

Курение и его ПОСЛЕДСТВИЯ

РАБОТУ ВЫПОЛНИЛИ:

ШИШОВА ПОЛИНА

ЛЕБЕДЕВА ЕВГЕНИЯ

ЛАВРЕНТЬЕВА ПОЛИНА

БРЯДОВАЯ ЕВГЕНИЯ



- ▶ **Курение** - одна из глобальных угроз здоровью и благополучию населения планеты. Ежегодно от связанных с курением болезней умирают более 5 миллионов человек. Каждые восемь секунд в мире преждевременно умирает курильщик. Пока вы это читали умер один курильщик...

- ▶ **Табакокурение** (или просто **курение**) — вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет, сигар, сигарилл, курительных трубок или кальяна. В некоторых социумах курение табака является ритуалом.



История табакокурения

- ▶ Табак - растение семейства пасленовых. В диком виде табак произрастает в Америке и в Австралии. Попав в 1492 году вместо желаемой Индии в Америку, Христофор Колумб и его спутники стали первыми курильщиками из европейцев.
- ▶ Они завезли табак в Европу как чудодейственное лекарственное средство, успокаивающее, снимающее головную боль и усталость.



► В начале XVII века табак начали возделывать в Голландии, чуть позже в Англии, потом в Германии. В начале XVIII века табак начали возделывать в Голландии, чуть позже в Англии, потом в Германии. В России табак получил широкое распространение благодаря Петру Первому. В России табак получил широкое распространение благодаря Петру Первому. Идея выпускать сигареты возникла у лондонского торговца сигарами и табаком Филиппа Морриса в начале 50-х годов прошлого века, когда он увидел офицера, участника Крымской войны, скручивающего "цигарку". Идея выпускать сигареты возникла у лондонского торговца сигарами и табаком Филиппа Морриса в начале 50-х годов прошлого века, когда он увидел офицера, участника Крымской войны, скручивающего "цигарку"



- ▶ Курение стало особенно популярным с начала XX века, став самым распространенным видом наркомании во всем мире. Курение стало особенно популярным с начала XX века, став самым распространенным видом наркомании во всем мире. Табачная зависимость - это хроническое заболевание, которое внесено в "Международную статистическую классификацию болезней, травм и причин смерти". Табачная зависимость - это хроническое заболевание, которое внесено в "Международную статистическую классификацию болезней, травм и причин смерти".



