

Вред курения



О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считают курение действительно вредной привычкой, прямо или косвенно влияющей на состояние здоровья курильщиков и их окружающих.

Курение – не безобидное занятие, которое можно подавить без усилий. Это вид наркомании, и табак стоит в одном ряду с такими наркотическими средствами, как анаша, гашиш, кокаин, алкогольные напитки. Все они вызывают привыкание, а значит, формируют потребность принимать их сначала периодически, а затем постоянно.

Чтобы противостоять этому злу, необходимо владеть информацией.

*«Масштабы курения табака в России
угрожают здоровью нации»*

Геннадий Онищенко




Цели:

- углубить знания о негативном воздействии курения на организм человека,
- формировать навыки здорового образа жизни.

Задачи:

- провести мониторинг по данной проблеме,
- изучить литературу по данной теме,
- выявить отрицательные последствия курения на организм человека (на различные системы органов),
- сформулировать рекомендации для желающих бросить курить,
- воспитывать у учащихся чувство ответственности за свое здоровье.

Проблемные вопросы проекта

-  История развития курения
-  Вредно ли курить?
-  Создание антирекламы

**Учебные предметы, в рамках которых проводится работа
по проекту:**

Биология

ОБЖ

Химия

История

Информатика

Этапы работы:

- анкетирование учащихся, анализ – ноябрь
- краткая история развития курения – ноябрь
- биохимия табачного дыма – ноябрь
- влияние курения на различные системы органов – декабрь
- пассивное курение – январь
- последствия курения - январь
- великие люди о курении табака; народные пословицы и поговорки - январь
- создание антирекламы курения – февраль
- разработка рекомендаций – февраль

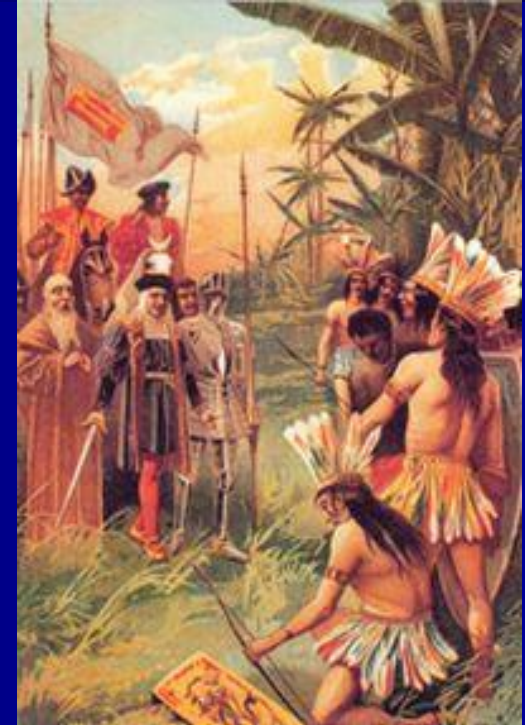
Оформление результатов

- анализ анкет учащихся школы,
- беседы по классам с показом компьютерной презентации,
- выпуск буклетов.

Краткая история развития вопроса

В истории человечества табак прошёл такие же этапы, как и алкоголь. Сначала он применялся в религиозных обрядах, затем как средство наживы и, наконец, табак стал средством против человеческой независимости.

"Открытие" табака связывают с именем Колумба. Во время путешествия Колумба матросы, высадившиеся на Кубу, впервые увидели, как аборигены поджигали скатанные в трубочку листья и глотали дым, выпуская его через ноздри, до тех пор, пока с ними не начинал беседовать "великий дух". Очевидно, большое количество выкуренного табака, вызывало у местных жителей слуховые галлюцинации. Вместе с тем, заметьте, курили индейцы не забавы для, а только *в религиозные праздники.*



В Европе табачное растение, привезенное из Америки, первоначально использовалось только как декоративное. Нюхать, жевать и курить его стали только после того, как по всей Франции прошел слух, будто бы Жан Нико в 1560 году при помощи "целебной травы" - при помощи табака - исцелил Екатерину Медичи и ее сына Франциска II от головных болей. С этого момента табак стал быстро распространяться и использоваться при самых разных болезнях. Например, учащихся Итонского колледжа в Англии во время чумы в 1664 году преподаватели заставляли ежедневно курить для ... профилактики.

