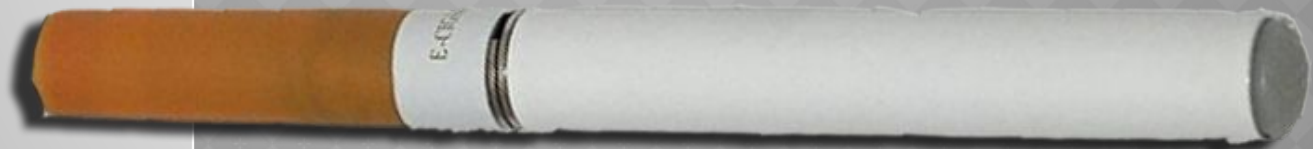


# ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



Презентацию готовили :  
Гапонова Д.А  
Данилина Н.И  
Учитель: Казанцева Т.И.



## ЦЕЛЬ

- Углубить и актуализировать знания учеников о вредной привычке- табакоку
- Дать им понятие о том, как табакокурение влияет на здоровье подростка и полностью искажает нормальное развитие личности. Как побороть эту вредную привычку?
- Воспитывать ценностные ориентации у подростков, способствующие противостоять негативному давлению сверстников.
- Учить умению находить и использовать материалы по изучаемой теме в Интернете.

**обсудить вредное влияние табачного  
дыма на организм человека**

**ЗАДАЧА**

# АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ

Данная проблема очень актуальна в наше время . Большой вред здоровью человека наносят вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков, особенно в подростковом возрасте. По информации Роспотребнадзора за последние 20 лет количество курильщиков в стране значительно увеличилось. Так, в возрасте 15-19 лет курят 40% юношей и 27% девушек, при этом в день они выкуривают в среднем 12 и семь сигарет в день соответственно. Но это только верхушка айсберга, сколько неизвестного скрывается под водой? Это самая актуальная проблема в среде обучающихся средней школы.

## КУРЕНИЕ В ОБЩЕСТВЕ

Мы задали вопрос учащимся как они относятся к курению ,  
результат был таков:



# ПОЧЕМУ ЛЮДИ НАЧИНАЮТ КУРИТЬ

- Во-первых, в обществе сложился стереотип взрослого мужчины - курильщика. Если курят все мужчины, окружающие ребенка, - родственники и знакомые, то в его понимании - это норма. Вот повзрослеет и тоже будет курить: А повзрослеть хочется раньше: Это факт, что если в семье курят, то вероятность того, что дети будут курить, увеличивается на 50 - 60 процентов.
- Во-вторых - сверстники. Когда курят друзья, курят старшеклассники - как же тут не закурить? У девочек - это одна из основных причин, почему они начинают курить. Курят потому, что курят подруги. Это срабатывает механизм социальной зависимости. Срабатывает не только на подростках, но и на взрослых. "Он курит, закурю и я, чтобы не отличаться от него, а то он плохо обо мне подумает".

В-третьих, неизвестно почему, но в кино и на телевидении создается, до настоящего момента, образ крутого героя - курильщика. Так как общественность развитых стран обратила на это внимание, то сейчас начинают с этим бороться, и все чаще появляются киногерои, ведущие здоровый образ жизни. А вообще, по статистике, на девяностые годы - в двадцати, случайным образом отобранных, американских фильмах 57% главных героев курят. Среди населения из аналогичных слоев общества, курят, на самом деле, лишь 14%. При этом лишь 14% персонажей картин сталкиваются с негативными последствиями курения.

