

Вредные привычки

(часть 2)



Курение

- **Курение** — вид бытовой наркомании, заключающийся во вдыхании дыма препаратов, обычно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.



Психологическая и физическая зависимость от табакокурения

- **При психологической зависимости** человек тянется за сигаретой, когда находится в курящей компании, либо в состоянии стресса, нервного напряжения, для стимуляции умственной деятельности. Вырабатывается определенная привычка, ритуал курения, без которого человек не может полноценно жить. Иногда такие люди ищут повод, чтобы покурить, «перекуривают», при обсуждении какого-либо дела, либо просто общаясь, или чтобы «убить» время, тянутся за сигаретой.
- **При физической зависимости** требование организмом никотиновой дозы так сильно, что все внимание курящего сосредоточивается на поиске сигареты, идея курения становится столь навязчивой, что большинство других потребностей (сосредоточение на работе, утоление голода, отдых, сон и т. д.) уходят на второй план. Появляется невозможность сконцентрироваться на чем-либо, кроме сигареты, может наступить апатия, нежелание что-либо делать.

Историческая справка

- Как утверждает немецкий этнограф Гюго Обермейер, курение конопли при помощи трубок было известно древним германцам и галлам в I веке до н. э.
- Первые изображения курильщиков табака, найденные в древних храмах Центральной Америки, датируются X веком до н. э.
- Во Францию табак попал из Испании, его привез посол Жан Нико в подарок королеве Екатерине Медичи. От фамилии «Нико» произошло слово «никотин».



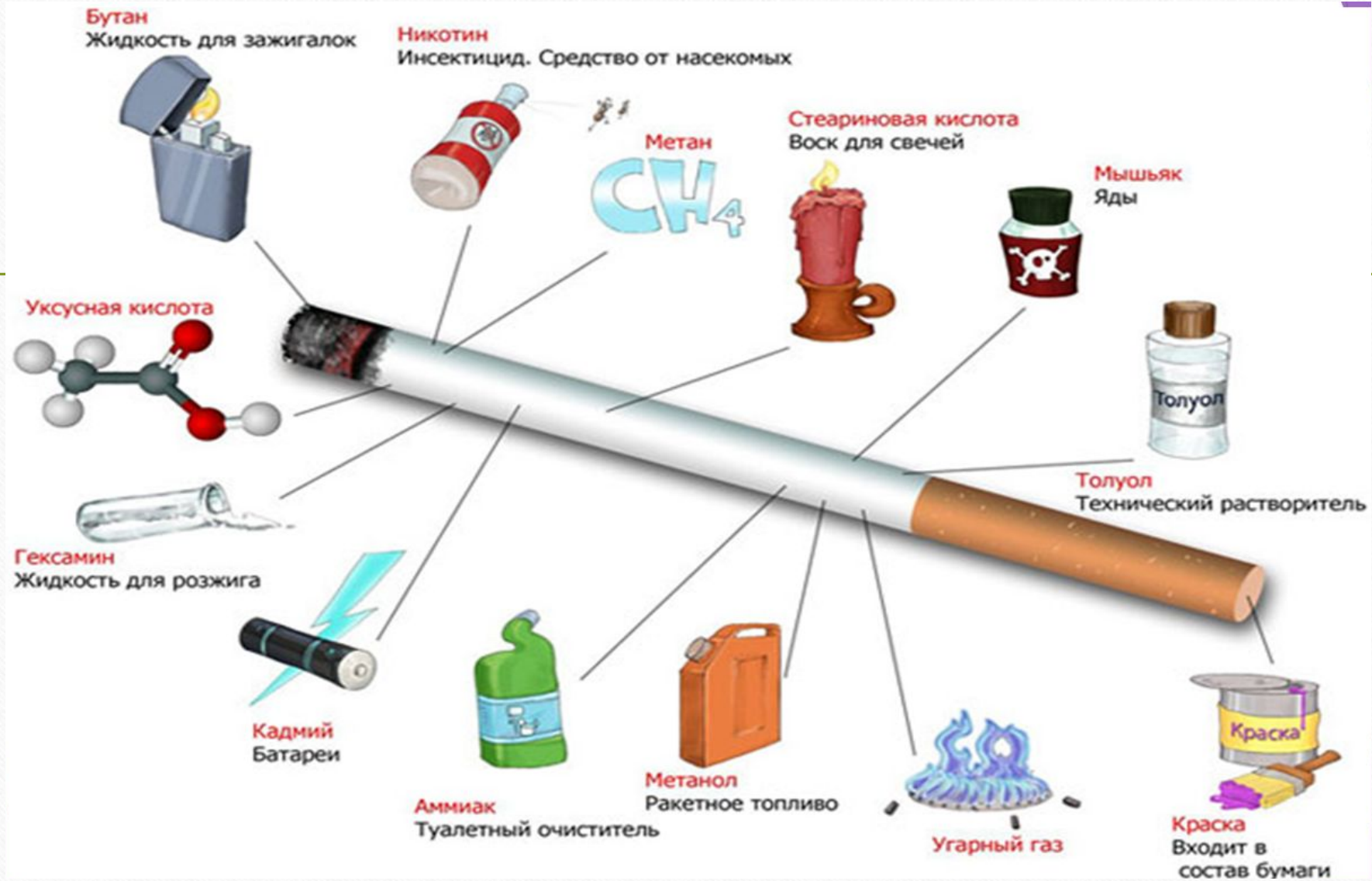
Курящий человек – раб сигареты

Наказания

- В Китае замеченного в курении ученика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажёре.
- В конце 16 столетия в Англии за курение казнили, а головы казнённых с трубкой во рту выставляли на площади.
- В Турции курильщиков сажали на кол.
- В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь. Всех, у кого найден табак, «надобно пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда добыл ...».