Однако, вскоре люди разуверились в «целебных» свойствах табака, т.к. стало очевидным вредное воздействие табака на здоровье.



Но плантаторы, фабриканты и купцы, получавшие баснословные барыши от торговли табаком тем не менее создали свою индустрию смертоносных изделий. Кроме того, впереди табака бежала ложь о табаке как о средстве заморском, как о средстве чудодейственном. И эту ложь распространяли именно те, кто наживался на этой табачной отраве.

Одновременно с торговлей табачными изделиями, велась и реклама различного рода курительных трубок, табакерок и прочих принадлежностей курильщика. Эта реклама, которая поддерживает привычку курить, ведется до сих пор и сегодня изощреннее, чем три столетия назад. Зайдите в крупный универмаг. В подарочный отдел. Что мы там видим? Да каких там только нет зажигалок, сигаретниц, портсигаров, хрустальных пепельниц, трубок расписных курительных!..

- 1 — портсигар и гильотина для обрезки сигар;
- 2 — сигара 2 — сигара; 3 — трубки 2 — сигара; 3 — трубки
- 5 — курительная палочка;
- 6 — бульбулятор (бонг)



В России торговля табаком и курение были разрешены Петром I с 1697 года, который и сам курил, и других травиться заставлял.

Биохимия табачного дыма



Горящая сигарета — это химическая фабрика, продуцирующая 4000 соединений, в их числе более 40 канцерогенов и 12 кокаканцерогенов (канцероген — ракообразующий, кокаканцероген — вещество, усиливающее воздействие) . В составе табачного дыма присутствуют радиоактивные элементы, например полоний в виде изотопа. По мнению английских ученых, он является первопричиной развития рака легких.

Вредные вещества, содержащиеся в табачном дыму

Канцерогенные
(бензопирен,
нитрозамин, гидразин,
полоний и др.)

Раздражающие
(альдегиды, кислоты
и др.)

Ядовитые газы
(оксид углерода II,
Сероводород,
цианистый водород
и др.)

Ядовитые
алкалоиды
(никотин и др.
алкалоиды)

Компоненты сигаретного дыма—ядовитый шприц



Окись
углерода

Кадмий

Цианистый
водород

Сигаретный дым
содержит > 4.000
химических соединений
и 40 известных
канцерогенов

Влияние курения на различные системы органов

Почему одни люди на дух не выносят табачный дым, а другим он «сладок и приятен»? Оказывается, природа этой вредной зависимости – не столько социальная, сколько биологическая. В человеческом организме может присутствовать так называемый ген курения, тесно связанный с нарушениями обмена веществ, отвечающих за регуляцию настроения и поведения. Этот «табачный» ген чаще встречается у людей, склонных к депрессиям, нервным срывам, тревожности, психологической нестабильности. Неслучайно среди курильщиков таких – 70%. Поскольку табакокурение генетически предопределено, дети курящих родителей находятся в зоне повышенного риска. Причем самая сложная, трудно поддающаяся лечению форма зависимости от никотина – психосоматическая – обнаруживается именно у людей, воспитанных в семьях, где курили оба родителя, и особенно – матери.





Вдвойне опасно, если женщина курит во время беременности. Помимо того, что этим она наносит вред здоровью ребенка, она приучает малыша к никотину еще в утробе. Психосоматическая форма табачной зависимости может проявиться у человека не обязательно в юном возрасте, но и в 20, и в 30 лет, и даже позднее. И именно из таких людей впоследствии получаются самые злостные курильщики, которые самостоятельно не могут расстаться с сигаретой и нуждаются в помощи нарколога.



