The background of the slide is a photograph of trees with vibrant autumn foliage in shades of orange, yellow, and red, set against a clear, bright blue sky. The text is centered over this image.

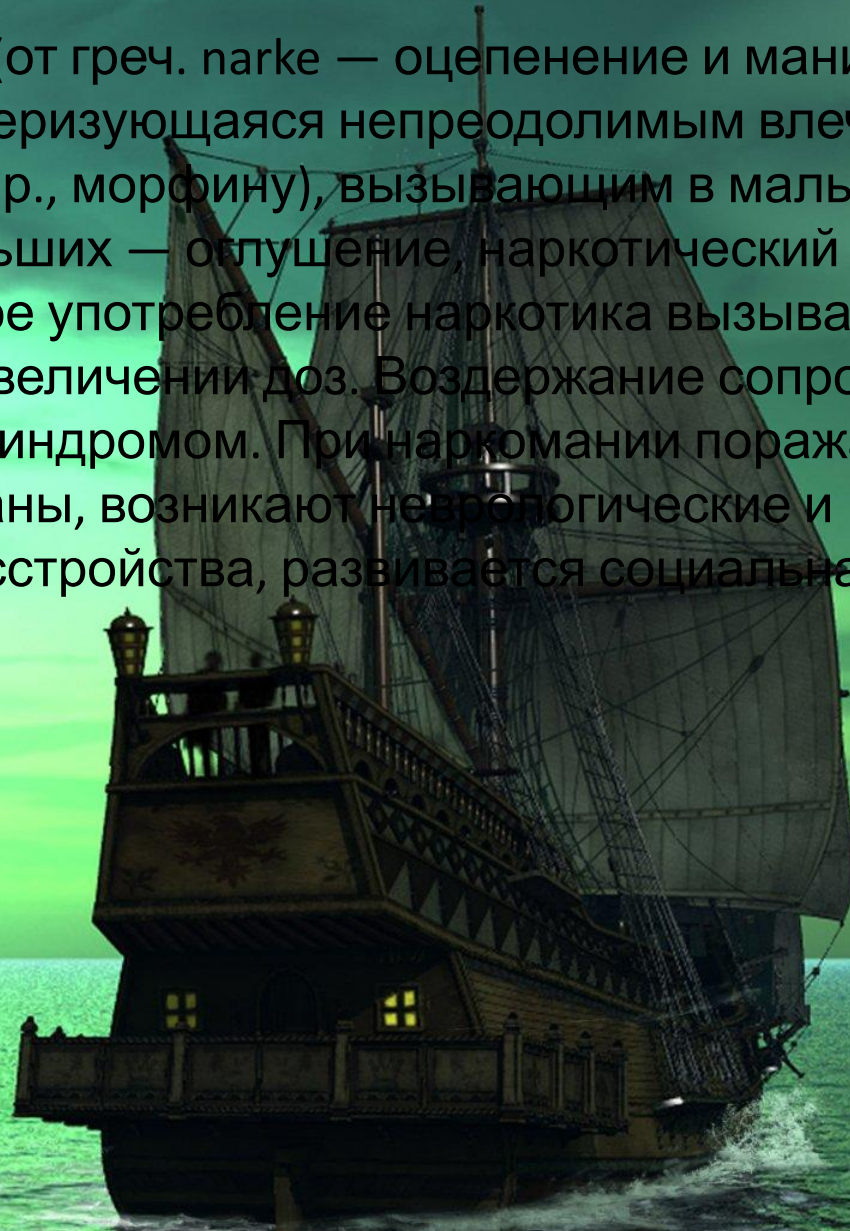
# Влияние курения на организм

Выполнила ученица 9 класса  
Рязанова Светлана

- **КУРЕНИЕ**, вдыхание дыма некоторых тлеющих растительных продуктов (табак, опиум и др.). Курение табака — одна из наиболее распространенных вредных привычек (в Европе с 16 в., в России с 17 в.), отрицательно влияющая на здоровье курильщика и окружающих его людей; способствует развитию болезней сердца, сосудов, желудка, легких. Табачный дым содержит **канцерогенные вещества**. О вредных последствиях курения растительных продуктов, содержащих **КУРЕНИЕ**, вдыхание дыма некоторых тлеющих растительных продуктов (табак, опиум и др.). Курение табака — одна из наиболее распространенных вредных привычек (в Европе с 16 в., в России с 17 в.), отрицательно влияющая на здоровье курильщика и окружающих его людей; способствует развитию болезней сердца, сосудов, желудка, легких. Табачный дым содержит **канцерогенные вещества**.

