

# «Жизнь без курения»

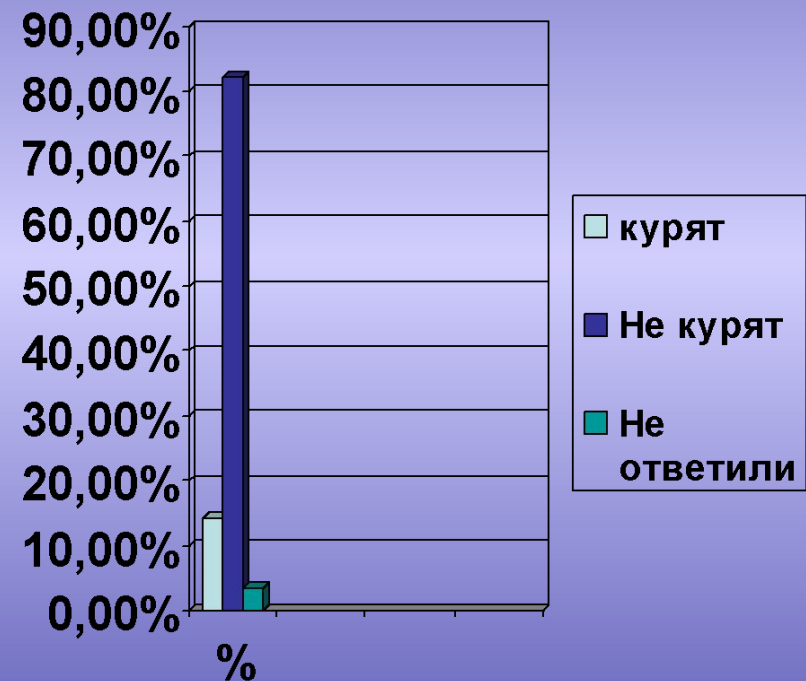
Проект учащихся  
8 «А» класса  
ГБОУ СОШ № 216  
САО г. Москвы



*Наши наработки*

## Результаты опроса:

- Мы провели опрос среди учащихся в нашей школе, и результаты оказались следующими:

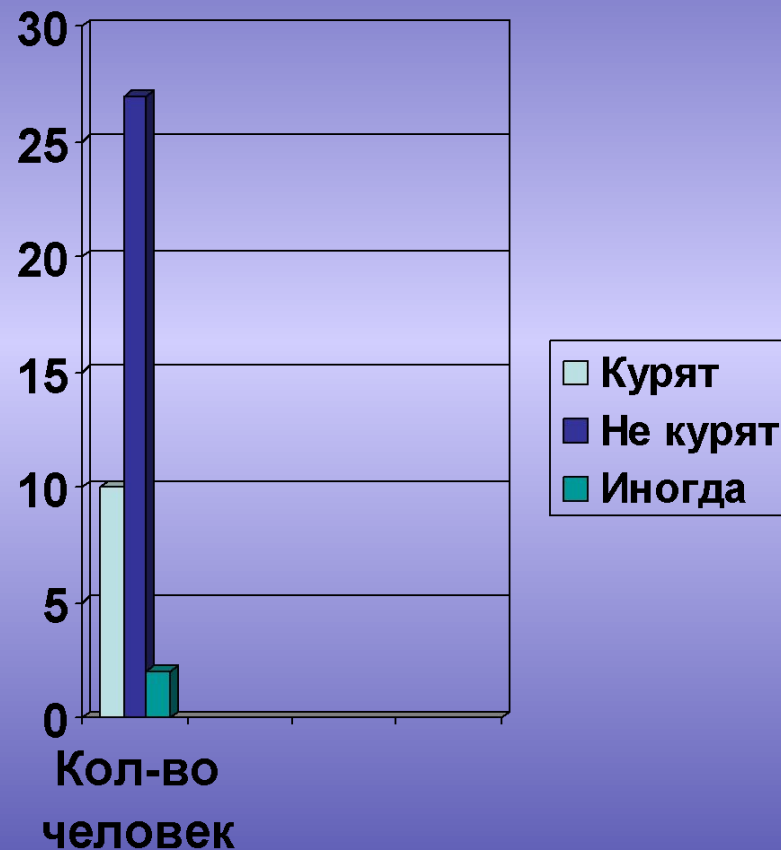


# Мы провели акции против курения для прохожих



# Результаты акции:

- Все прохожие заполняли небольшие анкеты, составленные нами, и когда мы подсчитали количество курящих и некурящих людей, получилось вот так:



О вреде курения



# Пассивное курение

В настоящее время, когда проблема охраны окружающей среды стала одной из наиболее актуальных, нередко забывают о том, что курение является концентрированной формой загрязнения воздуха.

