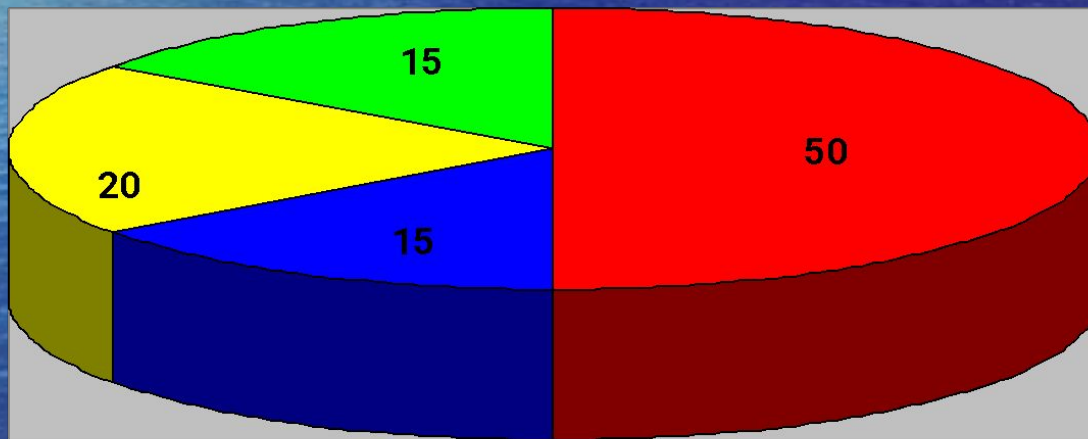


**"Мы -за здоровый  
образ жизни"**



**«Быть здоровым — это модно!»»**

# «Факторы, влияющие на здоровье»



- |                    |                            |
|--------------------|----------------------------|
| ■ образ жизни      | ■ наследственный ф актор   |
| ■ окружающая жизнь | ■ качество медобслуживания |



















## Действие курения на органы дыхания ■

Жёсткому отравлению через органы дыхания подвергает свой организм курильщик. «Курить или не курить?»

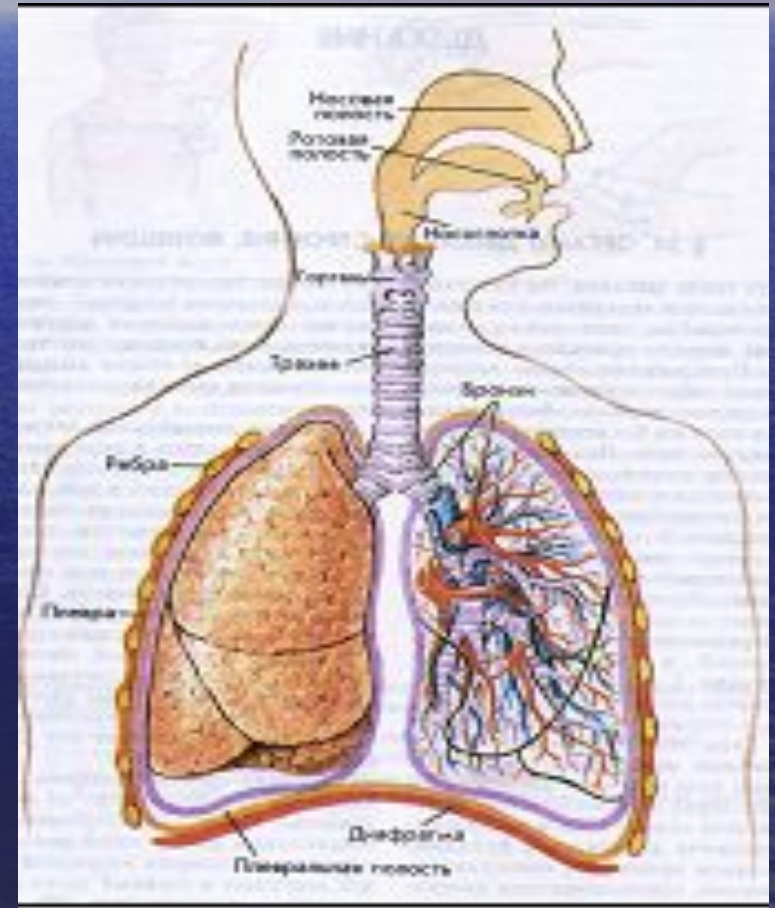
К сожалению, на этот вопрос школьники в подростковом возрасте отвечают утвердительно, не задумываясь о последствиях принятого решения, а чаще всего просто-напросто не зная и не догадываясь о них.