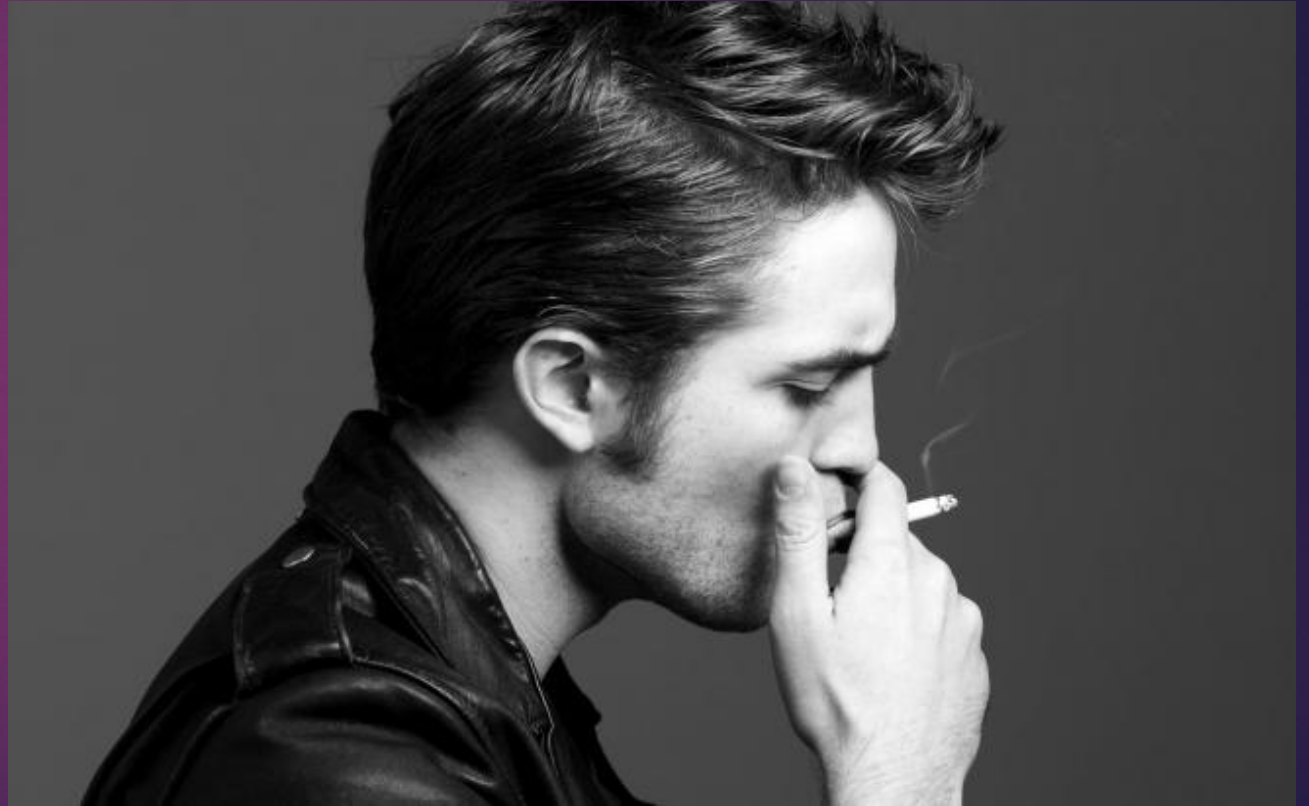
- ▶ Курение ежегодно уносит миллионы жизней во всем мире, и борьба с ним выросла в серьезную социальную проблему. Курение ежегодно уносит миллионы жизней во всем мире, и борьба с ним выросла в серьезную социальную проблему. Вред табакокурения настолько значителен, что в последние годы в ряде стран введены меры, направленные против курения: запрещена реклама табачных изделий и их продажа детям, курение в общественных местах и транспорте. Вред табакокурения настолько значителен, что в последние годы в ряде стран введены меры, направленные против курения: запрещена реклама табачных изделий и их продажа детям, курение в общественных местах и транспорте. Конец раздела



Stop second hand smoking

Способы употребления табака:

Основной способ употребления табака — курение. В некоторых регионах **листья табака** жуют, а в сильно измельченном виде нюхают. Основной **наркотический компонент табака** — **никотин** — включается в состав различных **табакозамещающих** средств, применяемых в медицине для лечения **табачной зависимости**. Эти средства выпускаются в форме жевательной резинки, пластырей и ингаляторов.



Влияние табака на организм

- ▶ Табак влияет на :
- ▶ 1) Легкие
- ▶ 2) Сердечно-сосудистую систему
- ▶ 3) Мозг и нервную систему
- ▶ 4) Желудочно-кишечный тракт
- ▶ 5) Смертельный исход



Легкие

- ▶ Те, кто много курит, заболевают раком лёгкого в двадцать раз чаще, чем некурящие. Поэтому мы можем смело сказать, что рак лёгкого в основном развивается на почве курения. Рак лёгкого нередко оказывается настолько запущенным, что невозможно спасти больного даже ценой удаления всего лёгкого. В медицинской науке есть много работ, которые показывают вред курения. Учёные брали 200—300 тысяч человек, близких друг к другу по возрасту, занятиям, бытовым условиям. Разница только в том, курят или нет. Оказалось: среди некурящих рак лёгкого встречается 12 раз на сто тысяч человек. Среди тех, кто выкуривает пачку сигарет в день, — 112, а из тех, кто выкуривает две пачки, — 284. Также доказано, что табачный деготь, введённый экспериментальным путём животным в лёгкие или на кожу, вызывает рак во всех случаях.



