

15 ноября – международный день отказа от курения



Работу выполнила:
Трушина Кристина
Группа В-201

Воздействие курения на нервную систему:

Нервная система управляет всеми процессами, происходящими в нашем организме. Она отвечает за связь организма с внешней и внутренней средой. И в первую очередь, от отравления табачными ядами страдает именно нервная система. Одним из первых признаков отравления табаком нервной системы, является головокружение. Обычно головокружения сопровождаются приступами, а иногда и чередой приступов большой интенсивности. Вначале появляется чувство пустоты, человек не может сосредоточиться, появляется ощущение потери сознания. Кажется, что все предметы движутся, а если человек закрывает глаза, появляется чувство кружения собственного тела. У курящих людей со временем развиваются симптомы, характерные для невротического состояния: быстрая утомляемость, раздражительность, ослабление памяти, нервозность, головные боли.

Воздействие курения на органы дыхания:

Органы дыхания – принимают на себя самый первый удар от табачных ядов. Плотные частицы сажи и тот «букет», который входит в состав продуктов табачного дыма, раздражают слизистую оболочку гортани, трахеи, бронхов, мельчайших бронхиол и легочных пузырьков — альвеол. В результате воздействия развивается хроническое воспаление дыхательных путей. Курильщики часто страдают бронхитом, их постоянно мучает кашель, особенно усиливающийся к утру.

Врачи установили прямую связь между курением и туберкулезом. У курящих людей туберкулез встречается вдвое чаще, чем у не курящих. Курение одна из первых причин заболевания раком легкого. Статистика вещь упрямая, а она говорит, что у курящих людей вероятность заболеть раком легкого в 10 раз выше, чем у не курящих. Исследования, проведенные в США и Европе, показали, что риск заболевания раком легкого возрастает прямо пропорционально количеству выкуренных сигарет. Возможность заболеть особенно увеличивается у тех, кто привык использовать недокуренные сигареты и делает более глубокие затяжки дымом.

Причины привыкания к курению:

*Одной из основных причин начала табакокурения является любопытство.

*Другая причина начала курения в молодом возрасте — подражание взрослым. В некурящих семьях курящими становятся не более 25% детей, в курящих семьях это число превышает 50%. У многих курение объясняется подражанием, курящим товарищам.

*В распространении курения среди девушек немалую роль играет мода, стремление «выглядеть красивой». Часто девушки начинают курить в компаниях.

*Итак, если причинами начала табакокурения у мужчин являются стремление подражать взрослым, отождествления курения с представлениями о самостоятельности, силе, мужественности, то у девушек начало курения часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам.



*Но есть еще один важный фактор, обуславливающий привычку к табакокурению — привыкание к никотину. Составные части табачного дыма всасываются в кровь и разносятся ею по организму. Через 2-3 минуты после вдыхания дыма никотин уже проникает внутрь клеток головного мозга и ненадолго повышает их активность. Происходящее параллельно с этим кратковременное расширение сосудов мозга и рефлекторное воздействие аммиака на нервные окончания дыхательных путей субъективно воспринимаются курильщиком как освежающий приток сил или своеобразное чувство успокоения.

курения:

*Никотин относится к нервным ядам. В экспериментах на животных и наблюдениях над людьми установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте.

*В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток центральной нервной системы, в том числе вегетативной. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.

*Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, в частности на надпочечники, которые при этом выделяют в кровь гормон — адреналин, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений.

*У курящего не редко возникает рак нижней губы вследствие канцерогенного действия экстракта, скапливающегося в мундштуке трубки.

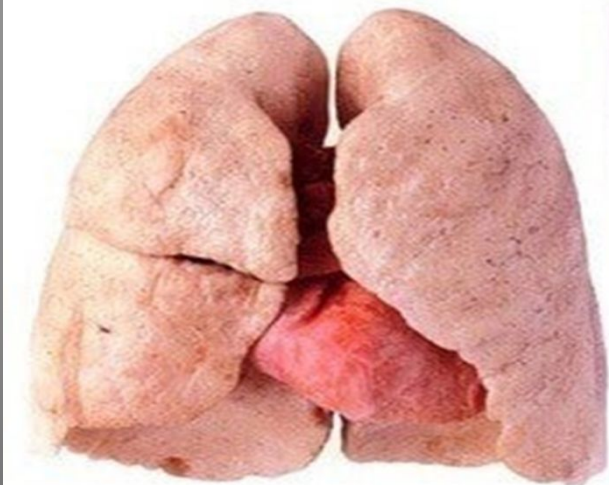
*Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости — импотенции. Поэтому её лечение начинают с того, что больному предлагают прекратить курение.

*Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще. Чем дольше человек курит, тем больше у него шансов умереть от этого тяжёлого заболевания. Статистические исследования показали, что у курящих людей часто встречаются раковые опухоли и других органов — пищевода, желудка, гортани, почек.

А) легкие здорового человека

Б) легкие курящего человека

А)



Б)



Первая стадия:

На 1 стадии человек незаметно для себя постепенно увеличивает дозу. У него появляются привычки, связанные с процессом потребления табака. Без пачки с сигаретами в пределах досягаемости курящий чувствует себя неуютно, при первой возможности приобретает любимую марку. Физическое привыкание пока отсутствует на этой стадии, но психологическая зависимость возрастает. Такое состояние может длиться 5 лет, после чего зависимость к табаку переходит в следующую стадию.

Вторая стадия:

На второй стадии развития никотиновой зависимости возникает физическая потребность. Зависимый человек испытывает необходимость в постоянной подпитке никотином. Желание покурить может возникнуть в любое время, даже глубокой ночью.

На 2 стадии после курения человек чувствует воодушевление, радость, прилив сил. В день на этом этапе выкуривается до 2 пачек сигарет, а изменения в организме приобретают разрушительный характер.

Третья стадия:

На заключительной стадии курение приобретает автоматический характер. На этом этапе все изменения состояния здоровья, обусловленные привыканием, усиливаются, приобретают хронический, часто необратимый характер.

Стремительное ухудшение качества жизни вынуждает отказаться от опасной привычки, но самостоятельно, без врачебной помощи, сделать это больной часто уже не в состоянии.

Чтобы расстаться с привычкой, разрушающей здоровье, придется преодолеть физическую, психическую зависимости. Сложнее всего проделать это на третьей стадии, когда человек не способен даже день обойтись без сигареты.