**Заболевания, вызванные курением,
каждый год уносят в России до 400 тысяч
жизней.**

Г. Онищенко

«Масштабы курения табака в России угрожают здоровью нации», - заявил «Интерфаксу» руководитель Роспотребнадзора, главный государственный санитарный врач РФ Геннадий Онищенко.

При курении воздух втягивается в организм через рот, минуя первую серию «фильтров», расположенных в носовой полости и призванных очищать воздух от загрязнителей.

Температура тлеющего табака составляет 300°C , при затяжке доходит до 1100°C , на входе в ротовую полость температура достигает $50\text{--}60^{\circ}\text{C}$. Вроде бы немного, но если учесть, что температура тела составляет $36,6^{\circ}\text{C}$, разница в 23°C является экстремальной. Постоянное термическое воздействие нарушает нормальное функционирование клеток слизистых оболочек носовой и ротовой полости. Как следствие – у курильщиков насморк переходит в стадию хронического ринита.

Образующийся при курении дым содержит никотин, эфирные масла и множество других веществ (более 800), среди которых нет ни одного полезного для организма.

Дыхательная система первой встречается с табачным дымом и фильтрует его.

«Табачный» кашель

Хронический бронхит

Эмфизема лёгких

Рак лёгких, рак губы,
рак гортани





Курение оказывает влияние на иммунную систему человека.
Это понижает сопротивляемость организма к раковым заболеваниям.

Курение является основной причиной многих видов раковых заболеваний:

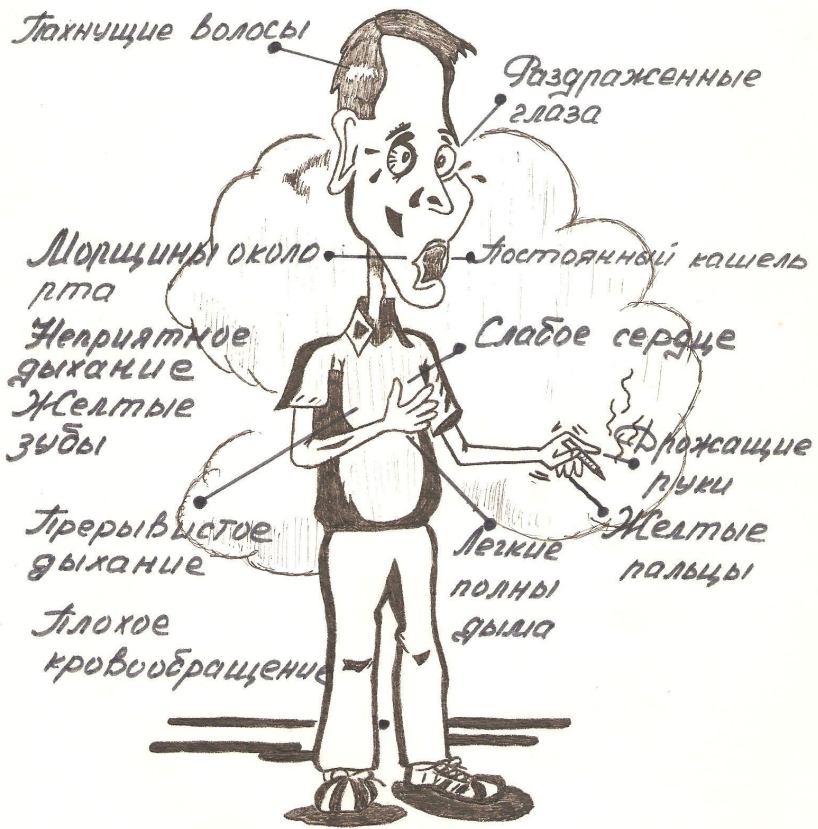
1. Рак легких, трахеи и бронхов (90%).
2. Рак гортани (84%).
3. Рак ротовой полости, включая губы и язык (92%).
4. Рак пищевода (78%).
5. Рак поджелудочной железы (29%).
6. Рак мочевого пузыря (47%).
7. Рак почек (48%).



