

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



Презентацию готовила:
Черных А.Н
Руководитель: Иванова
Т.В

Дорогой друг, эта презентация поможет Вам повторить тему и углубить свои знания.

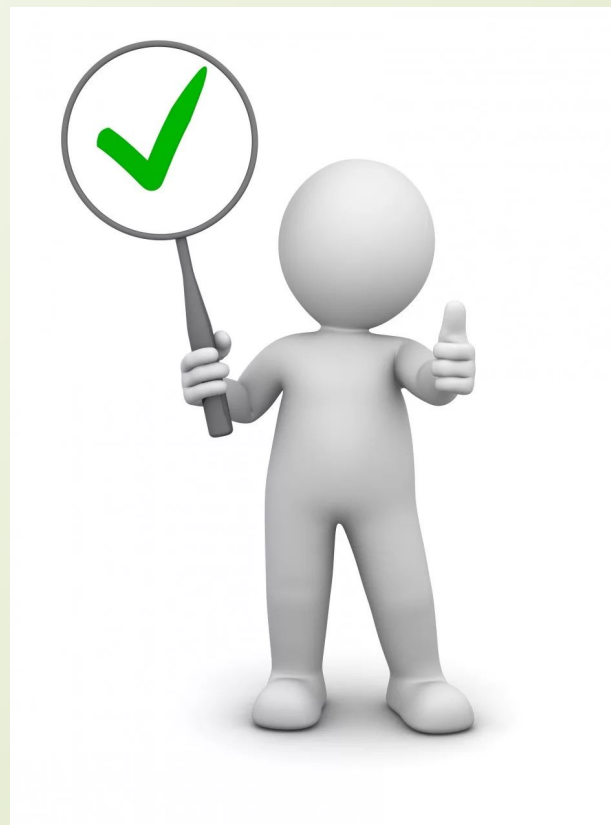
Инструкция по использованию презентации

Для того, что бы открыть интересующую вас информацию на тему « Табакокурение и его влияние на здоровье человека» Нажмите на смайл.



Цель проекта :

Повышение информированности студентов о пагубном влиянии курения на организм человека через создание мультимедийной презентации «Табакокурение и его влияние на здоровье».



Задачи проекта :

1. Проанализировать научную литературу и интернет-ресурсы по данной проблеме;
2. Выявить отношение студентов ИМК к данной проблеме;
3. Описать причины курения, состав сигареты и та-бачного дыма.
4. Изучить к каким последствиям ведет курение и влияния табака на организм человека; влияние пассивного курения на организм человека;
5. Систематизировать и отобрать необходимый ма-териал для создания презентации (рисунки, ин-формационный материал);



Что такое курение

- Курение — пиролитическая ингаляция (вдыхание дыма) препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.

Почему люди начинают курить

- Во-первых, в обществе сложился стереотип взрослого мужчины - курильщика.
- Во-вторых - курят сверстники.
- В-третьих, в кино и на телевидении создается, до настоящего момента, образ крутого героя - курильщика.
-
- В- четвертых , проблемы в личной жизни , семье и учебе.



Что содержится в сигарете

Вещества

Диоксид углерода
Монооксид углерода
Оксиды азота
Бутадиен
мг
Бензол
мг
Формальдегид
Ацетальдегид
Метанол
мг
Синильная кислота
Никотин
ПА-углеводороды
0,0001—0,00025 мг
Ароматические амины
N-нитрозоамины

Количества

45—65 мг
10—23 мг
0,1—0,6 мг
0,025—0,04

0,012—0,05

0,02—0,1 мг
0,4—1,4 мг
0,08—0,18

1,3 мг
0,8—3 мг

0,00025 мг



Состав табачного дыма:



