ФГОБУ ВПО «МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
МЕЖДУНАРОДНЫХ ОТНОШЕНИЙ (УНИВЕРСИТЕТ)
МИД РОССИИ

ТАБАКОКУРЕНИЕ

Подготовила студентка 1 курса, ф. мп-мп, 8 ак. группы
Гапонова Лилиана Игоревна
Преподаватель: полковник Пономарев А.В.

СОДЕРЖАНИЕ

- Что такое курение?
- Откуда появился табак?
- Никотин
- Вред курения
- Почему подростки начинают курить?
- Влияние на нервную и кровеносную системы
- Табакозависимость
- Пассивное курение
- Как бросить курить?
- Заключение

ЧТО ТАКОЕ КУРЕНИЕ?

- Табакокурение (или просто курение) — вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет. Люди курят из-за сформировавшейся наркотической зависимости (т. н. «вредной привычки»), для получения удовольствия, или по социальным причинам (для общения, за «компанию», «потому что все курят», и т. д.). В некоторых социумах курение табака является ритуалом.

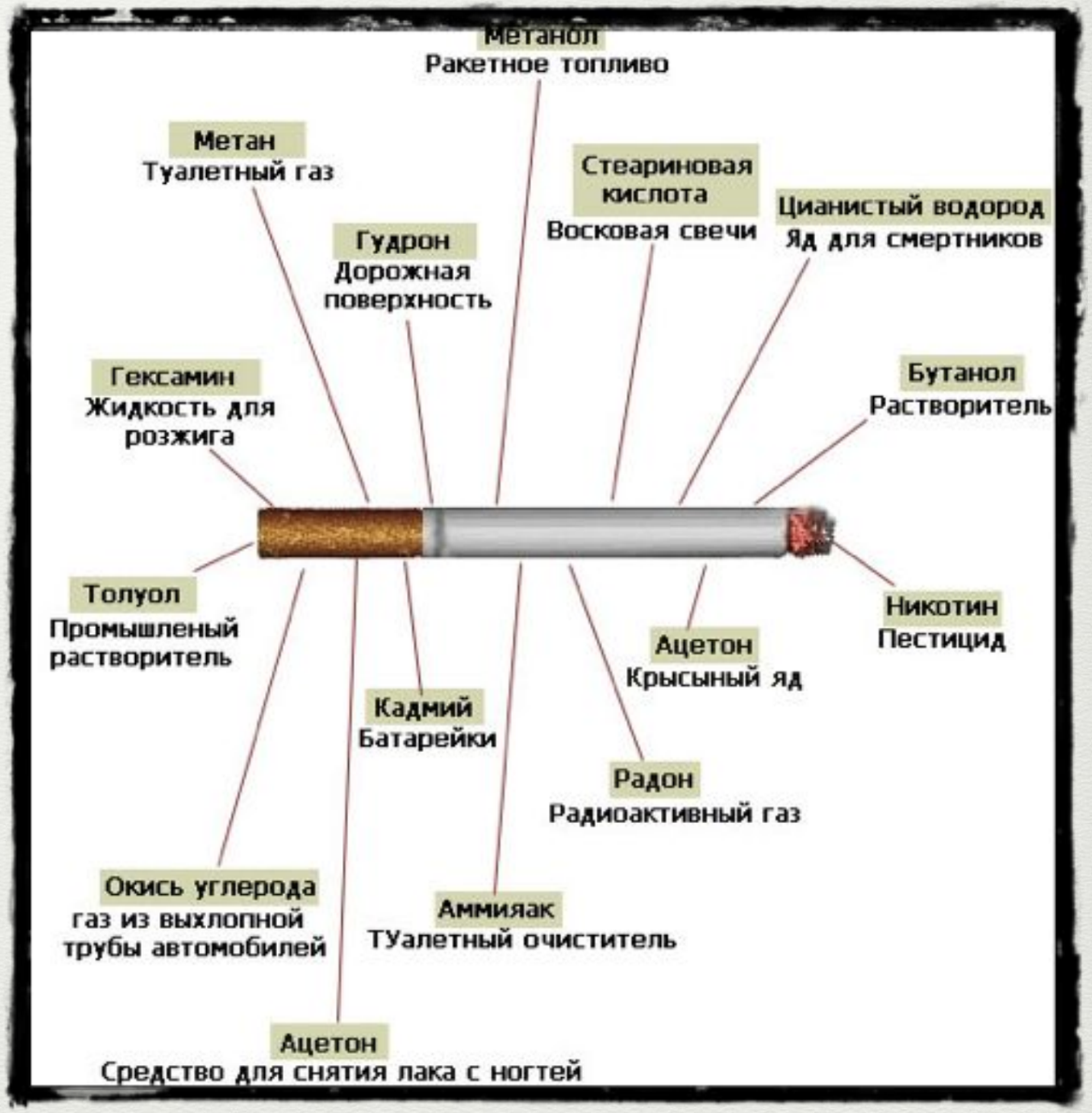
ОТКУДА ПОЯВИЛСЯ ТАБАК?