А что же делает с человеческим мозгом сигаретный дым? Известно, что мозг человека составляет около **2 %** от веса тела, а потребляет **25 %** от всего кислорода, который расходуется человеческим организмом. Во время отдыха мозг потребляет кислорода **в 20 раз** больше, чем мышечная ткань. При напряженной умственной работе потребление кислорода резко возрастает. Как же человеку может думаться лучше **от курения**, если при курении в мозг поступает **не кислород**, а страшный, ядовитый, удушающий угарный газ?! При выкуривании **20 сигарет в день** энергетический потенциал человека уменьшается **на 25 %**, что автоматически понижает его умственную и творческую способность также **на 25 %**.

Определить визуально курильщиков можно по ряду признаков:

Типичный курильщик



Подумайте теперь, стоит ли разрушать свою счастливую жизнь здорового человека безрадостным и бесперспективным существованием в статусе инвалида, – в статусе, целенаправленно и осознанно приобретенном?!



В настоящее время в Рязани при продаже спиртных напитков и табачных изделий продавцы определяют возраст покупателя на глаз, а нередко и вовсе не обращают на это внимание. В результате 13-15-летнему подростку приобрести бутылочку пива и пачку сигарет не составляет никакого труда.

Вопрос приобретения табачных изделий нельзя оставлять незамеченным.

По данным областного центра медицинской профилактики, у 45% молодых людей и 30% несовершеннолетних девушек курение превратилось уже в устойчивую привычку.

Почему дети начинают курить?

(опрос учащихся школы в возрасте 11-17 лет)

1. Любопытство - 25% детей.
2. Подражание, стремление казаться взрослым – 45 %.
3. Влияние курящих родителей (в некурящих семьях пробуют курить менее 20 % детей в возрасте до 17 лет, а в курящих – более 80 %).
4. Стремление не отставать от своих сверстников, соответствовать «моде» - 30 %.



Пассивное курение

Во время выкуривания только одной сигареты образуется до 2 литров табачного дыма, в каждом кубическом сантиметре которого содержится до 6 тысяч частиц копоти. В этом дыме по сравнению с тем, что поглощается легкими курящего, количество дегтя и никотина значительно больше, бензопирена — в 3 раза, окиси углерода — в 5 раз, аммиака — в 10 раз выше.

Курение до тех пор является личным делом курильщика, его индивидуальной вредностью, правом свободы выбора, пока выдыхаемый им дым или дым тлеющей сигареты не вдыхают окружающие его люди. Если он курит дома – страдают родственники, если в общественном месте или на работе – токсическое воздействие дыма распространяется на окружающих.

Как же расходуется никотин при курении?

В организме курящего остаётся 20%; разрушается при сгорании 25%; остаётся в окурке 5%; уходит в воздух 50%. Итак, 50% никотина вместе с дымом остаётся в воздухе, которым дышат окружающие. Не все знают о так называемом «пассивном курении» — вынужденном вдыхании табачного дыма лицами, которые сами не курят, но находятся в контакте с курящими лицами.

Табачный дым задерживает ультрафиолетовые лучи, так необходимые человеку, осаждаются в легких, загрязняет помещение. Воздух, загрязненный табачным дымом, вызывает дискомфорт у некурящих, снижая их работоспособность. У них отмечают головная боль, вялость, слабость, может обостряться бронхиальная астма, у восприимчивых лиц, страдающих аллергическими заболеваниями, могут возникать болезненные симптомы.

Вдыхание табачного дыма в накуренном помещении некурящими в течение часа соответствует «выкуриванию» ими четырех сигарет.

Наиболее конкретная информация имеется относительно воздействия пассивного курения на детей. У детей из семей, где один или оба родителя курят дома, чаще возникают простудные заболевания, бронхит и пневмония. Эти дети чаще болеют в раннем детстве, чаще пропускают школу и вообще получают меньший запас здоровья на будущую жизнь. Курение родителей на 20-80% увеличивает риск заболевания дыхательной системы, тормозит рост легких ребенка.

