

Федеральное государственное бюджетное учреждение
высшего образования

«Красноярский государственный медицинский
университет имен профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Тема лекции №3

Вредные привычки и их профилактика. Табакокурение

Преподаватель
Гапонова Т.Э.

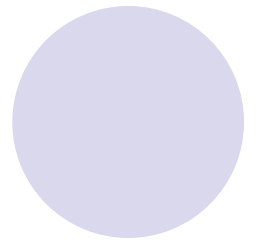
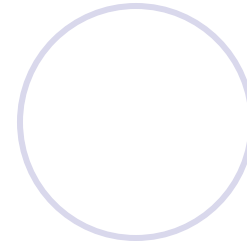


Контрольные вопросы по теме №2

1. Дайте понятие «Алкоголизм»
2. Главные органы-мишени алкоголя
3. Перечислите периоды алкоголизма
4. Почему алкоголизм социально-значимое заболевание.
5. Перечислите меры профилактики алкоголизма



План лекции



1. Понятие: табакокурение
2. Механизм никотиновой зависимости
3. Влияние табака на здоровье
4. Социальные последствия табакокурения
5. Профилактика табакокурения



Понятия: табакокурение

Курение табака - *табакокурение* (никотинизм) – хроническое заболевание, заключающееся во вдыхании дыма тлеющего табака.

Состав табачного дыма:

- никотин, угарный газ, пиридиновые основания,
- синильная кислота, сероводород, углекислота, аммиак, эфирные масла и концентрат из жидких и твёрдых продуктов горения и сухой перегонки табака, называемый табачным дёгтем;
- табачный деготь содержит радиоактивный изотоп калия, мышьяк и ряд ароматических полициклических углеводородов - канцерогенов.

СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА



Механизм никотиновой зависимости

- Никотиновая кислота, включенная в обмен веществ перестает вырабатываться, а получаемый с сигаретным дымом никотин встраивается в обменные процессы.
- С годами человеку нужно все большие дозировки никотина и он получает его из большего и количества сигарет (продуктов сгорания смол)

Табачная зависимость - это хроническое заболевание



Влияние никотина на здоровье

Первым в контакт с табачным дымом вступают рот и носоглотка. Температура дыма в полости рта около 50-60°C. Чтобы ввести дым из полости рта и носоглотки в лёгкие, курильщик вдыхает порцию воздуха. Температура воздуха, поступающего в рот, примерно на 30-40° ниже температуры дыма. Перепады температуры вызывают со временем на эмали зубов микроскопические трещины. Зубы у курильщиков начинают разрушаться раньше, чем у некурящих людей

Действие никотина на организм человека

Нарушение зубной эмали способствует отложению на поверхности зубов табачного дёгтя, отчего зубы приобретают желтоватый цвет, а полость рта издаёт специфический запах.





Табачный дым раздражает слюнные железы. Часть слюны курильщик проглатывает. Ядовитые вещества дыма, растворяясь в слюне, действуют на слизистую оболочку желудка, что может привести к нарушению целостности стенки желудка, появлению язвы желудка и двенадцатипёрстной кишки и как результат **рак**.

Действие никотина на организм человека

Табачный дым поражает мышечные волокна ворсинок слизистой оболочки бронхов, в результате нарушается эвакуаторная функция бронхов (слизь, инородные тела остаются в бронхах и вызывают их воспаление бронхов-бронхит).

Хроническое раздражение табачным дымом голосовых связок сказывается на тембре голоса. Он теряет звонкость и чистоту, что особенно заметно у девушек и женщин.

Действие никотина на организм человека

В результате поступления дыма в лёгкие, кровь в альвеолярных капиллярах, вместо того чтобы обогатиться кислородом, насыщается угарным газом, который, соединяясь с гемоглобином, исключает часть гемоглобина из процесса нормального дыхания человека. Наступает кислородное голодание. Из-за этого прежде страдает сердечная мышца.

Аммиак раздражает слизистые оболочки, снижается сопротивляемость лёгких к различным инфекционным заболеваниям.

Действие никотина на организм человека



Действие табачного дыма на организм человека

Нервная система : никотин вначале возбуждает, а затем угнетает деятельность нс: память и внимание ослабевают, работоспособность понижается.

Люди курят не потому, что хотят курить, а потому, что не могут бросить эту привычку.

Социальные последствия табакокурения

- Смертельная доза никотина для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела, т. е. около 50-70 мг для подростка.
- Смерть может наступить, если подросток сразу выкурит полпачки сигарет.
- Согласно данным ВОЗ, ежегодно во всём мире от болезней, связанных с курением, умирают 5 млн. человек.