# ЧТО СОДЕРЖИТСЯ В СИГАРЕТЕ

## Вещества

## Количества

Диоксид углерода

45–65 мг

Монооксид углерода

10–23 мг

Оксиды азота

0,1–0,6 мг

Бутадиен

0,025–0,04 мг

Бензол

0,012–0,05 мг

Формальдегид

0,02–0,1 мг

Ацетальдегид

0,4–1,4 мг

Метанол

0,08–0,18 мг

Синильная кислота

1,3 мг

Никотин

0,8–3 мг

ПА-углеводороды

0,0001–0,0002 мг

мг

Ароматические амины

0,00025 мг

N-нитрозоамины

0,00034–0,0027 мг

мг





# ЧТО ТАКОЕ НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Никотин - это ядовитый алкалоид, получаемый из листьев и семян табака (*Nicotiana tabacum*), очень сильный яд. Именно с ним связано развитие зависимости от табака у заядлых курильщиков. В малых дозах никотин оказывает стимулирующее действие на вегетативную нервную систему человека. Наряду с углеродом и водородом содержит азот и имеет щелочную реакцию. При попадании никотина в организм у регулярно курящих людей учащается сердцебиение, повышается кровяное давление, сужаются сосуды, снижается аппетит. Под его воздействием в крови увеличивается содержание холестерина и жирных кислот. В больших дозах никотин вызывает паралич ганглиев вегетативной нервной системы.

# НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Психологическая никотиновая зависимость возникает в том случае, если курение становится привычкой. Для многих курильщиков курение является своеобразным ритуалом. С сигаретой или трубкой во рту они чувствуют себя более уверенно. Некоторые считают, что курение помогает им расслабиться (хотя на самом деле это не так). Кроме психологической, существует и физическая зависимость. У многих курильщиков, пытающихся бросить курить, появляются симптомы абстиненции. Зачастую такие люди (особенно женщины) через некоторое время вновь начинают курить



# ПРИЗНАКИ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- Хронический бронхит, хронический гастрит
- Заболевания кровеносных сосудов.
- Снижение работоспособности.
- Иногда импотенция.
- Рак.

# ЛЕЧЕНИЕ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Прежде всего, необходимо принять твердое решение и полностью отказаться от курения. Если в результате длительного курения появились изменения в организме, то необходимо лечение.

Необходимо отказаться от курения, избегать пассивного или вынужденного курения, находясь в накуренных помещениях или в компании курящих людей.

При постоянном кашле или болях в ногах необходимо обратиться к врачу.

После тщательного обследования пациента, выяснения и обнаружения органических нарушений, вызванных курением, врач вместе со специалистом в соответствующей области назначит лечение

# 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.



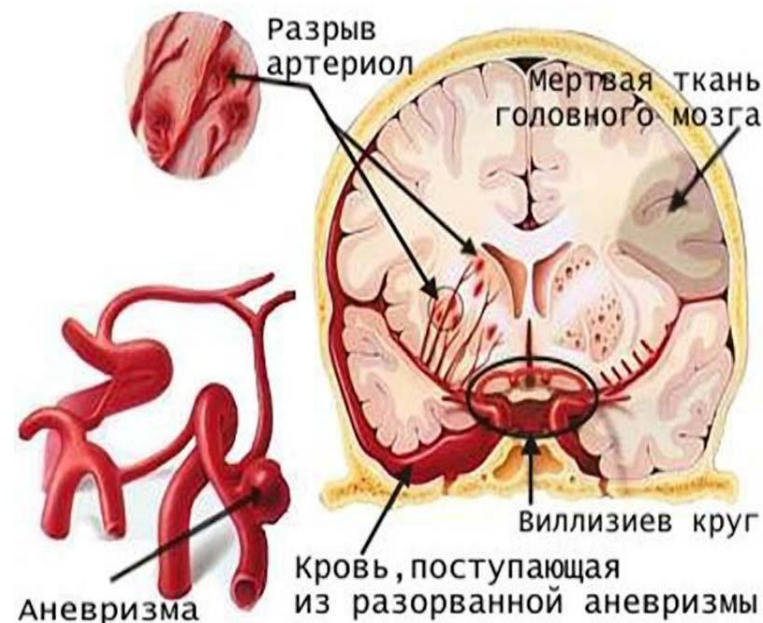
# ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

У детей, находящихся в одном помещении с курящими родителями, вдвое чаще регистрируются респираторные заболевания по сравнению с детьми, родители которых курят в отдельном помещении, или с детьми, родители которых не курят. У таких детей, особенно в первый год жизни, чаще регистрируются бронхиты, ночные кашли, воспаления легких. Проведенные в Германии исследования показывают взаимосвязь между пассивным курением и детской астмой. Воздействием на респираторную систему ребенка пассивного курения не исчерпывается его сиюминутное токсическое влияние на организм: даже после подрастания остается разница в показателях умственного и физического развития в группах детей из семей курильщиков и некурящих. Если ребенок живет в квартире, где один из членов семьи выкуривает 1-2 пачки сигарет, то у ребенка обнаруживается в моче количество никотина, соответствующее 2-3 сигаретам!!

# ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ И ГОЛОВНОЙ МОЗГ

Вдыхание табачного дыма вызывает нарушения деятельности головного мозга, так как нервная система наиболее чувствительна к табачным ядам, что влечет за собой тяжелые заболевания центральной нервной системы. По данным некоторых исследований, нарушения кровообращения в головном мозге, вызванные подверженностью табачному дыму, в 1996 году вызвали смерть почти 80 людей. Подверженность действию вторичного табачного дыма увеличивает риск проблем кровообращения мозга в 1,8 раза.

Головной мозг является главной частью нашего организма. Он является центром поведения всех органов и систем тела, центром всех движений тела (сознательных и несознательных), центром сознательного мышления. Весь организм работает на мозг, а он управляет организмом. Наше физическое и душевное здоровье в огромной степени зависит от состояния головного мозга и нервной системы в целом. Ни одно действие, ни один физиологический процесс в организме не происходит без ее участия. Поэтому, говоря об опасности курения для здоровья, следует считать опасность, в первую очередь, для нервной системы. Попадая в легкие, никотин через кровь попадает в головной мозг в течение 8 секунд. Никотин действует на все отделы нервной системы, в том числе на центр удовольствия в головном мозге. Понятно, что именно нервная система привыкает к никотину, делая нас, его «рабами».





# ВЛИЯНИЕ НИКОТИНА НА ЧЕЛОВЕКА НЕРВНАЯ СИСТЕМА



Компоненты табачного дыма, в частности никотин активно влияют на все нервные функции, но особенно чувствительна к нему центральная нервная система и прежде всего клетки головного мозга. Тем, кто курит, следует помнить, что под воздействием никотина происходит сужение мозговых сосудов, а, следовательно, уменьшается приток крови к нервной ткани. В связи с этим появляются частые головные боли, происходит ослабление памяти.

# ВЛИЯНИЕ НИКОТИНА НА ЧЕЛОВЕКА ЛЕГКИЕ

Органы дыхания первыми принимают на себя табачную атаку. И страдают они наиболее часто. Проходя через дыхательные пути, табачный дым вызывает раздражения, воспаления слизистых оболочек зева, носоглотки, трахеи бронхов, а также легочных альвеол. Постоянное раздражение слизистой оболочки бронхов может спровоцировать развитие бронхиальной астмы. А хроническое воспаление верхних дыхательных путей, хронический бронхит, сопровождающийся изнуряющим кашлем, - удел всех курильщиков. Бесспорно, установлена также связь между курением и частотой заболеваний раком губы, языка, гортани, трахеи.



# СТАТИСТИКА

С курением связано до 90 % смертности от рака легких, 75 % – от бронхита и 25 % – от ишемической болезни сердца среди мужчин в возрасте до 65 лет.

Во многих странах число курящих продолжает расти преимущественно за счет женщин и детей. К сожалению, растет и производство табачных изделий.

# БОРЬБА С КУРЕНИЕМ

В настоящее время борьба с курением проводится комплексно как на международном, так и на государственном уровне, начиная от государственных мероприятий и кончая индивидуальными воздействиями. Все эти меры ориентированы на три группы населения некурящих, курящих и бросивших курить:

поощрение некурящих к воздержанию от курения и препятствие распространению курения в любой форме;

сокращение курения во всех возраст-но-половых и профессиональных группах населения;

уменьшение вредного воздействия табачного дыма;

уменьшение влияния пассивного курения на некурящих;

помощь бросившим курить, с тем чтобы они вновь не начали;

координация усилий как в рамках системы здравоохранения, так и в общегосударственном масштабе.