Данные отечественной статистики следующим образом подтверждают вред пассивного курения для матери и ребенка:

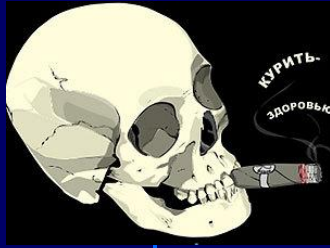
- токсикоз беременных наблюдается в 80% случаев,
- преждевременные роды, мертворожденные дети и дети с несовместимыми для жизни пороками развития в условиях пассивного курения отмечаются в 2-3 раза чаще.



Комитет международных экспертов ВОЗ пришел также к заключению, что курение матери («пассивное курение плода») является причиной синдрома внезапной смерти младенца в 30-50% случаев.



Последствия курения



1. Сильные приступы кашля, проходящие наутро.
2. Частые простуды, заканчивающиеся осложнениями типа гайморита.
3. Хронический бронхит, последней стадией которого является эмфизема.
4. Заболевание ротовой полости, десен и кариес зубов.
5. Потеря слуха.
6. Дерматиты аллергического характера (крапивница).
7. Язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки, пищевода.
8. Осложнение после хирургического вмешательства в грудной полости.
9. Высокая вероятность преждевременной смерти, увеличение риска сердечных заболеваний.
10. Рождение мертвого ребенка, выкидыш, высокая смертность новорожденных.
11. Ухудшение работы головного мозга, памяти, неврозы, плохой сон, раздражительность.
12. Снижение уровня половых гормонов, разрушение половых клеток, а в дальнейшем возможны импотенция и бесплодие.
14. Рак почек и др. органов.
15. У человека нет ни одного органа, который не испытывал бы на себе вредного влияния табакокурения.
16. Наибольший вред приносят себе те курильщики, которые всегда держат сигарету в уголке рта (они вдыхают поток неотфильтрованного дыма).
17. В течение года на легкие курильщика попадает около 1 кг табачного дегтя.

Великие люди о курении табака



Табак - враг нашей мысли. Поэтому неудивительно то, что мыслители испытывали такую неприязнь к курению.

- *Курители сигар - мои естественные враги.* (В. Белинский)
- *От курения тупеешь. Оно несовместимо с творческой работой.* (Гёте)
- *Заядлый курильщик перечеркивает для себя прогресс медицины последних шести десятилетий.* (Дж. Коллинз)
- *Ничего нет легче, чем бросить курить. Я это проделывал десятки раз.* (М. Твен)
- *Всякий курящий должен знать, что он отравляет не только себя, но и других.* (Н. А. Семашко)
- *После того как я бросил курить, у меня не бывает мрачного настроения.* (А. П. Чехов)
- *Трудно представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и вместе с тем отравлять себя водкой, вином, табаком.* (Л.Н. Толстой)
- *Первая обязанность того, кто хочет быть здоровым, – очистить воздух вокруг себя.* (Р.Роллан)

Народные пословицы и поговорки

- Если хочешь долго жить, брось курить и водку пить.
- Курить – здоровью вредить.
- Кто курит табак, тот сам себе враг.
- Лучше знаться с дураком, чем с табаком.
- Табак и вино с пьяницей заодно.
- Табачное зелье – утеха в безделье.





По странам и континентам



В цивилизованных странах принимаются законы, охраняющие права некурящих.

- **США.** Курильщики платят более высокие взносы по медицинскому страхованию, чем некурящие американцы.
- **Германия.** Запрещено курить на вокзалах. Ассоциация домашних врачей Гамбурга предлагает продавать сигареты только в аптеках.
- **Великобритания.** Запрещено курить в пригородных поездах. Антитабачная служба страны добилась постановления, согласно которому некурящий сотрудник вправе потребовать от курящих коллег материальной компенсации.
- **Сингапур.** Курение строго запрещено в общественном транспорте, в лифтах, ресторанах и торговых центрах.
- **Бельгия.** Запрещено курить в помещениях, где есть дети, в учреждениях здравоохранения, в домах престарелых.
- **Япония.** Медицинская деятельность считается несовместимой с курением.
- **Италия.** Курильщикам придется раскошелиться на сумму до 500 евро, если они закурят в неподобающем месте, да еще и рядом с ребенком до 12 лет или беременной женщиной.
- **Норвегия.** Запрещено курить везде, кроме собственного дома и автомашины.

