

Дисциплина  
«Здоровый образ жизни и экология человека»

# «Вред курения»

Выполнил  
Студент гр. ЭЭ-7-16  
Тухбатшин Камиль Рамилевич

## Один из главных наших врагов – курение

Хотя многие из курильщиков осознают и отдают отчет себе в том, что курить вредно, но совсем мало людей осознают всю опасность исходящую от курения. Есть три заболевания, которые начинаются именно по причине курения.

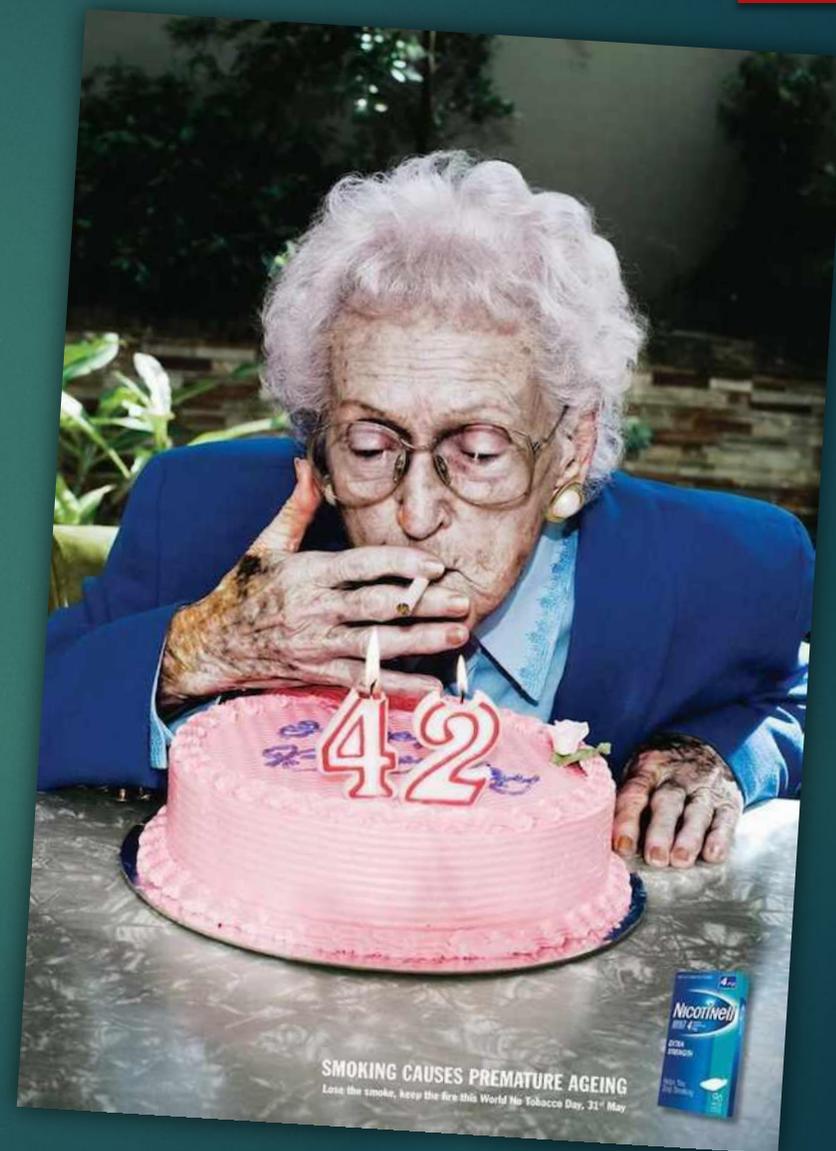
К чему может привести курение: могут развиваться три основных болезни, которые частенько приводят к летальному исходу.

Что же это за болезни, которые из за курения приводят к непоправимому:

- ✓ рак легкого
- ✓ хронический бронхит
- ✓ эмфизема (заболевание тканей из которых состоят легкие)



Тревожная статистика. Выкуривая одну сигарету, человек теряет 15 минут своей жизни. В зависимости от стажа курильщика и интенсивности курения жизнь курящего уменьшается на 2-10 лет. После выкуренной сигареты биение сердца учащается на 10-17 ударов в минуту.



