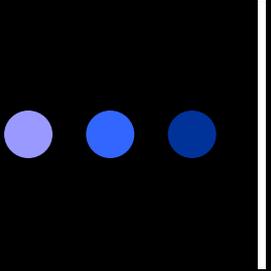


••• *Курение среди подростков.*



- Научно-исследовательская работа по физкультуре «Здоровым быть модно»
- Учащаяся 10 «Б» класса Ситникова Дарья
- Научный руководитель: Пяткина Н.Е.

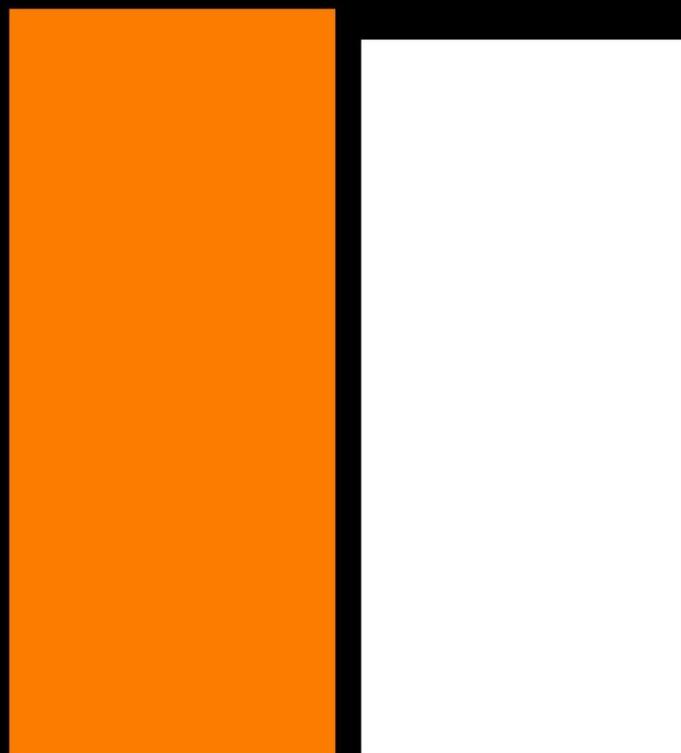


ИСТОРИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ

- В России Царь Михаил Фёдорович Романов издал указ о том, что людей, нарушивших запрет на курение, наказывать всенародной поркой плетью, за повторную «провинность» отрезать им уши или нос. В третье неповиновение засечь до смерти, или посадить на кол, с приходом Петра I запрет на табакокурение был снят.
- • **Поньне все религии мира запрещают табакокурение, причисляя его к большому греху, особенно для женщин, подростков и детей.**
- В XXI веке табачная зависимость приобрела размеры всемирной эпидемии, и при сохранении сегодняшних тенденций, к 2030 г табак будет ежегодно убивать более восьми миллионов человек. К концу
- нынешнего столетия табак способен унести жизни 1 миллиарда человек.

Курение приводит к большему количеству смертей, чем все немедицинские причины.