Сердечно-сосудистую систему

- ▶ Курение вызывает преждевременный износ сердца, сосудов, также как и других жизненно важных органов. Одна выкуренная сигарета увеличивает пульс на двадцать ударов в минуту, поднимает давление на несколько десятков миллиметров, понижает кожную температуру. Эти изменения держатся около тридцати минут. Таким образом, в течение дня сердце постоянно получает дополнительную нагрузку, которая со временем приводит к заболеванию. При вдыхании табачного дыма сосуды сужаются, и ток крови по ним замедляется, а в некоторых случаях даже на какой-то момент приостанавливается. Замедление тока крови в сосудах сердца проявляется коронарной недостаточностью, то есть приступом болей в области сердца. Поэтому курение, как правило, усиливает или вызывает приступы коронарной недостаточности. У многих больных эти приступы сразу исчезают, как только они прекращают курить. Всемирная организация здравоохранения, изучая вопрос о роли табака, обнаружила, что курящие умирают от коронарного тромбоза на четыре года раньше, чем некурящие. У людей с болезнью сосудов курение вызывает их резкий спазм, в результате чего любое лечение будет бесполезным, если больной продолжает курить. Для таких больных даже пребывание в атмосфере табачного дыма может оказаться губительным



Опыты с такими больными показали, что затягивание даже незажженной сигаретой приводило к заметному уменьшению тока крови в пальце. Иногда у этих больных во всё время курения наблюдалось полное прекращение тока крови в подногтевом ложе. Температура пальцев рук и ног снижалась до шести градусов. Интересно отметить, что употребление любого фильтра в сигарете не предупреждало уменьшения тока крови и снижения температуры тела. О влиянии табака на сердце говорит, например, такой эксперимент: изолированное сердце кролика ритмично работает благодаря тому, что через сосуды, питающие сердце, непрерывно проходит специальный физиологический раствор, приближающийся по некоторым признакам к крови. Но если взять папиросу, вытряхнуть из неё весь оставшийся табак, а на папиросную бумажку капнуть этого раствора и с бумажки эту каплю ввести в систему, снабжающую сердце физиологическим раствором, сердце остановится. Резкое влияние табака на сердце человека в какой-то мере смягчается компенсаторными механизмами, которые мобилизуются организмом для борьбы с вредным реагентом. Тем не менее его влияние остаётся и постепенно приводит к преждевременной дряхлости, инвалидности и приближению ранней старости.



Стадии никотиновой зависимости

- ▶ 1) Так, если вы курите 5—10 лет не более пяти сигарет в день, то являетесь «случайным» курильщиком с психологической зависимостью. Таким людям доктора рекомендуют избавляться от дурной привычки самостоятельно: однажды бросить раз и навсегда. Неприятных ощущений, связанных с отказом от сигарет, возникнуть не должно.
- ▶ 2) Вот уже 10—20 лет вы связаны неразлучно с сигаретой, выкуриваете по пачке ежедневно? Значит у вас — «привычное» курение с явлениями физиологической зависимости. В данном случае тоже лучше бросать сразу. При необходимости можно поддерживать себя никотиновой жвачкой, специальным пластырем или аэрозолем, которые продаются в аптеках. В период заместительной терапии следует пользоваться лишь одним из указанных препаратов и ни в коем случае нельзя курить, чтобы не отравиться.
- ▶ 3) Вы курите не меньше 20 лет, более одной пачки в день, автоматически, натошак и даже ночью? Это «пристрастное» курение с преобладанием физиологической зависимости. Одним днем отказаться от сигареты будет крайне сложно. Поэтому специалисты предлагают делать это постепенно с обязательной помощью врача-нарколога, который назначит индивидуальные курсы фармакологической и, при необходимости, групповой терапии.



Последствие курения для женского организма

- ▶ 1) Курение и детородная функция женщины
- ▶ 2) Будем красивыми!