- **КАНЦЕРОГЕННЫЕ ВЕЩЕСТВА** (от лат. cancer — рак и ...ген), химические вещества, воздействие которых на организм при определенных условиях вызывает рак и другие опухоли. К канцерогенным веществам относят представителей различных классов химических соединений: полициклические углеводороды, азокрасители, ароматические амины, нитрозамины и др. Свойствами канцерогенных веществ обладают также некоторые эндогенные продукты (стероидные гормоны, метаболиты триптофана и др.) при их избыточном накоплении или качественных изменениях.

**НАРКОМАНИЯ** (от греч. narke — оцепенение и мания), болезнь, характеризующаяся непреодолимым влечением к наркотикам (напр., морфину), вызывающим в малых дозах эйфорию, в больших — оглушение, наркотический сон. Систематическое употребление наркотика вызывает потребность в увеличении доз. Воздержание сопровождается абстинентным синдромом. При наркомании поражаются внутренние органы, возникают неврологические и психические расстройства, развивается социальная деградация.



- **НИКОТИН**, алкалоид, содержащийся в табаке (до 2%) и некоторых других растениях. При курении табака всасывается в организм. Сильный яд; в малых дозах действует возбуждающе на нервную систему, в больших — вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности). Многократное поглощение никотина небольшими дозами при курении вызывает никотинизм. Сульфат никотина применяют для борьбы с вредителями сельскохозяйственных растений.

## Курение табака

Активное курение - вредная привычка по вдыханию дыма горящих сигарет, сигар, папирос.

Пассивное курение - вдыхание некурящими людьми табачного дыма, содержащегося в воздухе.

При курении образуются два потока дыма:

- основной (при активном курении), который попадает в легкие того, кто курит;
- побочный (при пассивном курении), который попадает в окружающий воздух.

Пассивное курение также вредно для здоровья, как и активное курение, - разница только в интенсивности воздействия.

### Компоненты табачного дыма

1. Токсические (ядовитые) вещества: окись углерода, окись азота, аммиак, никотин и др.
2. Канцерогенные (провоцирующие развитие опухолей) вещества: формальдегид, бензол и др .