- Поскольку вдыхаемый дым обжигает слизистые и в нём содержится большое количество вредных веществ (бензпирен, нитрозамины, угарный газ, частицы сажи и т. д.), курение (независимо от используемого препарата) повышает риск развития рака лёгких, рта и дыхательных путей, хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ), психических, сердечно-сосудистых и прочих заболеваний. Исследователями отмечается корреляция курения с импотенцией.

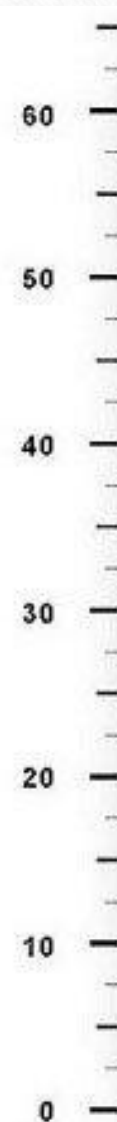




- В настоящее время наиболее распространёнными последствиями длительного курения являются возникновение ХОБЛ и развитие различных опухолей дыхательной системы.



ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



Как
долго
ты
будешь
жить?

Влияние курения на организм подростка

- Курение в подростковом возрасте от 15-ти до 17-ти лет приводит к негативным последствиям в физическом (сердечно-сосудистая система) и умственном (нервная система) развитии.
- У курящих подростков нарушаются обменные процессы в организме, особенно усвоение витаминов А, В1, В6, В12, Это является причиной того, что тормозится общее развитие, замедляется рост.



Влияние курения на организм подростка

- Если ребенок закурил в младших классах школы, то уже к 12–13 годам у него могут появиться одышка и нарушение сердечного ритма. Даже при стаже курения в полтора года, по наблюдениям ученых, у подростков нарушаются механизмы регуляции дыхания. Именно у малолетних курильщиков врачи отмечают постоянное ухудшение самочувствия: кашель, одышку, слабость. Не редки среди таких детей частые простуды и ОРЗ, расстройства работы желудочно-кишечного тракта. Среди курящих часто встречаются подростки с периодически обостряющимся хроническим бронхитом.



Влияние курения на организм подростка

- Под действием продуктов сгорания табака у подростка нарушается еще не успевший толком сформироваться гормональный статус. Никотин влияет практически на все железы внутренней секреции, в том числе и на половые железы у мальчиков и девочек. А это грозит недоразвитием всего организма, появлением лишнего веса и нарушением репродуктивных возможностей человека в будущем. Например, у курящих школьниц вероятность болезненных менструаций увеличивается примерно в полтора раза по сравнению с девочками, не прикасавшихся к табаку.



Влияние курения на организм подростка

- Если первая затяжка сделана еще в детском возрасте, к 30-ти годам человек может стать практически инвалидом: с хронической обструктивной болезнью легких, больным сердцем и избыточным весом.
- О вреде курения для школьников и подростков говорит и то, что состояние его здоровья в таком случае будет намного хуже, чем в 50 лет у того, кто закурил гораздо позже совершеннолетия.



Факты из жизни курильщиков

- Курение является фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний. Курильщики в 13 раз чаще заболевают стенокардией и в 12 раз чаще инфарктом миокарда.
- Курильщики болеют раком легких в несколько раз чаще, чем некурящие и составляют 96-100% всех больных раком легких.
- 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно.



Стадии рака легкого

Первая помощь при отравлении никотином

→ Напоить пострадавшего водой (чаем или соком, но не содержащими газировку), ни в коем случае не давать молоко, помогающее усвоению организмом ядов

→ Вызвать рвоту (чтобы вывести яды из организма). Сначала дать отравленному попить воду, чай или сок, наклонить верхнюю часть туловища вперед, вызвать раздражение неба пальцем или чайной ложкой

→ Дать таблетку активированного угля (чтобы связать оставшийся в организме яд). Запивать таблетку можно водой или лимонадом

При пассивном курении некурящий человек страдает больше



Курение или пассивное вдыхание табачного дыма может послужить причиной бесплодия у женщин



КОГДА КУРИЛЬЩИК ПРЕКРАЩАЕТ КУРИТЬ

- **ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА** НИКОТИН НАЧИНАЕТ УДАЛЯТЬСЯ ИЗ ОРГАНИЗМА
- **ЧЕРЕЗ 12 ЧАСОВ** ОКИСЬ УГЛЕРОДА ОТ КУРЕНИЯ ВЫЙДЕТ ИЗ ОРГАНИЗМА ПОЛНОСТЬЮ. ЛЁГКИЕ НАЧНУТ ФУНКЦИОНИРОВАТЬ ЛУЧШЕ. ПРОЙДЁТ ЧУВСТВО НЕХВАТКИ ВОЗДУХА
- **ЧЕРЕЗ 2 ДНЯ** ВКУСОВАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ И ОБОНЯНИЕ СТАНУТ БОЛЕЕ ОСТРЫМИ
- **ЧЕРЕЗ 12 НЕДЕЛЬ** СИСТЕМА КРОВООБРАЩЕНИЯ УЛУЧШАЕТСЯ, ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ ЛЕГЧЕ ХОДИТЬ И БЕГАТЬ
- **ЧЕРЕЗ 3-9 МЕСЯЦЕВ** КАШЕЛЬ, ОДЫШКА И ПРОБЛЕМЫ С ДЫХАНИЕМ УМЕНЬШАЮТСЯ, ФУНКЦИЯ ЛЕГКИХ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ НА 10 %
- **ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ** РИСК ИНФАРКТА МИОКАРДА СТАНЕТ В 2 РАЗА МЕНЬШЕ, ЧЕМ У КУРЯЩИХ