## Вред курения реальные факты

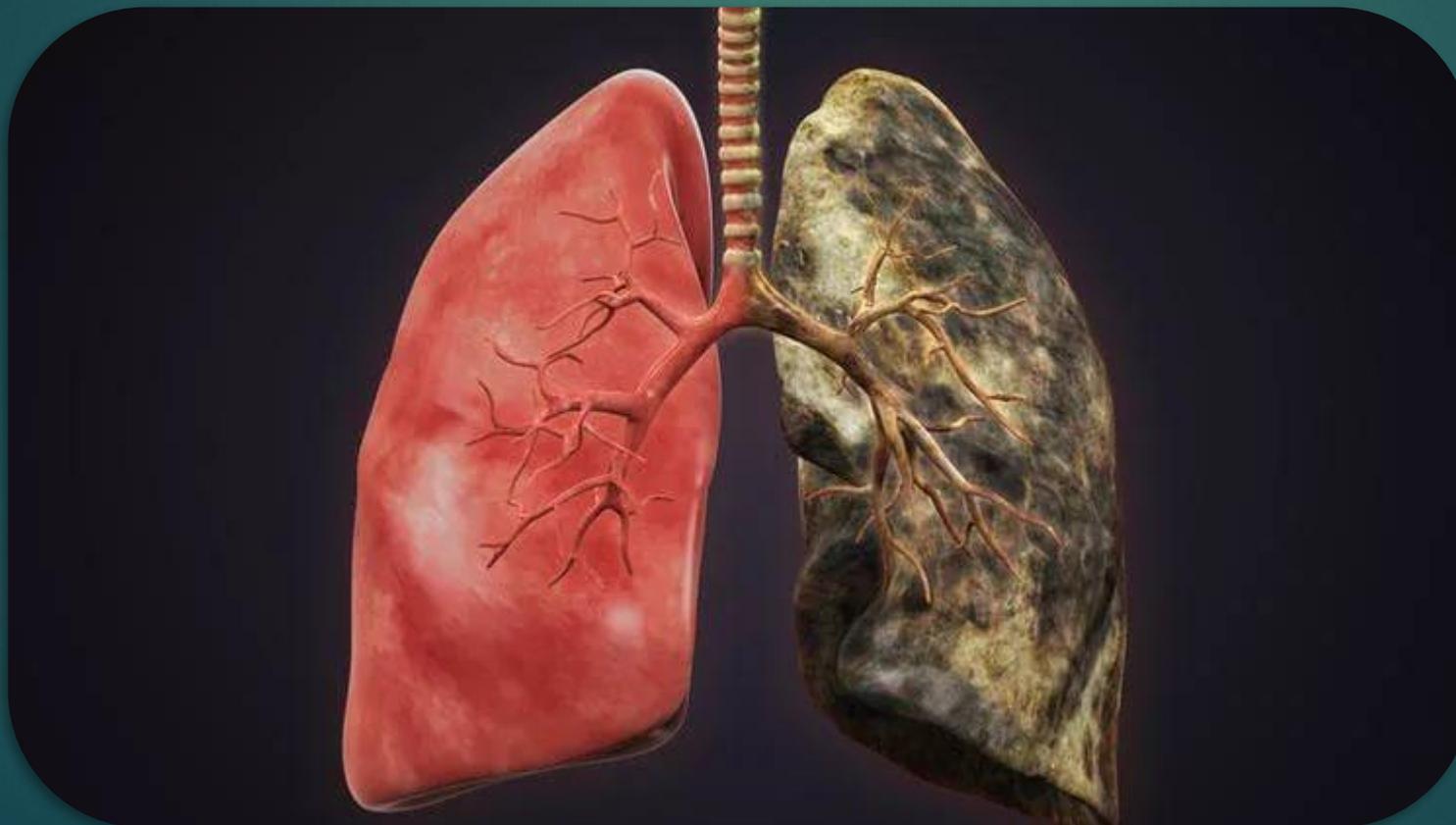
В результате курения или другого способа потребления табака умирает один человек каждые десять секунд. Во всем мире каждый год от табакокурения умирает около трех миллионов человек.

Если этот процент курения сохранится, смертность, лет через тридцать сорок, увеличится еще до десяти миллионов.

С тысяча девятьсот пятидесятого года от табака умерло шестьдесят два миллиона человек. Во второй мировой войне погибло меньше людей.



**Вред курения реальные факты:** чем больше сигарет вы выкуриваете в день, тем больше дыма вы вдыхаете, тем быстрее вы заработаете рак легких. С таким раком люди проживают не более пяти лет.



