

О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ



ПРЕЗЕНТАЦИЯ К УРОКУ ЗДОРОВЬЯ В 8 КЛАССЕ

**КОЗЛОВ А.А.
УЧИТЕЛЬ БИОЛОГИИ ГБОУ ЛИЦЕЙ №344 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-
ПЕТЕРБУРГА**

Из чего состоит сигарета

Табак – однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится нейротоксический алкалоид **никотин**. В табачных изделиях содержится более 30 ядовитых веществ: углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и др. Ученые установили, что извлеченный из 5 сигарет никотин убивает кролика, а и



Сигарета состоит из прессованного высушенного табака, в который добавляют ароматизаторы и различные добавки для увеличения горючести. «Фильтры», которые используют для уменьшения вредоносной концентрации вдыхаемых ядов, лишь в незначительной степени выполняют эту свою функцию.



ВЛИЯНИЕ НИКОТИНА НА ГОЛОВНОЙ МОЗГ ЧЕЛОВЕКА



- Никотин поступает через альвеолы легких в кровь курильщика, а оттуда разносится по всему организму, поступая, в том числе, в головной мозг. Действие никотина на мозг двухфазное: сначала происходит стимуляция головного мозга, а затем постепенное угнетение. В начале появляются повышенная возбудимость, улучшение кратковременной памяти, снижается время реакции, улучшается внимание, пропадает чувство тревоги, снижается аппетит, наступает общее расслабление.

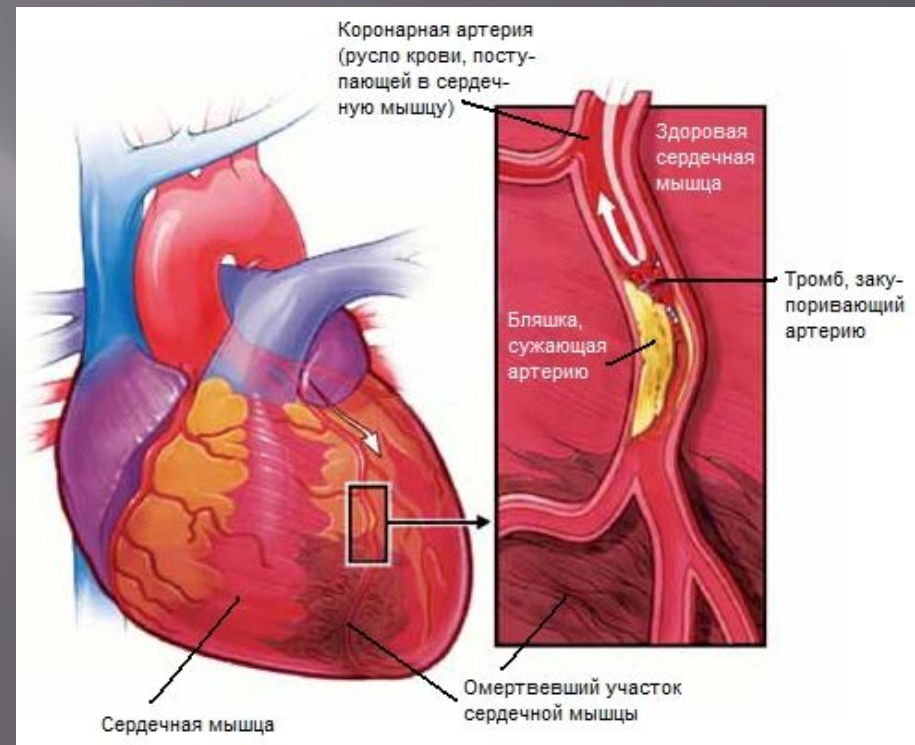
- Никотин начинает действовать на нейроны головного мозга уже через 8-20 секунд после затяжки. При регулярном курении вещества, образующиеся в организме при действии никотина и создающие положительные эмоции, начинают вырабатываться только после курения. Развивается зависимость, курение переходит в



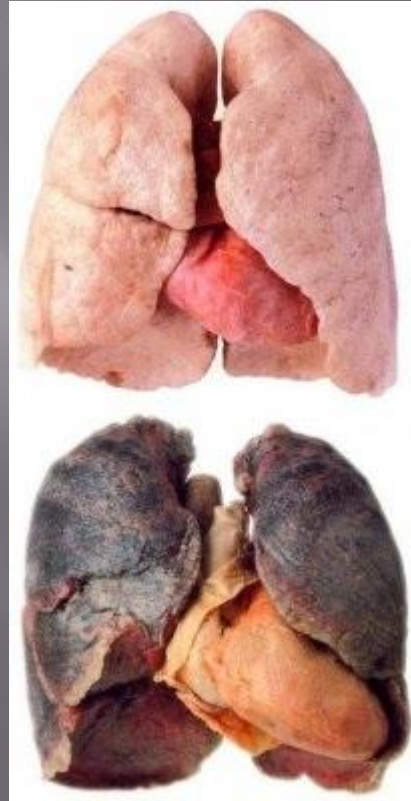
ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ



- При курении в кровь поступает большое количество угарного газа CO , который образует с гемоглобином карбоксигемоглобин - стойкое соединение, которое не участвует в транспорте кислорода и способствует нарушению тканевого газообмена и формированию атеросклеротических бляшек и тромбов в кровеносных сосудах. Сосуды у курильщика постепенно становятся менее эластичными, а просвет их - более узким. В результате развиваются инфаркты миокарда и облитерирующий



ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ЛЕГКИЕ



Влияние курения на легкие определяется следующими факторами:

- 1) В табачном дыму содержится много канцерогенных и других ядовитых веществ, например, тяжелые металлы (свинец, кадмий, хром и другие).
- 2) Курение приводит к хроническому раздражению слизистой оболочки дыхательных путей, способствующее возникновению различных заболеваний.
- 3) Легкие курильщика покрываются смолой, состоящей из различных токсических веществ, которая оказывает отрицательное влияние на весь дыхательный процесс.

- В результате курильщики часто болеют воспалением легких, бронхитом и хронической обструктивной болезнью легких. Кроме того, курение является доказанным фактором риска развития **рака легких** – одного из самых опасных злокачественных новообразований у человека.



ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА КОЖУ И ЗУБЫ

- 1) **Кожа курильщика** быстрее стареет вследствие образования при курении огромного количества свободных радикалов, которые нарушают метаболизм в тканях, значительно замедляя процесс их восстановления, и повреждают белково-липидные структуры.
- 2) Также отрицательное влияние курения проявляется в сужении мелких кровяных сосудов, которые расположены в верхних слоях кожи, что способствует кислородному голоданию и значительному снижению уровня коллагена. На коже курильщика раньше времени



- 3) Компоненты табачного дыма накапливаются в эмали, вызывая **потемнение зубов**, а также нарушают кровообращение в деснах, способствуя развитию **гингивита и пародонтита**. В результате курильщики быстрее "теряют" зубы.



ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ПОЛОВУЮ СИСТЕМУ И ЗДОРОВЬЕ БУДУЩЕГО РЕБЕНКА

- 1) У **мужчин** курение имеет прямое отношение к развитию импотенции и бесплодия.
- 2) У **женщин** курение может препятствовать зачатию, а во время беременности оно на 50% увеличивает риск иметь ребёнка с умственной отсталостью, а иногда оборачивается выкидышем, гибелью плода или внезапной смертью младенца. Особенно опасно курение в последние 6 месяцев: “всего” 1 пачка сигарет в день – и родившийся ребёнок почти обязательно (в 85% случаев) будет умственно отсталым, а может быть, ещё и глухим.



ВРЕД ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ

Краткосрочные последствия пассивного курения

- У некурящего человека, пробывшего 30 минут в накуренной комнате, количество антиоксидантов (в том числе витамина С) падает до минимума. Это чревато резким повышением уровня холестерина в крови, уменьшением эластичности сосудов. Что, в свою очередь, может привести к гипертонии, ишемическим болезням сердца и инсультам.
- Покраснение глаз, кашель, боль в горле, головная боль, тошнота и головокружение.



Долгосрочные последствия пассивного курения

- **Развитие рака легкого** возможно при длительном воздействии табачного дыма в помещении..
- **Развитие сердечно – сосудистых заболеваний.** Химические вещества, содержащиеся во вторичном табачном дыме, снижают работоспособность сердечной мышцы, ухудшают кровообращение.
- **Развитие инсульта.** Длительное пассивное курение на рабочем месте и в быту может вызвать острое нарушение мозгового кровообращения – инсульт. Вероятность инсульта в таком случае на 42% выше, чем у людей с нормальной средой обитания.
- **Развитие астмы.** Результаты исследований, проведенных Государственным институтом раковых заболеваний США показали, что некурящие, подвергающиеся длительному воздействию табачного дыма на рабочем месте, болеют астмой в два раза чаще, чем другие. В домашней обстановке, где есть хоть один курящий человек, все члены

По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), с курением связано 87% ежегодной смертности от рака легких, 82% смертей от хронической легочной обструкции (бронхит, эмфизема), а также 21% смертей от сердечно-сосудистых заболеваний. Курение можно сравнить с эпидемией, которая забрала больше человеческих жизней, чем СПИД, войны и геноцид, вместе взятые.

СКАЖИТЕ КУРЕНИЮ «НЕТ»!