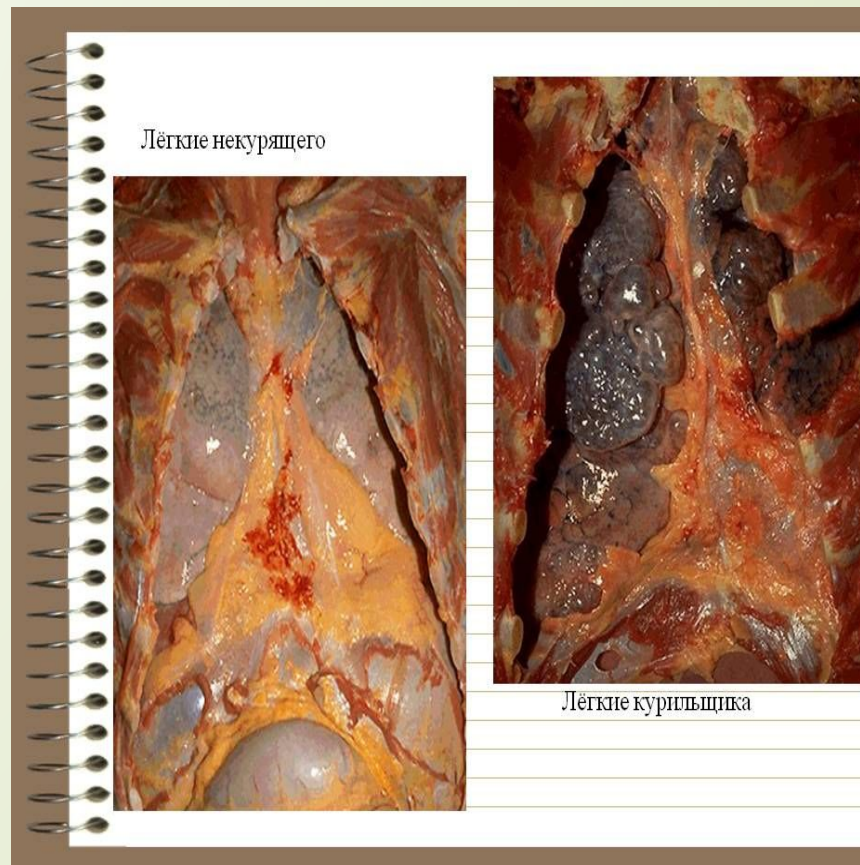
Влияние табака на ротовую полость и зубы

- Тепло - это единственный физический агент курения - первым начинает разрушительное действие на организм. Горячий дым в первую очередь воздействует на зубную эмаль, со временем на ней появляются микроскопические трещины - ворота для болезнетворных микробов, в результате их жизнедеятельности вещество зуба начинает разрушаться раньше и быстрее, чем у некурящих людей. На зубах оседает деготь, и они темнеют, издают специфический запах.



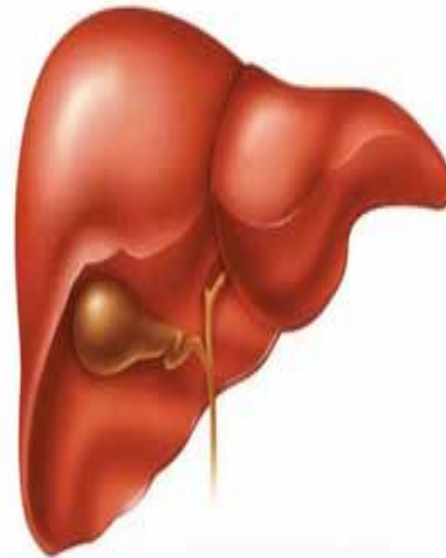
Влияние табака на легкие и дыхательные пути

Из полости рта табачный дым направляется к слизистой оболочке гортани, трахеи и бронхов. Табачный дым раздражает слизистые оболочки дыхательных путей на всем их протяжении. При постоянном курении возникает бронхит, который проявляется кашлем по утрам, наступающим после пробуждения и сопровождающимся отхаркиванием сероватой, грязно-коричневой мокроты. Табачный дым влияет и на голосовые связки - они утолщаются и голос становится сиплым, хриплым.



Влияние табака на печень

Печень является важным многофункциональным органом. Среди прочего, печень отвечает за нейтрализацию наркотиков, алкоголя и других токсинов, чтобы обеспечить вывод их из организма. Существует доказательство того, что курение изменяет способность печени выводить эти вещества.



Здоровая



Курильщика

Влияние табака на сердце

- Спазмы сосудов сердца — наиболее частое осложнение при курении. Результатом такого спазма может быть инфаркт миокарда — омертвление участка сердечной мышцы вследствие нарушения ее питания. Омертвление большого участка сердечной мышцы приводит к смерти. Смертность от инфаркта миокарда среди курящих в возрасте 40—50 лет в 3 раза выше, чем у тех, кто не курит.

- Никотин способствует также жировому перерождению сердечной мышцы, снижая работоспособность сердца. Сердце при курении работает более учащенно, что приводит к преждевременному изнашиванию его



▫ Сердце здорового



▫ Сердце курильщика

Влияние табака на мозг

- Под влиянием никотина быстрее изнашиваются также сосуды мозга, просвет их сужается, уменьшается эластичность. Кровь поступает в меньшем количестве, что приводит к нарушению мозгового кровообращения, к кровоизлияниям в мозг.