Проведя анализ табачного дыма, химики установили, что в нём содержится 91 органическое вещество.

В процессе термического разложения никотина и других веществ, содержащихся в табаке, образуется от 900 до 1200 твёрдых и газообразных соединений.

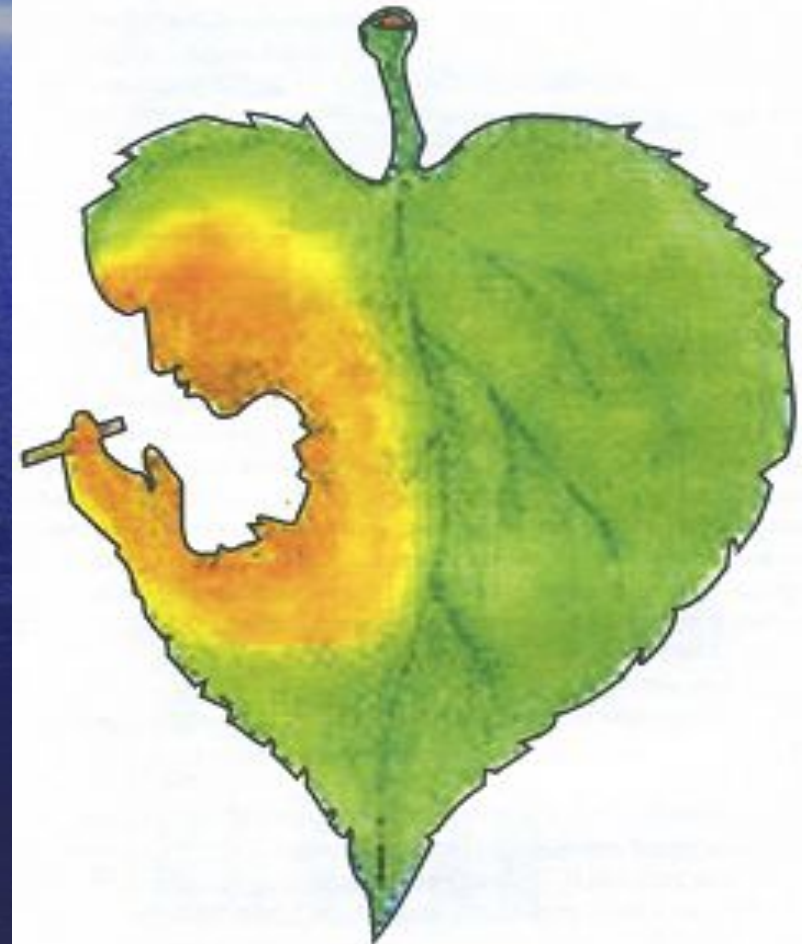


«Мишенями» табачного дыма становятся самые важные структуры организма— клетки крови, мозга, лёгких и нервные клетки. Компоненты табачного дыма поражают просветы лёгочных альвеол, стенки которых состоят из поверхностно-активной плёнки, которая защищает легкие от действия инородных частиц. Но с табачным дымом этому веществу бороться слишком сложно, т.к. дым содержит многочисленные химические неоднородные компоненты — кислоты, основания, окислители, восстановители и радиоактивные элементы.





Главной причиной возникновения и развития «табачного» кашля становятся капли дёгтя, осевшие в лёгких. Они приводят к повышенному выделению секрета и слизи, связанному с отделением мокроты при кашле. Вместе с другими растворимыми в воде веществами никотин вызывает спазмы гладкой мускулатуры бронхов и снижает пропускную способность легких.



КУРИТЬ - ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ

- Вследствие этого возникает постоянный воспалительный процесс – хронический бронхит и постоянный спазм лёгких – эмфизема лёгких.
- Оба эти заболевания являются типичными для курильщиков и постепенно приводят к лёгочной недостаточности: одышке, бронхиальной астме, ко всем серьёзным заболеваниям, связанным с систематическими нарушениями газового обмена в организме и повышающим его податливость к различным инфекциям.