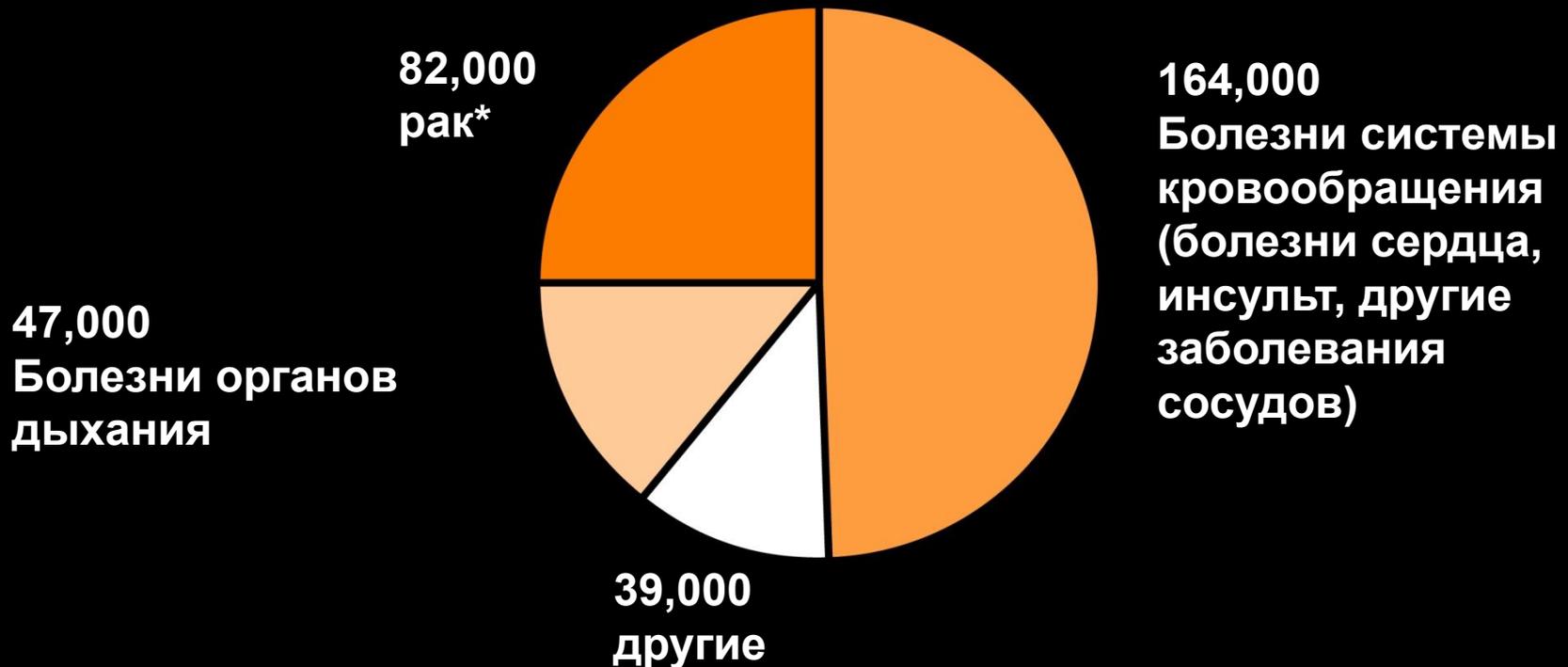
332 000
курение



- 318 716 немедицинские причины:
- Убийство
- Самоубийство
- Автомобильные аварии
- Отравления
- Пожары
- Утопления
- и т.д.
-



Курение приводит к ежегодной смерти 332.000 человек



ТАБАКОКУРЕНИЕ, как причина раковых заболеваний: - 52,1 % мужчин - 5,2 % женщин



- ТАБАКОКУРЕНИЕ, как причина роста
- заболеваемости раком легких
- за последние 10 лет на 63%

СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА

ХИМИЧЕСКОЕ ВЕЩЕСТВО	КОЛИЧЕСТВО
Угарный газ	5606
Смола	3128
Никотин	678
Ацетальдегид	207
Окись азота	190
Изопрен	151
Резорцин	123
Ацетон	121
Толуин	66
Формальдегид	54
Фенол	44
Акролеин	40
Бензин	36
Пиридин	33
1,3—бутадин	25
Гидроквинон	24
Метил этил кетон	23
Катекол	22