Создание антирекламы курения

Вы думаете, что:

- ...курить – это «круто»...
- ...я легко могу бросить курить...
- ...с сигаретой я выгляжу более взрослым и опытным...
- ...с сигаретой легче привлечь внимание противоположного пола...
- ...чем я хуже других...
- ...от этого зависимости не бывает...

А может быть, вы не думаете вообще?



Каждые 6 секунд табак уносит одну жизнь.

Миллион россиян в год умирает от курения.

К 2030 г. от курения ежегодно будет умирать 10 млн человек.

В России каждые 9 секунд умирает курящий человек.

Подумайте теперь, стоит ли разрушать свою счастливую жизнь здорового человека?!

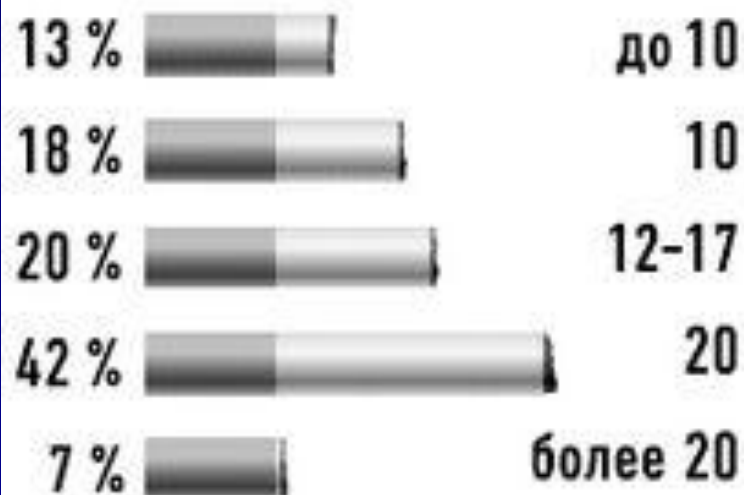
Скажем сигаретам НЕТ!

Знаете ли вы, что...



- Россия – самая курящая страна мира.
- Наша страна также занимает и первое место по подростковому курению.
- 80% российских учащихся рано или поздно пробуют сигареты.
- 11 лет – средний возраст начинающих курильщиков в России.
- Население земного шара ежегодно выкуривает 12 млн папирос.
- Из каждых 100 человек, начавших курить, заядлыми курильщиками становятся 80.
- Выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязненность которого в 1100 раз превышает санитарные нормы.
- Токсичность табачного дыма в 4,5 раза выше токсичности выхлопных автомобильных газов.

СКОЛЬКО СИГАРЕТ В ДЕНЬ ВЫКУРИВАЮТ РОССИЯНЕ



**Вывод однозначен: курение – это самоотравление. Затяжка
табачным дымом – отравление.**

**Пачка сигарет – настоящая нейтронная бомба,
упаковка отравляющих снарядов.**

К сожалению, это не преувеличение.



Скажем сигаретам НЕТ!

Сегодня мы собрались не от скуки,
К тому ж от встречи этой будет прок!
А если так, то выступающим придется
Жестокой правды вам преподнести урок.
Ее фигура бесконечно лаконична,
Мы восхищаемся дизайном всякий раз.

С молодых ногтей нам истина привычна
И узнаваема народом без прикрас.
Горит в ночи таинственно, призывно,
А аромат ее щекочет всякий нос,
Распробовать, пожалуй, приходилось
Ее любому, кто до наших лет дорос.
Табачный дух пленителен и вязок,
А разве модным можно быть без сигарет?
Мы, молодежь, так вовсе не считаем,

На предложение дадим такой ответ:
Если живешь, сигареты любя,
Травишь, бесспорно, людей и себя!