В процессе курения никотин становится для мозга своеобразным стимулятором, ускоряя проведение нервных импульсов, но затем мозговые процессы сильно тормозятся, срывает потребность мозга в отдыхе. По мере привыкания мозг сам начинает требовать «дозу», не желая работать самостоятельно, без допинга

Мозг курильщика



Влияние табака на нервную систему

Изначально, никотин оказывает возбуждающее действие на нервную систему, однако скоро этот эффект сменяется угнетением за счет сужения сосудов.

При невозможности покурить у человека наблюдается беспокойство, сильная раздражительность, отсутствие внимательности и сосредоточенности.

Курящие люди чаще подвержены переутомлению нервной системы и неврастению. Формируется порочный круг: курильщик, который много работает, начинает курить больше и чаще, чтобы подстегнуть организм, и получает еще большее переутомление. Такие люди могут наблюдать у себя расстройство памяти, нарушение сна, головную боль, частую смену настроения, снижение работоспособности. Неврит, радикулит, полиневрит – эти заболевания НС также нередки у «злостных» курильщиков.

Влияние табака на иммунную систему

- Никотин не только вызывает привыкание, но и является мощным ядовитым веществом, нейротоксином. И благодаря этому свойству он в прямом смысле убивает не только нервную систему, но и ослабляет иммунную. Только представьте, что ежедневно она борется с отравляющим действием никотина, без выходных и без праздников. И чем дольше человек продолжает курить, тем больше иммунитет стоит на страже его тела. Только с каждым днем ему приходится все труднее: чем сильнее он нас оберегает, тем слабее становится эффект от каждой затяжки. А чем меньше становится эффект, тем больше хочется курить



Влияние табака на половую систему у женщин

- Ведет к появлению морщин и нарушению менструального цикла, но это не самое страшное, что может ожидать курящую женщину. К сожалению, никотин и другие вещества, содержащиеся в табачном дыме, обладают способностью накапливаться в яичниках и вызывать гибель и ослабление яйцеклетки. В результате, женщина не только рискует оказаться бесплодной, но и может стать причиной заболеваний у будущих детей, независимо от того, сколько лет пройдет после отказа от курения.



Влияние табака на половую систему у мужчин



- регулярное курение ощутимо снижает и способности мужчины к оплодотворению, его либидо и сексуальные «способности».
- Если еще в прошлом столетии основной причиной импотенции считали психическое напряжение и стресс, сегодня на первое место выходят вредные привычки, среди которых курение занимает почетное первое место.
- Достаточно выкуривать по 10-20 сигарет ежедневно на протяжении 5-10 лет и у мужчины возникают проблемы с эрекцией, снижается количество и длительность половых актов, реже возникает сексуальное возбуждение, а еще через 5-10 лет – на первое место «выходит» простатит и эректильная дисфункция.

Влияние табака на пищеварительную систему

- Контакт с горячим дымом и токсическими веществами вызывает сильное раздражение слизистой оболочки, которое со временем становится причиной развития ряда воспалений. Но вред оказываемый курением на пищеварение этим не ограничивается. Спазм сосудов и снижение содержания кислорода в крови, вызванное действием никотина и углекислого газа, приводит к ухудшению кровоснабжения органов пищеварения, из-за чего они хуже выполняют свои функции, секретируют меньше ферментов и хуже регенерируют. Никотин, в составе табачного дыма, вызывает сильное раздражение слюнных желез, которые в ответ начинают продуцировать большое количество слюны.