На международном уровне большое внимание борьбе с курением уделяет Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ).

В 1980 году Всемирная организация здравоохранения сформулировала свое отношение к курению в следующих словах: «Курение или здоровье – выбирайте сами!» Это часть программы ВОЗ «Здоровье для всех к 2000 году».

# ИТОГ

Научные исследования доказали:

- Курение табака поражает практически каждый орган курящего человека. Это приводит к развитию болезней и потере здоровья.
- Отказ от курения снижает риск смерти и развития заболеваний, связанных с курением табака, и значительно улучшает здоровье.
- Сигареты с низким содержанием смолы и никотина не являются безопасными.
- Список заболеваний, вызываемых курением табака, постоянно увеличивается: теперь в него включены также рак шейки матки, поджелудочной железы, почек и желудка, аневризма аорты, лейкемия, катаракта, пневмония и болезни десен.

# ИТОГ

Курение табака вызывает развитие рака:

- Курение табака вызывает развитие рака ротовой полости, гортани, глотки, легкого, пищевода, поджелудочной железы, почек и мочевого пузыря, желудка, шейки матки, острого миелоидного лейкоза.
- В большинстве случаев причиной развития рака легкого является табакокурение. Риск развития рака легкого у курильщиков увеличивается в 20 раз по сравнению с некурящими. Курение табака является причиной 90 процентов смертей от рака легкого у мужчин и 80 процентов – у женщин.
- Курение сигарет, сопровождающееся злоупотреблением алкоголя, является причиной развития рака гортани.
- Курение сигарет с низким содержанием смолы не снижает риска развития рака легкого и других органов.

# ПРИЧИНЫ ОТКАЗА ОТ ТАБАКА

**Определите для себя причины для отказа от табака:**

1. Жить более здоровой жизнью.

Ваше здоровье начнет улучшаться сразу же после отказа от курения табака.

2. Жить дольше.

Курение табака в буквальном смысле слова «съедает Вас заживо». Курильщики, которых убивает табак, умирают примерно на 14 лет раньше, чем те, кто не курит.

3. Освободиться от зависимости.

Никотин является одним из веществ, вызывающих наиболее сильную зависимость, у курящих развивается болезнь — табачная зависимость.

4. Улучшить здоровье тех, кто Вас окружает.

Вторичный табачный дым убивает. Он вызывает рак, болезни сердца, органов дыхательной и пищеварительной систем и другие болезни. Дети, родители которых курят, имеют большую вероятность заболеть бронхитом, бронхиальной астмой, инфекционными заболеваниями ушей и воспалением легких.

5. Сэкономить деньги.

Подсчитайте, сколько денег в год Вы тратите на сигареты или другие табачные изделия, а также зажигалки, кофе и другие атрибуты курения. Вы можете сделать для себя и своей семьи что-то более полезное на эти деньги.

## 6. Чувствовать себя лучше.

Вы избавитесь от кашля, Вам станет легче дышать, и Вы перестанете все время чувствовать себя плохо. Вы будете также лучше выглядеть — у тех, кто бросил курить, кожа выглядит моложе, зубы — белее и появляется больше энергии.

## 7. Улучшить качество жизни.

Ваши одежда, машина и дом не будут иметь неприятного запаха. Еда будет казаться вкуснее.

## 8. Иметь здорового младенца.

Дети, родившиеся у женщин, которые курят, имеют большую вероятность родиться с низким весом и иметь всю жизнь плохое здоровье.

## 9. Улучшить свое сексуальное и репродуктивное здоровье.

У мужчин, которые курят, могут появиться проблемы с появлением и поддержанием эрекции. Женщинам, которые курят, труднее забеременеть и сохранить беременность.

## 10. Перестать ощущать, что Вы «одинокая душа».

Остается все меньше и меньше мест, в которых разрешено курение. Курить табак становится не модно. Многие курильщики уже начали бросать курить. Вы тоже можете бросить курить.



Презентацию готовили :

Гапонова Д.А

Данилина Н.И

СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!!!