СТАДИИ ФОРМИРОВАНИЯ ТАБАЧНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

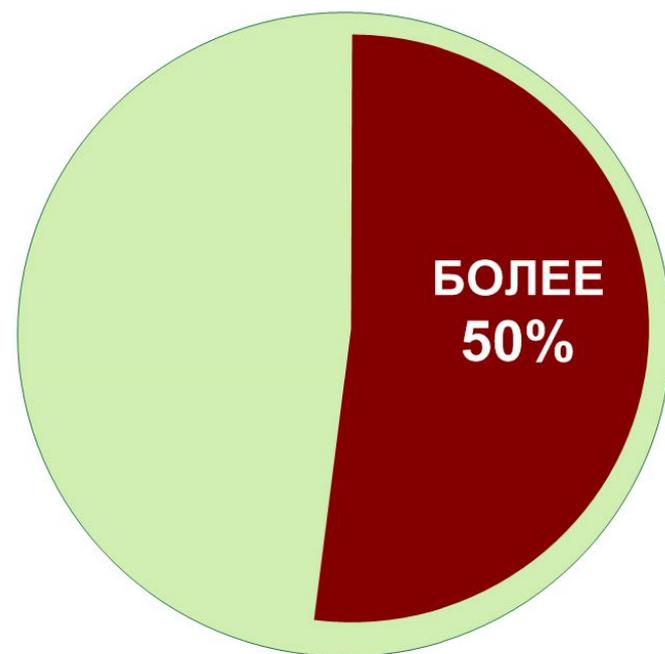
- **ЭПИЗОДИЧЕСКИЙ ЭТАП КУРЕНИЯ** – количество выкуренных сигарет не больше 5 штук за 7-10 дней. Предпочтения определенных марок сигарет еще нет.
- **СИСТЕМАТИЧЕСКОЕ КУРЕНИЕ** - ежедневно выкуривается от 2 до 6 сигарет. Формируется предпочтение к определенным сортам табака и маркам сигарет, хотя влечение к табаку еще отсутствует.
- **1 стадия**
 - появляется влечение к табаку, человека тянет курить, при этом физическая зависимость отсутствует. При прекращении курения синдром отмены не развивается, возможен лишь небольшой психический дискомфорт. Толерантность растет. Продолжительность
 - от 3 до 5 лет.
- **2 стадия**
 - в среднем 1,5-3 пачки в день, часто ночью и утром натощак. Курение носит характер навязчивого желания. Толерантность к никотину достигает апогея. Физическая зависимость в виде утреннего кашля, чувства дискомфорта, первых симптомов соматического неблагополучия в виде бронхита, заболеваний ЖКТ, ССС и т.д. Продолжительность
 - от 5 до 15-20 лет
- **3 стадия**
 - - толерантность к никотину падает. Высокие дозы вызывают дискомфорт. Острота психической зависимости снижается. Курение становится автоматическим

Распространённость табакокурения среди детей и подростков в России

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ТАБАКОКУРЕНИЯ В РОССИИ



РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ
ТАБАКОКУРЕНИЯ СРЕДИ
ПОДРОСТКОВ (13-15 ЛЕТ)



РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ
ТАБАКОКУРЕНИЯ СРЕДИ
ВСЕГО НАСЕЛЕНИЯ

Путь сигаретного дыма

- Первыми в контакт с табачным дымом вступают рот и носоглотка.
- Проходя через слой табачной набивки, дым от тлеющего табака хотя и успевает охладиться, но не настолько, чтоб сравняться с температурой полости рта.
- Обычно температура табачного дыма около 55—60°C.





УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?



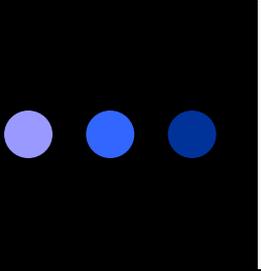
Цена сигареты

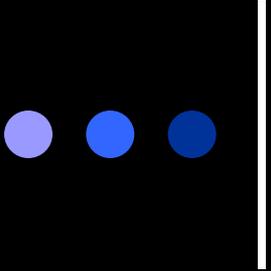


- Каждые 10 секунд от последствий употребления табака на планете гибнет один человек (без учета так называемых «пассивных курильщиков»).
- (Таков результат исследований Всемирной организации здравоохранения.)