Влияние табака на глаза

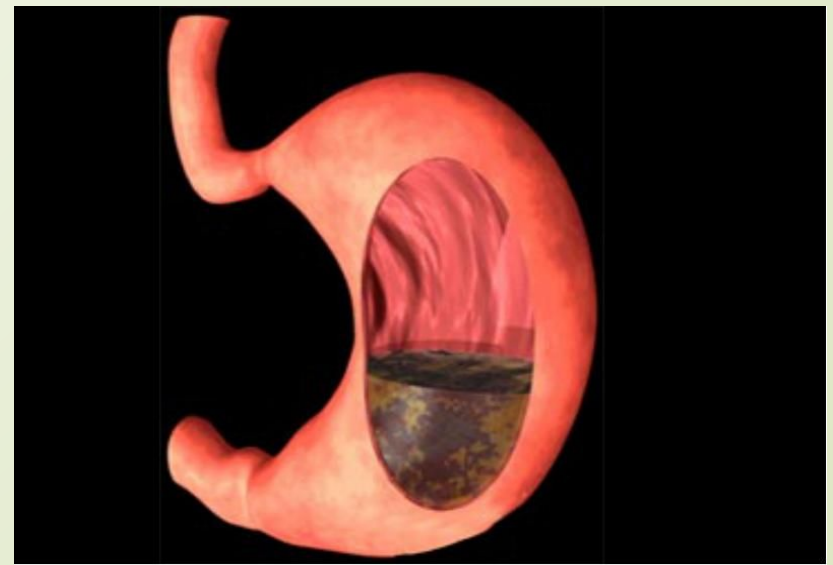
- Под воздействием тысяч токсинов и других вредных элементов табачного дыма, поражаются сосуды глаз. Их закупорка может привести к нарушению снабжения органов зрения кровью и необходимыми элементами, а зрительный нерв оказывается в зоне поражения.



Влияние табака на органы слуха

Никотин угнетает рецепторы всей цепи восприятия звука: сенсорные рецепторы уха — слуховой нерв — слуховая зона головного мозга. Действует на височные доли коры головного мозга, которые отвечают за обработку звуковых импульсов, поступающих от уха по вышеупомянутой цепи. Продукты табачного дыма, также, раздражают слизистые оболочки евстахиевых труб и вызывают прилив крови к барабанной полости, что также отражается на слухе.

При длительном курении у курильщиков постепенно развиваются различные стойкие аномалии во всей системе слуха. Постоянное соприкосновение с табачным дымом вызывает чрезмерное выделение слизи, которая служит отличной средой для патогенных бактерий.



Влияние табака на кожу

Кожу лица при курении обрабатывает сигаретный дым, который обжигает верхние слои эпидермиса, забивает поры, мешая нормальному дыханию и выделению кожного сала, а также вызывает сухость и раздражение кожи. В результате, кожа лица воспаляется, на ней легко появляются прыщи и угри, а регенеративные способности организма снижены из-за того же курения. Через несколько лет активного курения кожа лица становится тоньше, на ней появляются ранние морщины, пигментные пятна. Дряблая кожа обвисает, «обеспечивая» курильщиков мешками под глазами и вторым подбородком.



Влияние табака на кости

повышается ломкость костей – они становятся хрупкими. И в результате возможен не банальный вывих голеностопа, а очень серьезный перелом. При постоянном поступлении никотина в организм ухудшается быстрота и точность движений курильщика. Это еще один фактор повышенного травматизма курящих – их кости чаще подвергаются переломам, чем кости некурящих. И срастание костей происходит медленнее: кровоснабжение нарушено, остеобластов и кислорода недостаточно.



Пассивное курение

Пассивное курение — вдыхание окружающего воздуха с содержащимися в нём продуктами курения табака другими людьми, как правило, в закрытом помещении. Научные исследования показывают, что пассивное курение повышает риск развития заболеваний, наступления инвалидности и смерти человека.



Влияние пассивного курения на здоровье человека

Влияние пассивного курения на организм может быть как краткосрочным, так и долгосрочным. При регулярном пассивном курении возможно возникновение такого заболевания, как астма. Доказано, что у пассивных «курильщиков» она возникает в 5 раз чаще, чем у людей, не подверженных воздействию табачного дыма. Так же возможны такие заболевания, как лейкоз, обструктивная, хроническая болезнь легких и смертельно опасный рак легких. Вдвое увеличивается риск развития рака легких и сердечно-сосудистых заболеваний, туберкулеза

Длительное воздействие дыма может спровоцировать кашель, одышку, прилив крови к груди, головную боль, свистящее дыхание, боль в горле. Табачный дым может также вызывать головокружение, слабость, раздражать глаза.

Влияние пассивного курения на ребенка

Химические компоненты дыма, вдыхаемого кормящей матерью, проникают в грудное молоко. У младенцев при пассивном курении также могут развиваться серьезные инфекционные заболевания дыхательных путей. Пассивное курение у детей может вызвать астматический приступ. Ученые считают, что легочных инфекций (бронхит, пневмония) у детей младше полутора лет развивается по причине регулярного вдыхания сигаретного дыма. Ребенок пассивно или активно курящей матери чаще всего рождается со сниженной функцией легких.