- Табак родом из Америки. Впервые его попробовали в 1492г. матросы знаменитой флотилии Христофора Колумба . Жители одного из островов поднесли подарок – сушёные листья растения «петум», свёрнутые в трубочки. Они сами курили эти подсушенные на солнце листья, свёрнутые в трубочки. Жители государства Кубы называли траву для курения «сигарой». В ту эпоху в Англии курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с верёвкой на шее. В России, во времена царствования Михаила Романова, курильщиков наказывали в первый раз 60 ударами палок по стопам ног, во 2 раз – отрезанием носа или ушей. А после сильнейшего пожара в Москве в 1643г, причиной которого стало курение, оно было запрещено под страхом смертельной казни. Торговля табаком и курение были разрешены в России при царствовании Петра 1, который сам стал заядлым курильщиком, после посещения Голландии . С тех самых пор многие не расстаются с сигаретой.

НИКОТИН

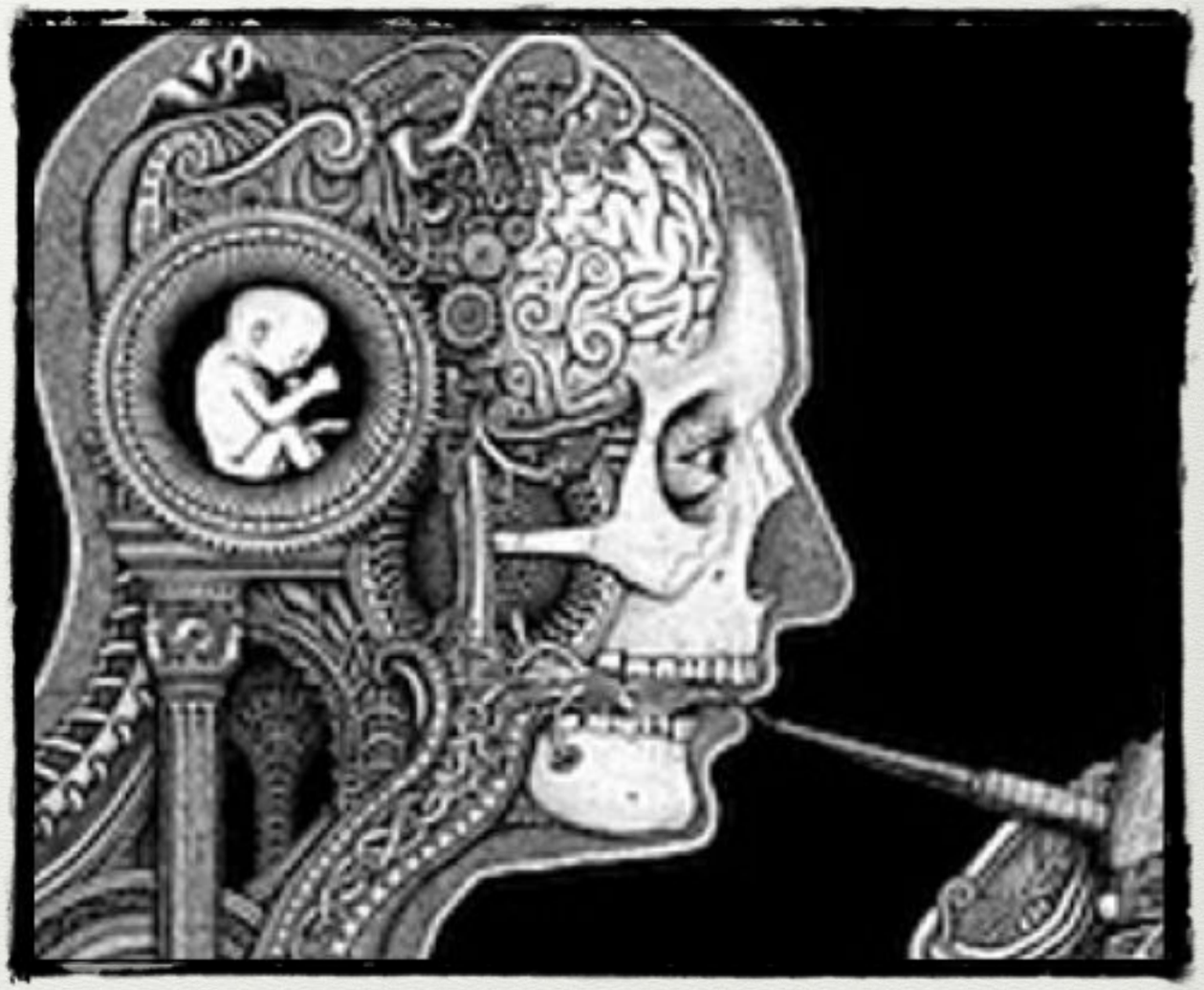
В дыме табака содержится более 4000 ядовитых веществ:

- Никотин
- Углекислый газ
- Окись углерода
- Синильная кислота
- Аммиак
- Смолистые вещества
- Органические кислоты и другие.



НИКОТИН

- 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 ЦНС в том числе вегетативной. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.



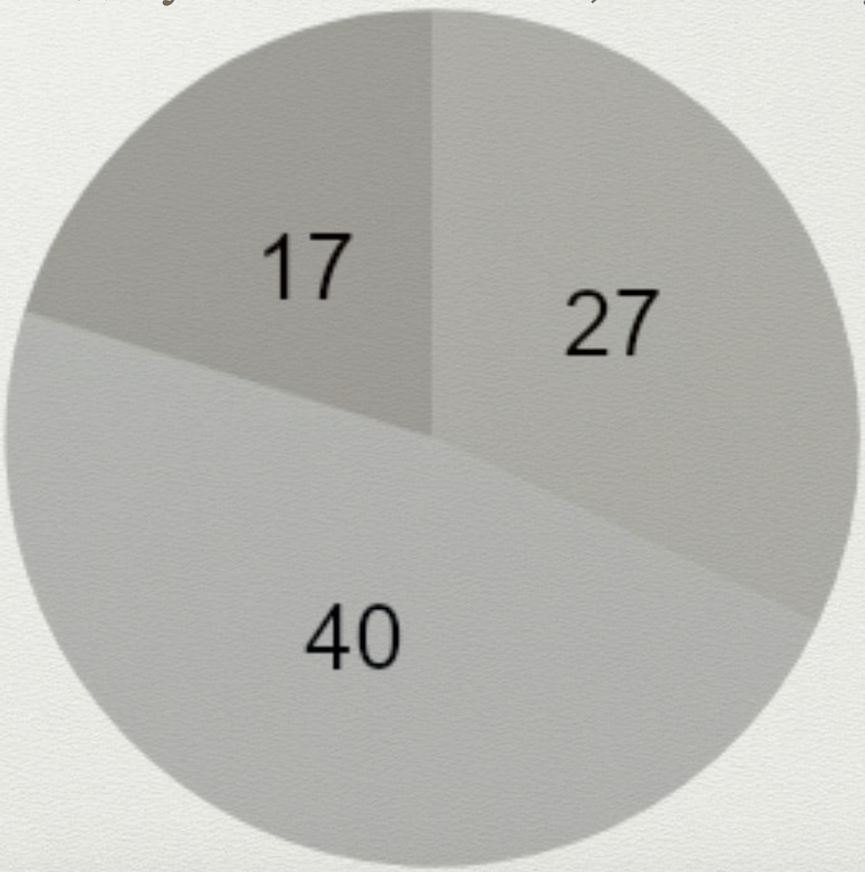
ВРЕД КУРЕНИЯ

- Курильщики значительно подрывают свое здоровье и сокращают себе жизнь. Каждая сигарета сокращает жизнь на 8-15 минут.