Курение и подростки



- 
- ▣ **Ребенок - это не совсем копия взрослого по всем параметрам. У него еще находятся в стадии развития все системы и органы, имеет свои особенности и состояние обмена веществ в организме. Поэтому ребенок, подросток значительно чувствительнее, уязвимее к действию любых вредных веществ, в том числе и табачных ядов, чем взрослый человек.**
 - ▣ **У курящих детей в первую очередь изменяются функции центральной нервной и сердечно-сосудистой систем. Такие дети, прежде всего, становятся легко возбудимыми, вспыльчивыми, раздражительными, невнимательными.**
 - ▣ **Постепенно развивается зависимость от табака, и если нет сигареты, появляется состояние дискомфорта в самочувствии, что выражается в виде беспокойства. Все мысли заняты тем, чтобы поскорее закурить.**



На примере возьмем наших учеников МКОУ СОШ №1

- Все трое активно занимаются спортом, спортивными играми.
- Если мы возьмем 9 класс, то все они показывали результаты по легкой атлетике как 11-классники.
- На протяжении исследовательской работы мы выяснили, что результаты учеников ухудшились, вследствие курения.
- На примере таблицы сравним результаты мальчиков.

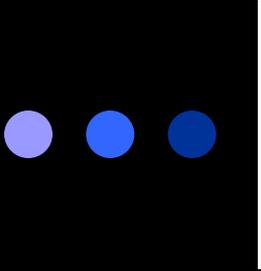
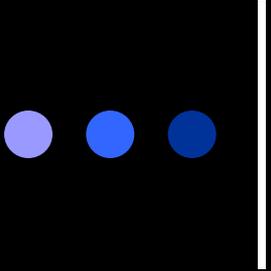


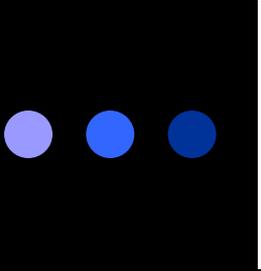
Таблица результатов по легкой атлетике.

Тесты	Участник № 1		Участник № 2		Участник № 3	
1.Бег 100 метров.	9 класс 14,3(сек)	11 класс 16,6(сек)	9 класс 14,4(сек)	11 класс 16,5(сек)	9 класс 16,5(сек)	11 класс 17,5(сек)
2.Бег 1000 метров.	209(сек)	224(сек)	211(сек)	230(сек)	268(сек)	290(сек)
3.Прыжки в длину.	230(см)	270(см)	250(см)	280(см)	180(см)	185(см)



Вывод:

- Так как ребята на протяжении 2 лет активно занимались спортом, но при этом злоупотребляли табаком, результаты исследования показали: непосредственное влияние табака на дыхание. Современная жизнь требует от нас молодых и здоровых ребят, что невозможно в условиях сложившейся ситуации. Правительство РФ издает указы и постановления о запрете продажи табака детям не достигшим 18 возраста, так же установлен запрет на продажу табака в ночное время суток. Данные изменения в будущем могут улучшить здоровье нации, но выбор жизненного пути каждый делает сам.



Последствия курения у детей

- ▣ Развивается малокровие
- ▣ Воспалительные процессы в носоглотке
- ▣ Ухудшение слуха
- ▣ Потеря памяти
- ▣ Повышенная возбудимость
- ▣ Нервозное состояние

ЛЕЧЕНИЕ ТАБАЧНОЙ ЗАВИСИМОСТИ



Немедикаментозное

- психотерапия (рациональная, гипносуггестивная, эмоционально-стрессовая и др.);
- рефлексотерапия (игло-, КВЧ);
- физиотерапия.

Медикаментозное

- терапия отвращения
- никотинозаместительное (Никиротте)
- психотропные препараты (антидепрессанты, ноотропы, транквилизаторы, нейрорепаранты, снотворные и др.)
- общеукрепляющее и симптоматическое (витамины, бронхолитики, иммуномодуляторы)

● ● ● | Табак – забава для дураков.

Гёте.



- Данные статистики, использованные в презентации, взяты с работы Барышевой Е.Я.
 - Врач психиатр-нарколог
 - Заведующая Реабилитационным Центром ГУЗ ВОКНД