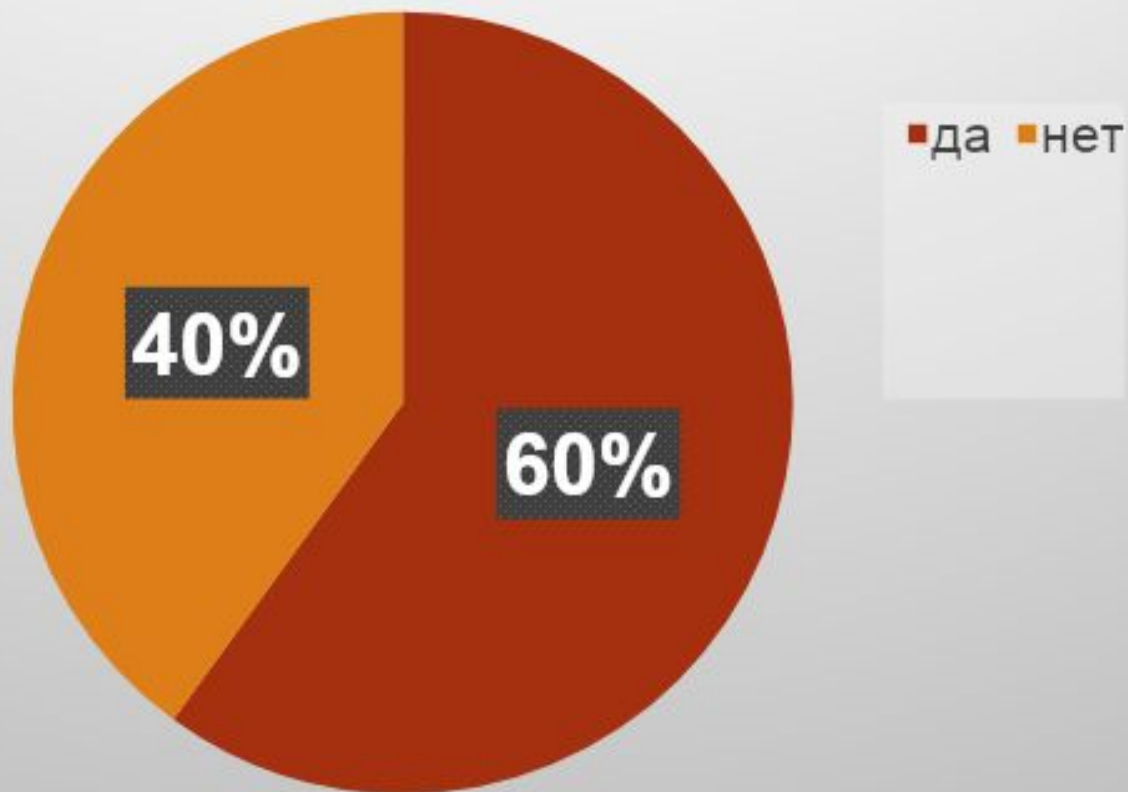


1 Как избавиться от вредной привычки :

Прежде всего, стоит помнить о вреде курения для своего здоровья и для здоровья близким Вам людей.

