

# Профилактика табакокурения

Выполнила : ученица 5г класса МОУ « СОШ № 63 с УИП»  
Козлова Анжелика

Руководитель проекта : Кузнецова Т.А.



## Содержание

Общее действие табачного дыма на организм

2. Влияние курения на нервную систему

3. Воздействие курения на органы дыхания

4. Влияние курения на сердечнососудистую систему

5. Влияние курения на органы пищеварения

6. Влияние курения на половую функцию

7. Курение и здоровье подростка

8. Вред курения для здоровья женщин и потомства

9. Вредное действие табачного дыма на окружающих

10. Курение и заболеваемость раком

11. Меры борьбы с курением и его профилактика

12. Литература.

1.

# 1) Общее действие табачного дыма на организм.

- ▶ 1) смертность среди курящих в целом на 30--80% выше, чем среди некурящих
- ▶ 2) смертность возрастает с увеличением количества выкуриваемых сигарет
- ▶ 3) смертность выше среди людей, начавших курить в молодом возрасте
- ▶ 4) показатели нетрудоспособности у курящих выше, чем у некурящих.

# Влияние курения на нервную систему человека



- *Никотин попадает в мозг через 7 секунд после первой затяжки.*
- *Появляются головные боли, головокружения, ослабляется память.*
- *Компоненты табака не расслабляют, а просто «тормозят» центры мозга.*
- *Привыкнув к сигарете, человек без неё уже не может расслабиться.*

## 3) Воздействие курения на органы дыхания.

- ▶ У курящих людей часто бывают хронические забалевания глотки, гортани, бронхов и легких.
- ▶ Уже проходя через верхние дыхательные пути, табачный дым раздражает слизистую оболочку носоглотки, гортани, трахеи и бронхов, вызывая обильное отделение слизи и слюны.
- ▶ Курение не только способствует заболеванию туберкулезом органов дыхания, но и затрудняет лечение этой болезни.
- ▶ Исследованиями подтверждено, что у людей, которые курят, функция легких менее полноценна, чем у некурящих.

## 4) Влияние курения на сердечнососудистую систему.

- ▶ Курение способствует быстрому изнашиванию и старению сердечнососудистой системы, развитию ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда, гипертонической болезни и атеросклероза, облитерирующего эндартериита и др.
- ▶ Попадая в кровь, ядовитые вещества, содержащиеся в табачном дыме, разносятся по тканям за 21--23 секунды (время полного кругооборота крови); т.е. почти мгновенно отравляют весь организм.
- ▶ После выкуривания 2--3 сигарет мелкие кровеносные сосуды приходят в состояние спазма, который сохраняется 20--30 минут! У тех, кто выкуривает в день пачку сигарет, сосуды постоянно находятся в состоянии спазма.
- ▶ Сердце при курении работает более учащенно, что приводит к преждевременному изнашиванию его.

## 5) Влияние курения на органы пищеварения.

- ▶ При хроническом отравлении никотином развиваются болезненные состояния различных участков желудочно-кишечного тракта.
- ▶ Под влиянием курения изменяется желудочная секреция, повышается кислотность желудочного сока, что содействует развитию гастрита (воспаление слизистой оболочки желудка).
- ▶ Через 15 минут от начала курения прекращается нормальное сокращение желудка. Возобновляется оно только через 20--30 минут после окончания курения, если в это время не поступают новые порции никотина.

## 6) Влияние курения на половую функцию.

- ▶ Курение отрицательно отражается на половой потенции мужчины, угнетая ее.
- ▶ Особенно отрицательно влияет курение на эрекцию, ослабляя ее и усиливая общие неврастенические проявления.
- ▶ На основании обследования 2000 курящих сделан вывод, что выкуривание 20--40 сигарет в день значительно угнетает способность сперматозоидов к передвижению и может привести к бесплодию.
- ▶ При выкуривании хотя бы 1--2 сигарет в день полного восстановления этой функции не наблюдается.



## 7) Курение и влияние подростка.

- ▶ Следует отметить, что подростки обычно покупают самые дешевые сорта сигарет, в которых содержание никотина намного выше, чем в дорогих.
- ▶ Кроме того, они докуривают сигарету до конца (а наибольшее количество никотина, как известно, содержится в ее конце), причем выкуривают быстро, так как часто курят скрываясь.
- ▶ Иногда подростки подбирают и докуривают чужие окурки, что может приводить к заражению гельминтами (глистами) или инфекционными болезнями.