## Что относится к признакам рака от курения:

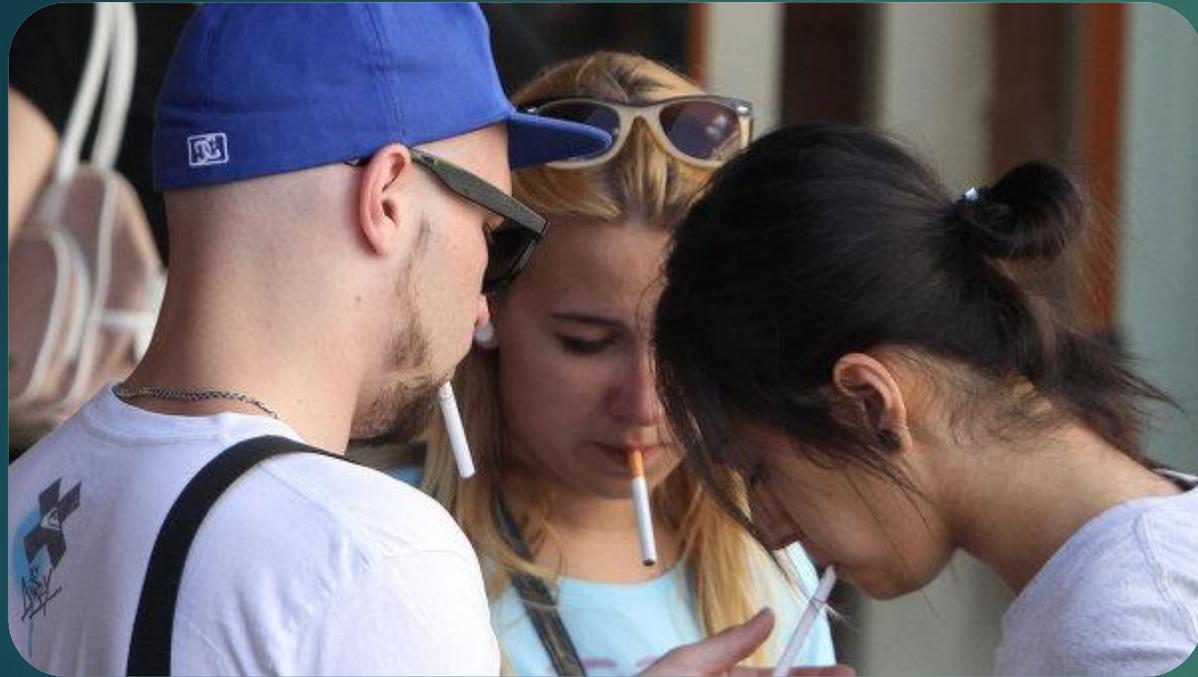
- ✓ хронический кашель
- ✓ кровохарканье
- ✓ хрипы
- ✓ одышка
- ✓ озноб без причины
- ✓ потеря веса и аппетита
- ✓ бес конца повторяющиеся ОРЗ, которое напоминает пневмонию или бронхит
- чувствуются в грудной клетке боли



## После того как бросил курить

- ✓ Чувствительно очистится дыхание уже через месяц
- ✓ хронический кашель перестанет вас беспокоить
- ✓ ваш сон станет более спокойным
- ✓ увеличится работоспособность
- ✓ возрастет значительно общий тонус
- ✓ легкие освободятся от таких вредных продуктов как: табачная пыль, смолы и т.д. через пол года
- ✓ снизится риск развития болезни сердца на пятьдесят процентов уже через год
- ✓ через пять лет заболеть раком легких снизится значительно

# Социологические данные



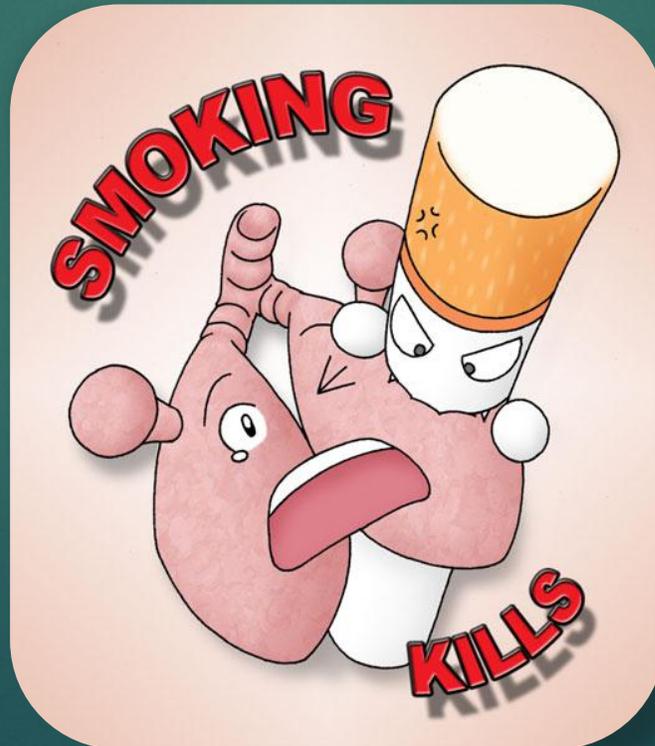
Установлено, что в мире, курят  
50% мужчин  
30% женщин

Из систематически курящих мужчин  
17% начали курить в 8-9 лет

Курильщики становятся  
слабослышащими в 2 раза чаще,  
чем некурящие. Среди курильщиков  
в возрасте 60-69 лет гораздо хуже  
слышат 56,4%.