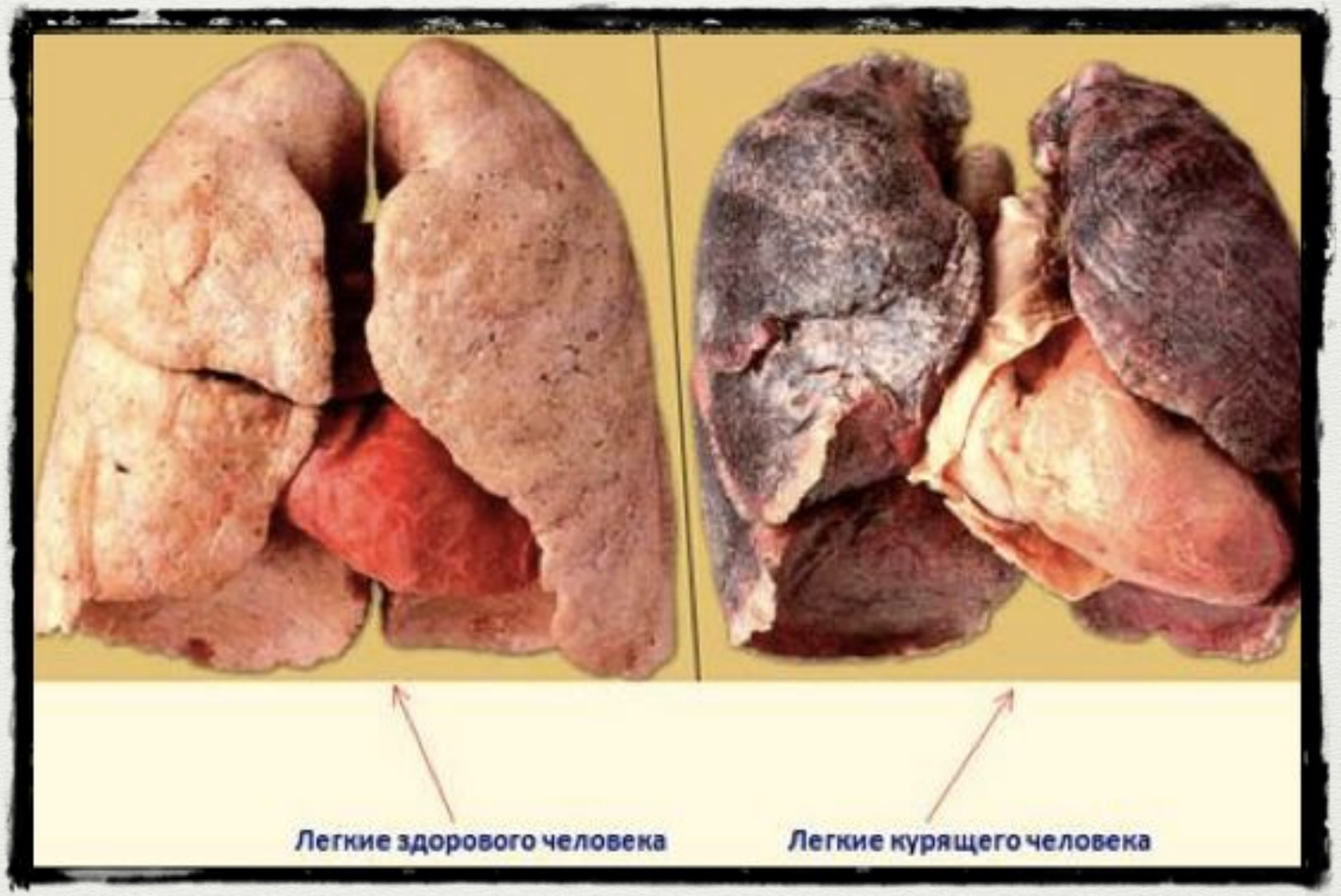
- Статистические данные говорят: по сравнению с некурящими длительнокурящие в 13 раз чаще заболевают Стенокардией, в 12 раз - Инфарктом миокарда, в 10 раз - Язвой желудка. Курильщики составляют 96 - 100% всех больных Раком легких.

ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ НАЧИНАЮТ КУРИТЬ?

- Большинство подростков начинают курить под влиянием товарищей Большинство подростков начинают курить под влиянием товарищей в компании (27%), из любопытства (40%), в подражание взрослым (17%). Показательно, что 85% курящих подростков - из семей, где хотя бы один родитель курит, остальные 15% - из некурящих семей. Среди девушек причины курения такие: желание привлечь к себе внимание, выглядеть модно, современно, эффектно, казаться окружающим независимой, уверенной в себе. Еще в начале XX века курящая женщина была редкостью, сейчас среди 17-18-летних курящих девушек столько же, сколько курящих парней.



НЕРВНАЯ И КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА



- Еще не окрепшие нервная и кровеносная системы детей и подростков болезненно реагируют на табак. Составные части табачного дыма всасываются в кровь через 2-3 минуты. Ненадолго эти вещества повышают активность клеток мозга, это состояние воспринимается курильщиком как освежающий приток сил или своеобразное чувство успокоения. Однако это состояние скоро проходит, и, чтобы его снова ощутить, человек тянется за новой сигаретой.

ТАБАКОЗАВИСИМОСТЬ

- Чаще всего табакозависимость (привыкание к сигарете) устанавливается за год. У человека, привыкшего к курению, в случае резкого прекращения курения наблюдается абстинентный синдром (ломка), который выражается в головной боли, колебании артериального давления, болях в области сердца, желудка, могут наблюдаться кишечные расстройства, повышенная потливость, слабость, вялость, нервозность, подавленность.

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

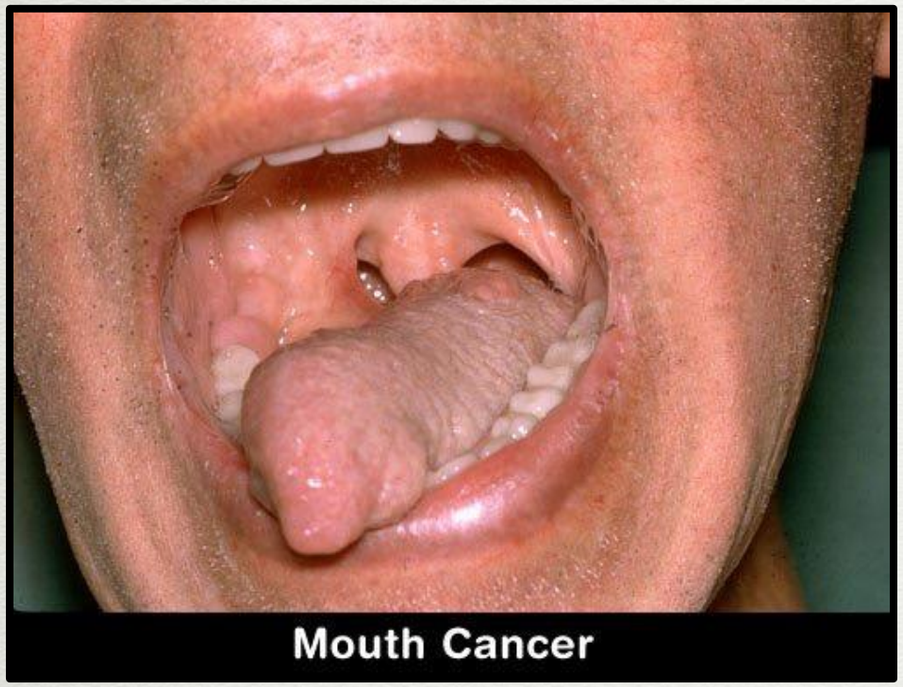
- Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин “Пассивное курение”. В организме некурящих людей после пребывания в накуренном и не проветренном помещении определяется значительная концентрация никотина.