## 8) Вред курения для женщин и потомства.

- ▶ Организм женщин, которые курят, подвергается особой опасности. Немецкий врач Вернхард в течение тридцати лет вел наблюдения, которые показали следующее: осложнения при родах чаще бывают у курящих женщин. Бездетность у таких женщин составила 41,5%, а у некурящих-- 4,6%, заболевания щитовидной железы соответственно-- 36,2% и 5,8%, преждевременный климакс-- 65% и 3,9%. Курение способствует увяданию организма.
- ▶ Быстрое распространение курения среди женщин выдвинуло на повестку дня еще одну сложную проблему - влияние курения во время беременности на внутриутробное развитие плода. Для беременной женщины курение очень опасно, так как никотин, легко всасываясь в кровь, отравляет ребенка уже в утробе матери, а после рождения младенец получает этот яд с грудным молоком. Мать может передать плоду через плаценту получаемые ею с табачным дымом канцерогены. У женщин, курящих во время беременности, значительно чаще наблюдаются выкидыши, мертворождения и гибель новорожденных в первые дни и месяцы жизни. Было подсчитано, что каждый пятый из погибших детей был бы жив, если бы их матери не курили.

## 9) Вредное действие табачного дыма на окружающих.

- ▶ Во время выкуривания только одной папиросы образуется до 2 литров табачного дыма, в каждом кубическом сантиметре которого содержится до 6 тысяч частиц копоти.
- ▶ Вот как расходуется никотин при курении: остается в организме курящего 20%; разрушается при сгорании 25%; остается в окурке 5%; уходит в воздух 50%. Итак, 50% никотина вместе с дымом остается в воздухе, которым дышат, так сказать, без вины виноватые.
- ▶ Те, кто курит, должны помнить, что не следует курить там, где готовят и принимают пищу, где находятся дети, в общественных местах, да и в любом другом месте, где курение может оказаться неприятным для окружающих. Желательно, чтобы дети вообще не видели, что их родители курят.

# 10) Курение и заболевание раком.

- ▶ При курении, как уже указывалось, в организм поступает не только никотин, но и другие химические вещества, в частности табачный деготь. В этом дегте содержится большое количество смол, в том числе и безопорен, который, как показали исследования последних лет, вызывает рак или способствует его возникновению.
- ▶ По расчету американского онколога Уиидера, полное упразднение курения табака снизило бы в США частоту заболеваний мужчин раком легких на 80%.
- ▶ Опасность появления рака ротовой полости и пищевода особенно возрастает, если курение сопровождается употреблением алкогольных напитков.

# 11) Меры борьбы с курением и его профилактика.

- ▶ Борьба с курением строится на трех основных принципах:
- ▶ 1) вырабатывать у людей, особенно у подростков и молодежи, твердое убеждение, что курение вредно, оно наносит непоправимый ущерб здоровью и начинать курить не надо;
- ▶ 2) административные меры с целью ограничения и запрещения курения в общественных местах;
- ▶ 3) сокращение числа курящих за счет осознания ими вредных последствий.
- ▶ Первый день без сигареты.
- ▶ Через 12 часов после последней затяжки организм начинает очищаться от никотина.
- ▶ Результаты отказа от табакокурения.
- ▶ Два часа без табакокурения.
- ▶ 12 часов без табакокурения.
- ▶ Два дня без табакокурения.
- ▶ 12 недель без табакокурения.
- ▶ Три-девять месяцев без табакокурения.
- ▶ Пять лет без табакокурения : риск инфаркта миокарда снижается до уровня никогда не куривших людей.

# Литература.

- ▶ 1. Деларю В.В. Губительная сигарета. - М., 1987.
- ▶ 2. Качан В.А. О вреде курения. - Минск, 1979.
- ▶ 3. Комаров Ю.М., Радбиль О.С. Все ли Вы знаете о курении? - М., 1989.
- ▶ 4. Морозов Г.В., Стрельчук И.В. Курение как фактор риска. - М., 1983.
- ▶ 5. Федосеев Г.Б. Курение и заболевание легких. - Л., 1984.



*Спасибо*

*за*

*внимание!*