Никотин – сильнейший яд. В небольших дозах никотин действует на нервную систему возбуждающе, а в больших дозах – вызывает ее паралич (останавливается дыхание, прекращается сердечная деятельность). Из-за раздражающего действия никотина на нервные окончания в полости рта десны рыхлеют, эмаль повреждается, растет вероятность появления кариеса.



Здоровые легкие



Легкие курильщика



В сигарете насчитывается примерно 4000 различных химических веществ, из которых представлены 43, как канцерогены и 400 — токсичные. Компоненты, приводящие к раку



Табачные изделия содержат около 4000 химических соединений, а табачный дым - около 5000 химических соединений, из которых примерно 60 вызывают рак на клеточном уровне.

# Причины курения подростков

Основными причинами курения подростков являются:

- стремление стать взрослыми;
- подражание сверстникам и старшим товарищам;
- желание получить авторитет;
- подражание взрослым, родителям и родственникам;
- негативная обстановка в семье;
- психологические проблемы;
- проблемы социальной адаптации, взаимоотношений и общения;
- подростковый кризис эмоционального и физического становления;
- подражание экранным героям, персонажам из СМИ и телевидения;
- депрессия.



# Как влияет на детское здоровье курение отца и матери?

Курение родителей повышает риск того, что ребёнок заболит астмой, сердечно – сосудистыми заболеваниями, будет чаще болеть респираторными заболеваниями, кариесом.

Курение родителей повышает риск того, что ребёнок начнёт курить в очень юном возрасте.

# Вред курения для окружающих

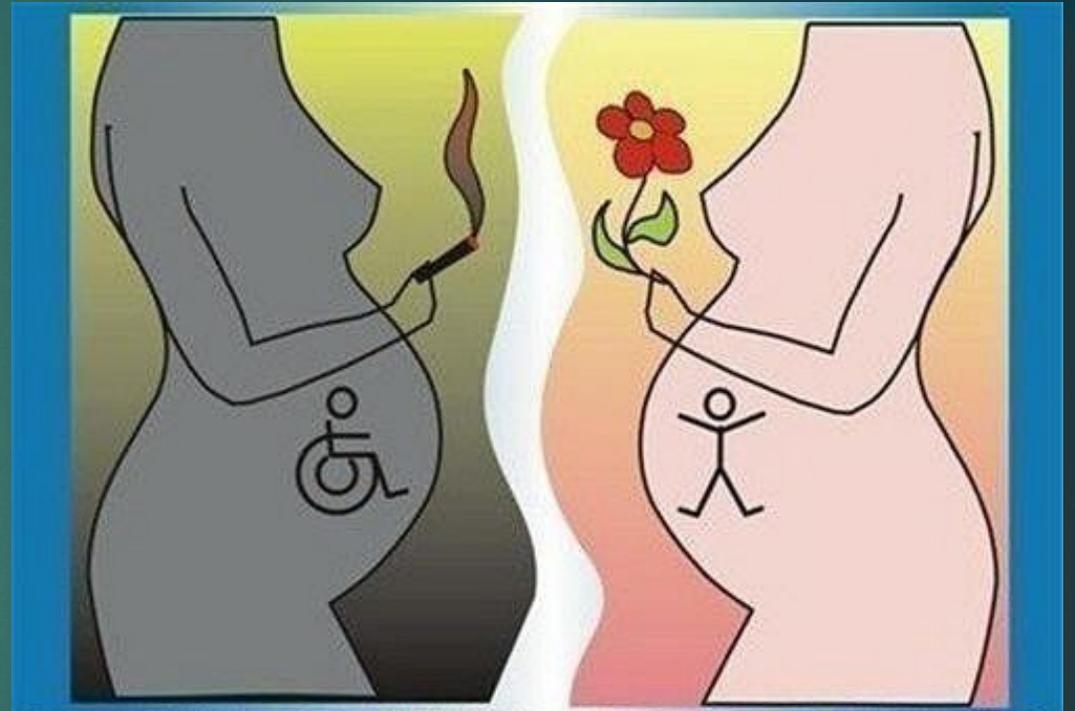
В результате пассивного курения ежегодно умирают от рака легких 3 тыс. человек, от болезней сердца – до 62 тыс. 2,7 тыс. детей по этой же причине погибают в результате так называемого синдрома внезапной младенческой смерти



## Курение и беременность

Некоторые эффекты, которые курение может оказывать на беременность:

- Ядовитые химические вещества в табачном дыме проходят через плаценту к ребенку.
- Сигаретный дым уменьшает количество кислорода, которое получает ребенок.
- Риск врожденных дефектов, таких как заячья губа или недостатки развития конечностей, увеличивается.







## Список литературы:

<https://sovety-lecheniya.ru/vred-kureniya-realnye-fakty-i-posledstviya.html>

[http://www.ruslav.ru/tabak/vred\\_kureniya.html](http://www.ruslav.ru/tabak/vred_kureniya.html)