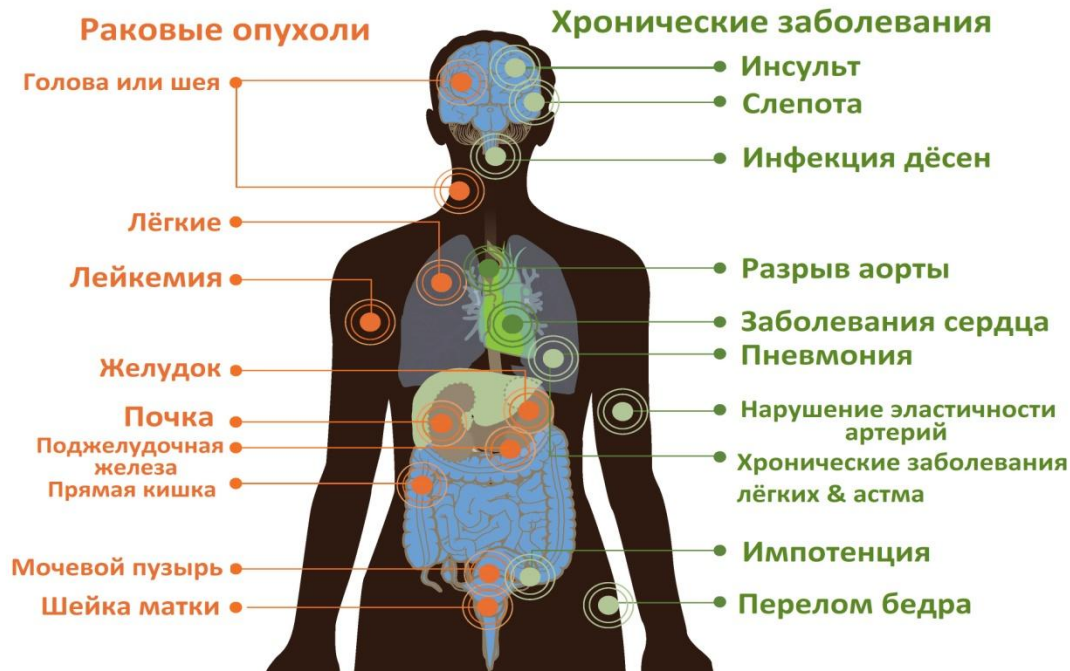


Социальные последствия табакокурения

- Развитие хронических заболеваний и как следствие инвалидизация
- Вовлечение в процесс курения детей и подростков
- Рождение нездорового потомства

Риски от курения

Курение может повредить каждую часть вашего тела



Профилактика табакокурения

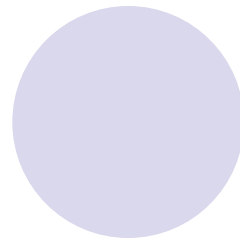
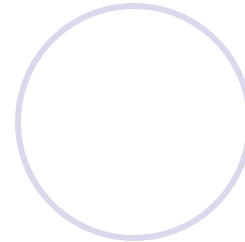
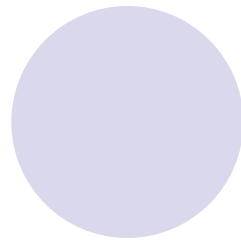
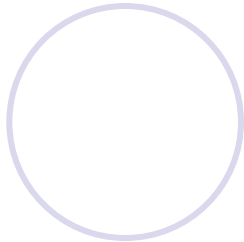
- Федеральный закон №15 ФЗ от 23.02.2013г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»
- пропаганда здорового образа жизни
- личностное ориентирование - досуговые занятия по индивидуальным потребностям (спорт, рисование, музыка и др)
- профилактически беседы с подростками о вреде табакокурения
- информационное направление профилактической работы (реклама, банеры и т.д.)





Начав курить, можно стать рабом этой привычки, медленно и верно уничтожая своё здоровье, которое природа дала для других целей – труда и созидания, самосовершенствования, любви и счастья.

Я НЕ КУРЮ И ВАМ НЕ СОВЕТУЮ!!!

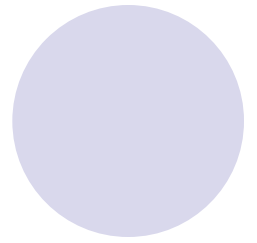
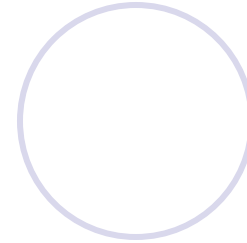
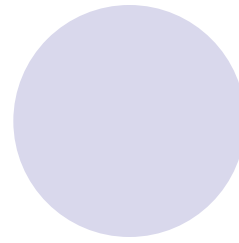
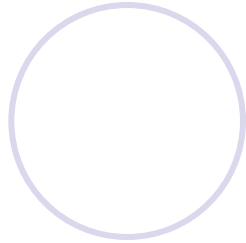
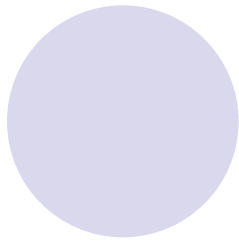


**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!**



Литература:

- Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс : учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников ; ред. А. Т. Смирнов. - 4-е изд. - М. : Просвещение, 2017. - 351 с. : ил. - ISBN 978-5-09-046527-4 : 407.55 - Рек. Мин. образования и науки РФ



Спасибо за внимание!