так і в жінок
- Пришвидшення старіння репродуктивної системи

Статистичні дані

- Кожна цигарка скорочує життя людини у середньому **на 12 хв.**
- У курців рак легень буває **в 20 разів частіше**, ніж у некурців.
- Під час сходження на Памір на висоті 5000 м один з альпіністів знепритомнів. Він був **єдиним** курцем у групі.
- Серед **космонавтів** немає **жодного** курця.
- Серед **спортсменів** немає **жодного** курця.



Після того, як ви кинете палити...



- ✓ **Через 8 годин** рівень нікотину і чадного газу в крові зменшуються наполовину, рівень кисню збільшується до нормальних величин.
- ✓ **Через 24 години** чадний газ повністю виводиться з організму, легені починають очищатися від накопичених смол.
- ✓ **Через 48 годин** в організмі не залишається нікотину. Відновлюється чутливість до смаків і запахів.
- ✓ **Через 72 години** дихання стає більш вільним, зникають труднощі у вигляді хрипів, кашлю. Бронхи розслабляються, рівень енергії в організмі збільшується.
- ✓ **Через 2-12 тижнів** рівень кровообігу збільшується, фізичні навантаження даються легше.
- ✓ **Через 3-9 місяців** повністю зникають труднощі з диханням (кашель, хрип), обсяг і ефективність легких зростають на 10%.
- ✓ **Через 1 рік** ризик серцевого нападу зменшується вдвічі.
- ✓ **Через 10 років** ризик раку легенів зменшується наполовину.
- ✓ **Через 15 років** ризик серцевого нападу зменшується до рівня некурящої людини.

Висновок

Нікотин - це отрута повільної дії, він руйнує організм зсередини, протягом багатьох років. Мало того, адже курець губить не тільки себе, але і людей, які його оточують.

Куріння найсильнішим чином підриває здоров'я людини. Кожному необхідно це якомога глибше зрозуміти й усвідомити. Потрібно заборонити рекламу таких товарів, і продаж їх дітям і підліткам.

Утвердження здорового способу життя - важлива загальнодержавне завдання. Всіма силами сприяти її вирішення - обов'язок усіх людей, кожного жителя нашої країни.