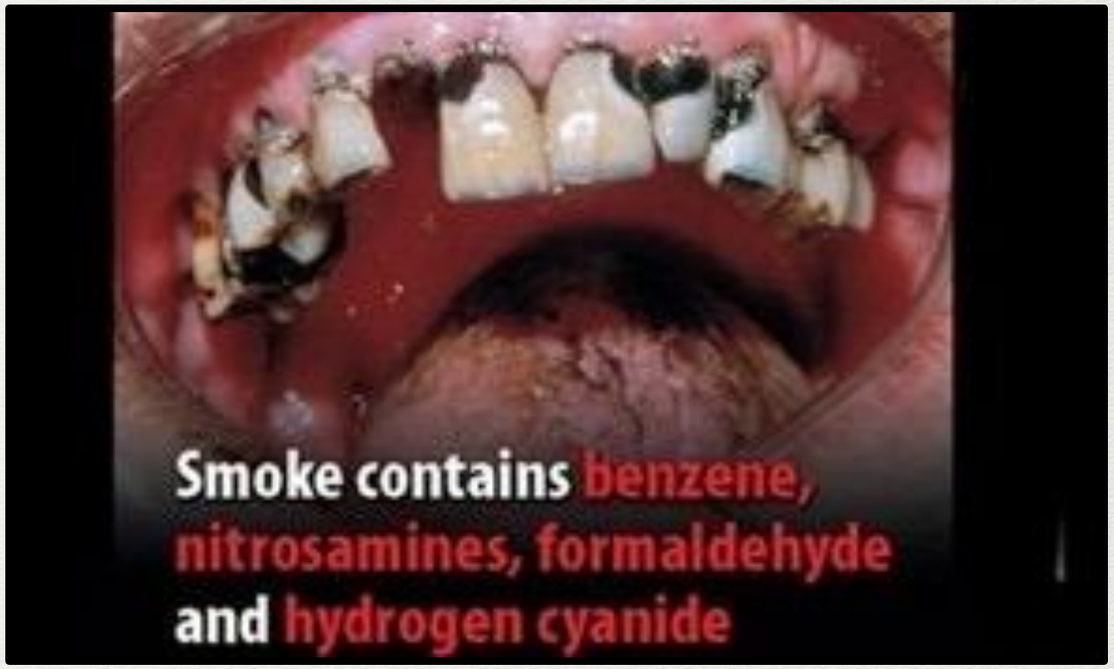
КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

- 80% людей, желающих бросить курить, не могут сделать этого самостоятельно.

- Бросать курить можно разными способами. Можно резко прекратить курить, а можно постепенно уменьшать число выкуриваемых за день сигарет. Для бросающих курить выпущена специальная жевательная резинка с небольшим количеством никотина, лекарства, снимающие абстинентный синдром. Существует условно-рефлекторный способ лечения табакозависимости, пациент принимает препараты, которые при закуривании вызывают рвоту. Некоторые врачи избавляют от табакозависимости психотерапией, гипнозом, иглоукалыванием. Главное условие избавления от этой привычки - желание самого курильщика.

КУРЕНИЕ УБИВАЕТ





ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- По статистике, курение табачных изделий приводит к намного большему количеству летальных исходов, чем все немедицинские причины, разом взятые – убийства, суициды, несчастные случаи и т. д.

- В течении последних двух десятков лет, в России от последствий курения умерло около 5,8 миллионов граждан, среди которых 4,6 миллиона (каждый четвертый) – в возрасте от 35 до 70 лет. За один год по причине курения умирают 332 000 граждан, каждый из которых не дожил как минимум 19 лет жизни.

- Среди них 164 000 умирают от заболеваний, поражающих систему кровообращения, 82 000 человек – от рака, 47 000 человек – от болезней дыхательных органов и 39 000 – от других заболеваний, которые развиваются непосредственно от пристрастия к сигаретам.

СКАЖЕМ «НЕТ» КУРЕНИЮ!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!