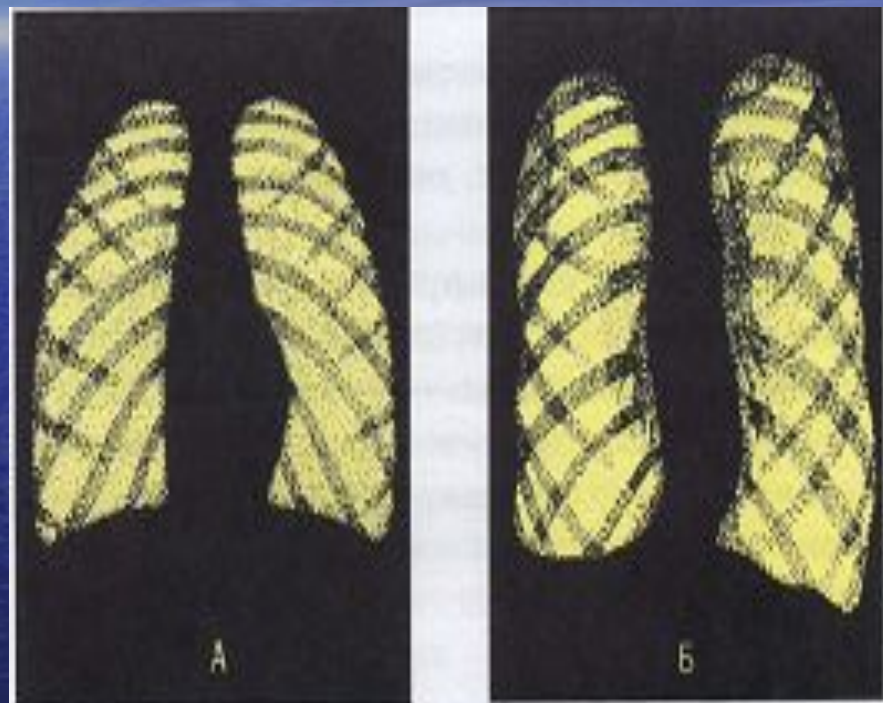


Основным видом

(хотя и не единственным)  
отравления при табакокурении  
является отравление никотином .

Такое отравление представляет  
сложную форму хронического  
отравления, приводящего к  
серьёзным последствиям для  
различных органов.

Дыхательная система первой  
встречается с дымом и фильтрует  
его. Лёгкие имеют наибольшую  
площадь контакта с окружающей  
средой, и поэтому они наиболее  
сильно страдают от контакта с  
вредными веществами,  
содержащимися в табачном дыме.



Схематическое изображение легких

А—легкое здорового человека, Б—легкое больного эмфиземой  
(более светлые легочные поля, утолщенные, низкостоящие  
купола диафрагмы, квадратная грудная клетка)

Многочисленные исследования показывают, что даже в тех случаях, когда ещё нет серьёзных заболеваний, все функции лёгких у курильщиков оказываются сниженными по сравнению с некурящими. Результаты исследований свидетельствуют о том, что у курящих подростков от 13-14 до 15-16 лет выше частота дыхания, что указывает на меньшую экономичность дыхания, больший запрос кислорода на единицу массы тела, а его удовлетворение достигается меньшей эффективностью газообмена в лёгких.

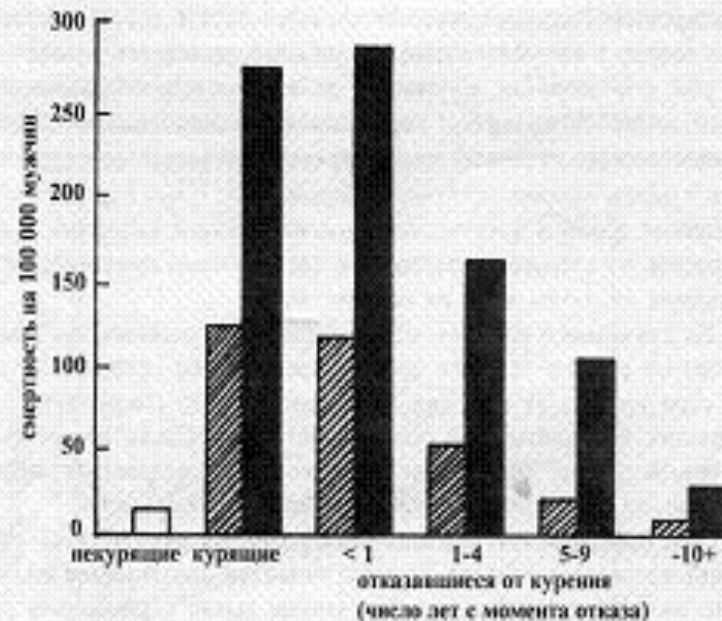




- Измерение объёма жизненной ёмкости лёгких в конце 1-й минуты после курения выявило её снижение у большинства испытуемых.
- Таким образом, курение табака однозначно сказывается на функциональном состоянии дыхания. Оно тем выше, чем длительнее стаж курения и меньше возраст испытуемых.