Курение и детородная функция женщины

- ▶ Курение во время беременности может сказаться на ребенке и после его рождения, даже спустя несколько лет. У женщины, которая курит, страдают не только сердце и бронхо-легочная система, но и детородная функция. Если женщина выкуривает в день около десяти сигарет, то она может остаться бесплодной в два раза чаще, чем некурящая. Именно яйцеклетка в женском организме сохраняет все вредные вещества от табачного дыма, теряя при этом способность к оплодотворению. Если же принимаются гормональные таблетки для предотвращения нежеланной беременности и при этом женщина курит, в этом случае она подвергает свою жизнь не просто опасности, а смертельной опасности. Эта опасность заключается в том, что курение во время приема гормональных препаратов на порядок увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний, а случаи инфаркта у курящих молодых женщин, принимающих гормоны, настолько часты, что заставляют врачей отказываться от этого способа контрацепции в случае курения пациентки. Если курящая женщина забеременела, то случаи выкидышей у нее гораздо более частые, чем у не курящих, по причине затруднения внедрения зародыша в стенку матки, но, даже если не произошло выкидыша, то в момент формирования нервной системы ребенка, которая происходит в первые недели беременности, табачные ингредиенты могут повлиять на нее весьма негативно.

- ▶ Так же имеется большой риск рождения мертвого ребенка, что встречается у курящих в пять раз чаще, чем у женщин, обходящих стороной сигареты. Но, предположим, что женщина благополучно родила ребенка, но рано радоваться! Ведь то, что она курила во время беременности, может сказаться на ребенке и после его рождения, даже спустя несколько лет, особенно, если мама продолжает курить в присутствии своего дитя. Страдает обмен веществ ребенка, плохо усваиваются витамины, что вызывает замедленный рост, такие детишки, как правило, развиваются хуже своих сверстников, у которых родители не курят. Если вы серьезно относитесь к здоровью будущего ребенка, бросайте курить за полтора года до его зачатия. Медики считают, что именно этот срок считается оптимальным для очищения организма от последствий воздействия никотина. И только после этого срока можете без страха беременеть. Важно знать и то, что если муж ее курящий, то вред курения для женщин тот-же, как если бы курила она сама. Так называемое пассивное курение ничуть не менее негативно сказывается как на здоровье женщины, так и на здоровье еще не рожденного ею ребенка. Об этом должны помнить будущие отцы. Не ставьте под угрозу здоровье и жизнь будущего вашего наследника только потому, что вы не находите в себе силы расстаться с пагубной привычкой курения.



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. Вред пассивного курения является ключевым доводом внедрения политики ограничения курения и табачной продукции. С начала 1970-х гг. табачная промышленность была озабочена дискуссией о вреде пассивного курения, рассматривая её как серьёзную угрозу своим коммерческим интересам, так как вред «невинным курильщикам поневоле» рассматривался как основание для введения более строгого ограничения табака. Несмотря на то, что сведения о вреде пассивного курения появились довольно рано, табачная промышленность согласованно пыталась посеять сомнение с целью предотвратить ограничение своей продукции. В настоящее время существует согласие в научном сообществе относительно вреда пассивного курения, и его вред является ключевым доводом для введения запретов курения на рабочих местах, в закрытых помещениях, включая рестораны, бары и ночные клубы.



Советы для тех кто хочет бросить курить

- ▶ 1. Поверьте в себя. Поверьте, что вы можете бросить курить , Обязательно скажите себе, своему организму, какие Вы замечательные, сильные, волевые. Хвалите себя всевозможными способами. Поверьте, организм это оценит и щедро Вас отблагодарит. Да и наконец, кто не любит себя хвалить. Вспомните самые сложные вещи, которые вы делали и осознайте, что у вас есть все для того чтобы бросить курить. Все зависит от Вас.
- ▶ 2. Поддержка родных и друзей. Попросите свою семью и друзей поддержать Вас в Вашем решении бросить курить. Попросите их о полной поддержке и терпимости. Поставьте их в известность заранее, что Вы, возможно, будете раздражительным даже раздражающим во время расставания с этой вредной привычкой. Поддержка и направленность очень помогает психологическому настрою.



- ▶ 3. Контроль мыслей. Каждый раз, когда у Вас появляется желание курить, вместо того, что бы закурить запишите свои чувства или все, что у вас на уме. Носите этот лист всегда с собой и, перечитывая, анализируйте, почему именно в этот момент возникло желание закурить, и какой моделью поведения можно его заменить.



Спасибо за внимание!



Don't kill yourself and us too.

Не убивай себя и нас тоже.