Скажем сигаретам НЕТ!



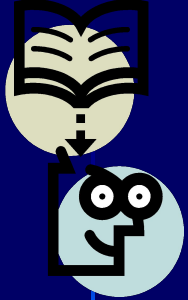
Эй, ребята, бросайте курить!
И целоваться будет гораздо приятнее!

Скажем сигаретам НЕТ!

Что может заставить человека бросить курить?

(опрос учащихся школы в возрасте 11-17 лет)

- Проблемы со здоровьем – 22 %
- Сила воли – 20 %
- Влияние близких людей (родственников, любимого человека) – 16 %
- Занятия спортом – 20 %
- Рождение ребенка – 10 %
- Затрудняюсь ответить – 12 %



Разработка рекомендаций

Пока в Рязани дымят 50% женщин и 70% мужчин, во всем мире люди бросают курить. Курить стало немодно. Большинство успешных людей давно отказались от этой привычки. Ежедневно с зависимостью расстаются тысячи людей. А вы чем хуже?

Решили бросить? Вот несколько советов:

- Избегайте «сигаретных» мест, избавьтесь от предметов, связанных с курением.
- В период расставания с сигаретами пища обязательно должна быть легкой и витаминизированной, с большим количеством аскорбиновой кислоты (цитрусы, сладкий перец, шпинат, смородина). Следует налегать на зеленые овощи – капусту, салат и т. д. Никотин – блокиратор нашего естественного аппетита.
- Когда человек бросает курить, то в первое время у него возникает непреодолимое желание наброситься на высококалорийную, быстроусвояемую пищу, особенно на сладости. Но таких продуктов нужно постараться избегать. Лучше пить свежие соки, есть фрукты и подкисленную пищу (например, салаты с лимонным соком). Это поможет затормозить чрезмерную тягу к сладкому.
- Также известно, что все овощи семейства пасленовых (картофель, помидоры, баклажаны, перец) очень богаты никотиновой кислотой, дефицит которой очень остро ощущает человек, бросивший курить. Поэтому эти продукты обязательно должны быть на столе. Когда нестерпимо хочется курить, нужно занять чем-нибудь рот: семечками, леденцами, жвачкой. Мысленно отвлекаться помогут книги, кроссворды, кинофильмы. Можно прополоскать рот слабым раствором перекиси водорода (5 капель на стакан воды) или съесть что-нибудь кислое.
- Займитесь спортом. Начните хотя бы с прогулки два раза в день.

**Если бросаете курить — делайте это однажды.
Удачи!**



Наши аргументы против курения



- Не бывает безопасной сигареты. (Курение разрушает организм.)
- Осознай последствия! (Курение приводит к неизлечимым заболеваниям.)
- Курение снижает физическую активность.
- Курение портит цвет кожи.
- Никотин забирает свободу, человек становится его рабом.
- Никогда не бойся сказать «нет»! (Ты ведь вправе решать сам?!)



Заключение



Как часто курильщик в ответ на предостережение гордо отвечает: «Здоровье — мое». А исполнение долга перед государством? В зависимости от здоровья?

Человек с больными легкими делает меньше... А он больше не может!

Человек непрерывно болеет... Так он же слабый!

Не кажется ли вам, что надо быть беспощадными по отношению к самим себе? И не заниматься демагогией в отношении здорового образа жизни, а утверждать его!

Курение давно перестало быть личным делом.

И до тех пор, пока это зло не станет предметом государственного и общественного обнародованного анализа и соответствующих широко обнародованных выводов, дело с мертвой точки не сдвинется.

Авторы проекта:

учащиеся ОГОУ «Специальная школа № 10 г. Рязани»
Лелеков Владимир (9в кл.) и Мартынов Дмитрий (9б кл.)

Руководитель:

учитель биологии Т. А. Коботова