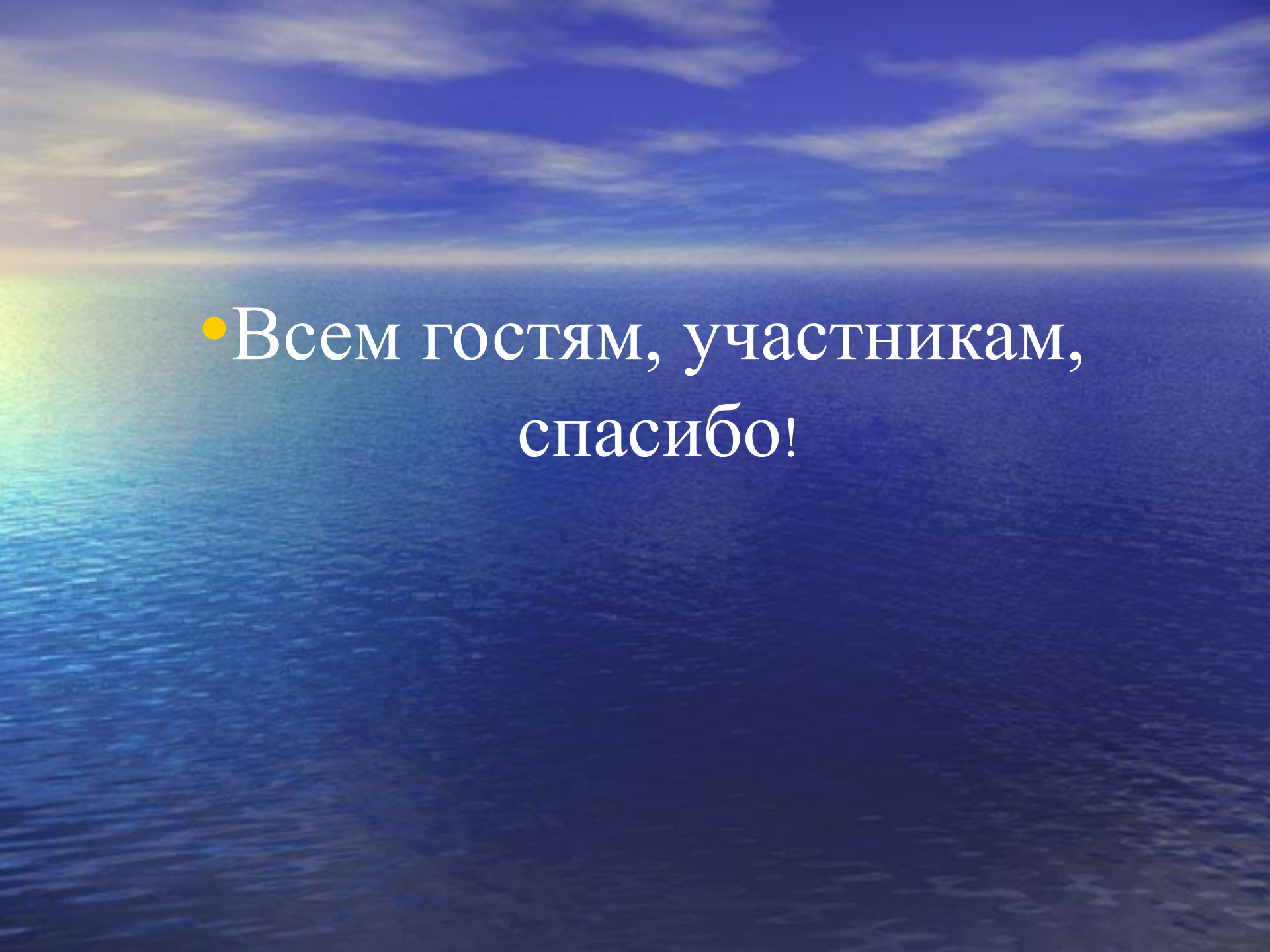


Выявленные нарушения или некоторое отставание в развитии системы дыхания у курящих подростков поддаются коррекции при условии отказа от курения. Выявлено, что через 8 ч после последней сигареты из крови улетучивается угарный газ. А после 9 месяцев восстанавливается функция лёгких. Через 5 лет вероятность инсульта уравнивается с таковой для некурящих, через 10 лет падает вероятность заболеть раком и через 15 лет снижается вероятность инфаркта.



Смертность от рака легкого у мужчин, курящих в настоящее время и куривших в прошлом  
Светлый столбик – некурящие, затрехованный – употребление 1–3 сигарет в день, темный – 20 сигарет и более в день.



- 
- Всем гостям, участникам,  
спасибо!