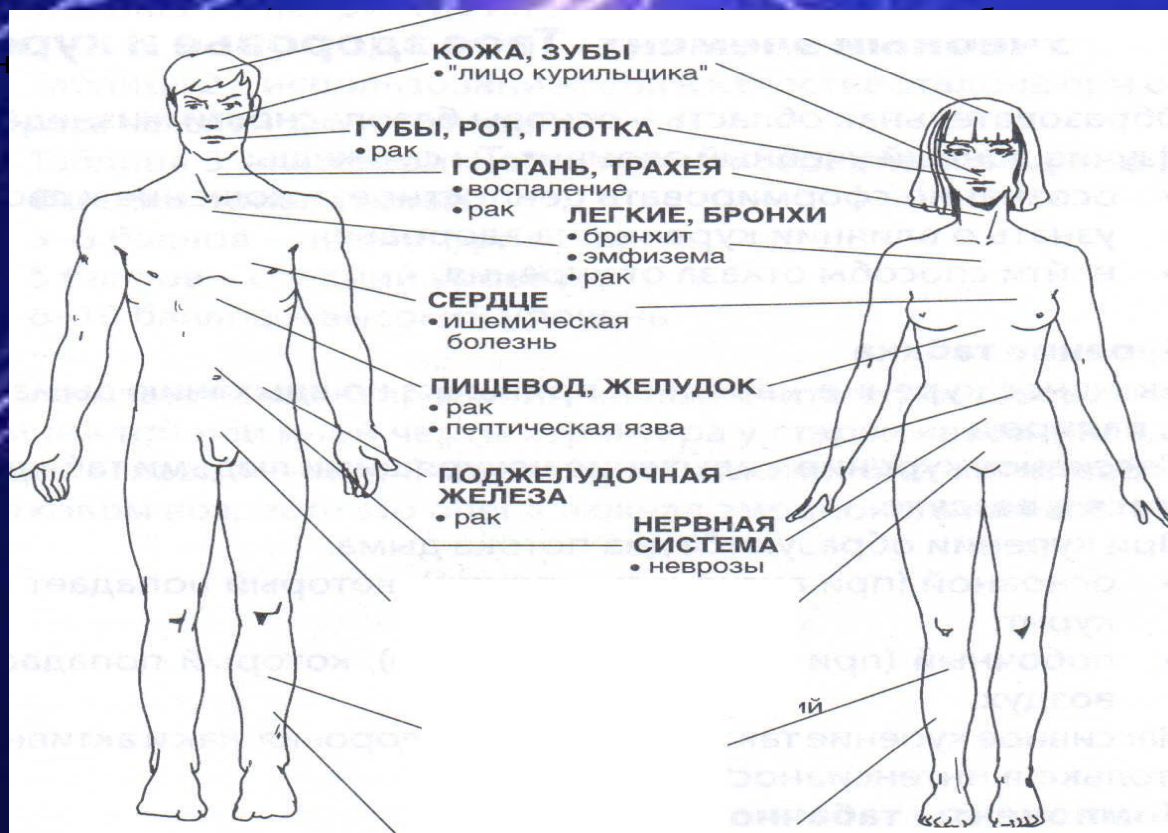
3. Органоспецифические канцерогенные вещества: нитрозамины, соединения никеля, соединения кадмия, соединения полония.

Существуют две фазы табачного дыма:

1. Газообразная (содержит никотин, который поражает сосуды сердца, мозга, печени, желудка, вследствие чего нарушается функция каждого из названных органов).

2. Твердая (содержит смолы, которые воздействуют на все органы, вызывая в т. ч. И рак легких).

**В результате длительного курения** испортятся зубы, кожа, потускнеют волосы, появится неприятный запах изо рта, разовьются различные заболевания желудка, сексуальн







# Способы борьбы с курением

Многие курильщики не признают за собой привычки курить, говоря, что курят меньше, чем есть на самом деле, или обманывают остальных, убеждая их в том, что не курят. Сегодня в наркологии принято считать человека курильщиком, если он курил в своей жизни хотя бы 100 раз или постоянно курит уже в течение месяца. Если человек выкуривает свою первую сигарету через 30 минут после того, как проснулся, или употребляет более 15 сигарет в день, то можно смело сказать, что у него зависимость от никотина.

# Изменение поведения человека в борьбе с вредными привычками

В последние годы во всем мире становится популярной американская модель изменения поведения человека, авторами которой являются Джеймс Прочаска и Карло Ди Клементе. По их мнению, изменение поведения основано на прохождении определенных стадий. Эта модель хорошо себя зарекомендовала при решении проблем лишнего веса, курения и злоупотребления алкоголем. Люди редко избавляются от вредных привычек в один момент - гораздо чаще они проходят несколько подготовительных стадий.

# Стадии изменения поведения:

- **1. До размышления.** На этой стадии человек не хочет изменять свое поведение. Он отрицает существование каких-либо серьезных проблем со здоровьем и, как правило, обвиняет во всех своих бедах окружающих людей и жизненные обстоятельства.
- **2. Размышление.** Человек осознает и принимает наличие проблемы. Он желает изменить свою жизнь, но не готов к этому, так как не имеет четкого представления о плане действий. Человек на этой стадии определяет возможный срок или день начала изменения.

- **3. Приготовление.** Человек оценивает, какими будут последствия его нового поведения. Происходит доработка плана действий и назначается окончательный срок начала изменения.

- **4. Действие.** Наблюдается отказ от вредной привычки.

- **5. Поддержка.** Человек оценивает произошедшие изменения. Основная задача на этой стадии состоит в том, чтобы не допустить рецидива.

- **6. Завершение.** Заключительная стадия. На этой стадии риск возвращения к начальному виду поведения минимален.