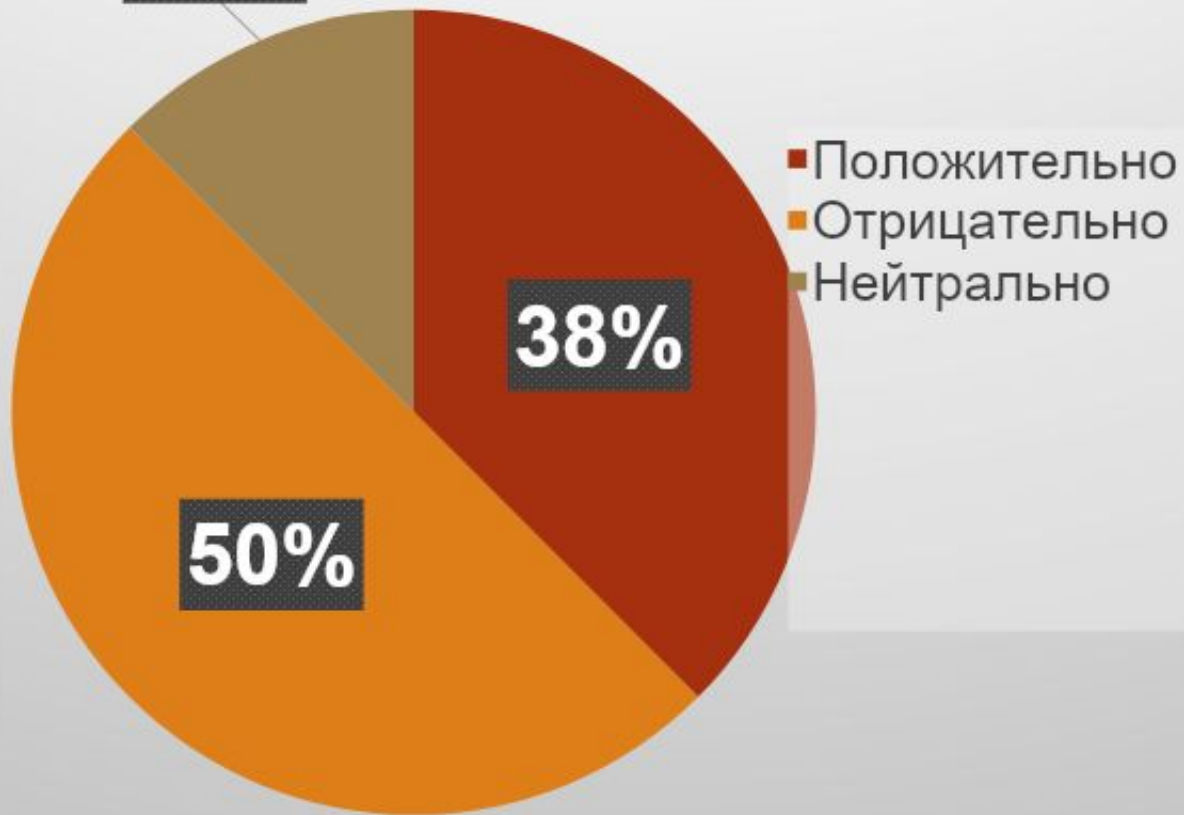
- Если же Вы только иногда «покуриваете», необходимо помнить о быстро формирующейся никотиновой зависимости, которая потом, когда возникнет желание отказаться от курения, сделает это очень трудным.
- Решив отказаться от курения, подумайте о том, что Вы приобретаете: здоровье – своё и близких, а также экономию денег. Уже через несколько месяцев отказ от курения положительно скажется на Вашем самочувствии.
- Наметьте заранее день отказа от сигарет и прекращайте курить сразу! Старайтесь избегать ситуаций, провоцирующих курение, в том числе общества курящих людей.
- Если Вы хотите бросить курить - не ищите оправданий этой привычке, ищите то, что сделает Вас счастливым.

1 вопрос: Испытывали ли вы затруднения при самостоятельном изучении материала «Табакокурение и его влияние на здоровье»?



2 вопрос: Как вы относитесь к курению?

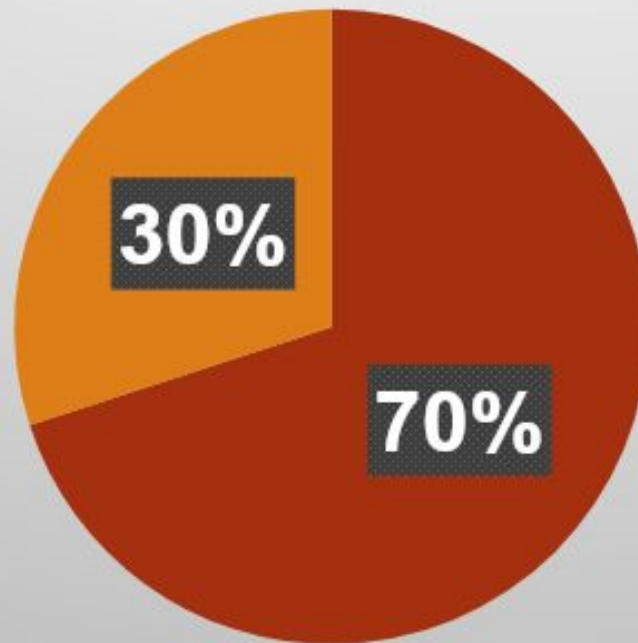
13%



- Положительно
- Отрицательно
- Нейтрально

Вас привлекла бы возможность использовать презентацию «Табакокурение и его влияние на здоровье» для дополнительного занятия с целью углубить и расширить знания?

- Да, привлекла
- Нет, не привлекла



Укажите наиболее удобный для вас вариант доступа к использованию презентации



Спасибо за внимание!!!
Берегите себя и своих близких!



Презентацию выполнила

:

Черных А.Н