В течение последних лет появляется все больше сведений о том, что так называемое пассивное или принудительное курение способствует развитию у некурящих заболеваний, свойственных курильщикам. Риск, связанный с принудительным курением и экспозицией к табачному дыму, содержащему тысячи химических веществ, несомненно, высок. Зажженная сигарета в течение своей "короткой жизни" является источником бокового дымового потока (помимо главного потока, которым наслаждаются курильщики), который действует на окружающих, принужденных к пассивному курению и вдыханию вредоносных веществ. Данные свидетельствуют о том, что пассивный курильщик, находясь в помещении с активными курильщиками в течение одного часа, вдыхает такую дозу некоторых газообразных составных частей табачного дыма, которая равносильна выкуриванию половины сигареты.

Пребывание в течение 8 часов в закрытом помещении, где курят, приводит к воздействию табачного дыма, соответствующего курению более 5 сигарет.

В боковом потоке дыма содержится в 3,4 раза больше бенз(а)пирена, чем в основном потоке. Особенно большой вред приносит оксид углерода, который, как ранее отмечалось, проникая через легкие в кровь, прочно соединяется с гемоглобином, препятствуя доставке кислорода тканям. Обычно содержание образуемого при этом карбоксигемоглобина в крови человека колеблется от 0,4 до 1%. По данным ВОЗ, предел его содержания составляет 4%. Повышение концентрации карбоксигемоглобина до 16-20% может вызвать летальный исход у больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, а до 67-70% — у практически здоровых лиц. Однако доза вдыхаемых твердых частичек, в том числе смолы, несколько меньше и соответствует выкуриванию 0,1 части сигареты.

Доказано, что пассивное курение является важным фактором риска развития рака легкого. При этом установлена статистически достоверная зависимость от времени пребывания в накуренных помещениях, поскольку побочный поток дыма содержит более высокую концентрацию канцерогена диметилнитрозамина, чем главный поток, вдыхаемый активным курильщиком.

Очень много слов было сказано о вреде курения. Немало было написано об этом книг и журнальных статей. Однако практика показывает, что даже целые горы такой макулатуры не могут убедить курильщиков расстаться со своей привычкой. Многие не видят в курении ничего плохого, кто-то даже считает его полезным. Как ни странно, некоторые ученые склонны с этим согласиться.

Один американский исследователь недавно установил, что даже в малых количествах, не больших, чем обычно находится в слюне курильщика, никотин может убивать туберкулезную палочку. По его словам, для того, чтобы вылечить человека от туберкулеза, достаточно никотина, содержащегося в одной сигарете. По-видимому, не менее эффективным никотин окажется и для борьбы с другими бактериями.

В последнее время в научной прессе стали появляться статьи, авторы которых утверждают, что никотин можно использовать для профилактики и лечения болезни Альцгеймера, одной из форм старческого слабоумия, от которой страдают десятки миллионов пожилых людей. Некоторые считают, что не только введение чистого никотина, но и обычные сигареты защищают от этой болезни.



**Аналогичная ситуация складывается с другим тяжелым заболеванием мозга — болезнью Паркинсона. Было установлено, что никотин оказывает на больных благотворный эффект. Даже после одной инъекции врачи отмечали у них обострение внимания. Через две недели применения никотинового пластыря у добровольцев было отмечено серьезное улучшение состояния, которое постепенно исчезло после отмены лечения.**

**Другие источники утверждают, что никотин благоприятно действует при таком заболевании, как синдром раздраженного кишечника, и еще во многих случаях. Можно вспомнить и о том, как табак помог медицине. Ведь первым открытым еще в 1892 году вирусом был вирус табачной мозаики. А уж о значении открытия вирусов для современной медицинской науки говорить не приходится.**

**Остается лишь добавить, что изложенные факты не означают, что необходимо начинать курение с оздоровительными целями. Помимо никотина в табаке содержится масса вредных веществ, которые способны перевесить любые положительные эффекты. Если какие-то из этих пока еще спорных методов лечения и найдут применение в медицине, связаны они будут либо с чистым никотином, либо, что вероятней, с лекарствами на его основе.**

Никотин, аммиак, сероводород, бензопирен, азот, углеродные окиси, различные эфирные масла... Вкусный список? Более миллиарда взрослого населения Земли хором ответит: «Да!» Кто они, эти ненормальные поглотители смертоносного химического коктейля?

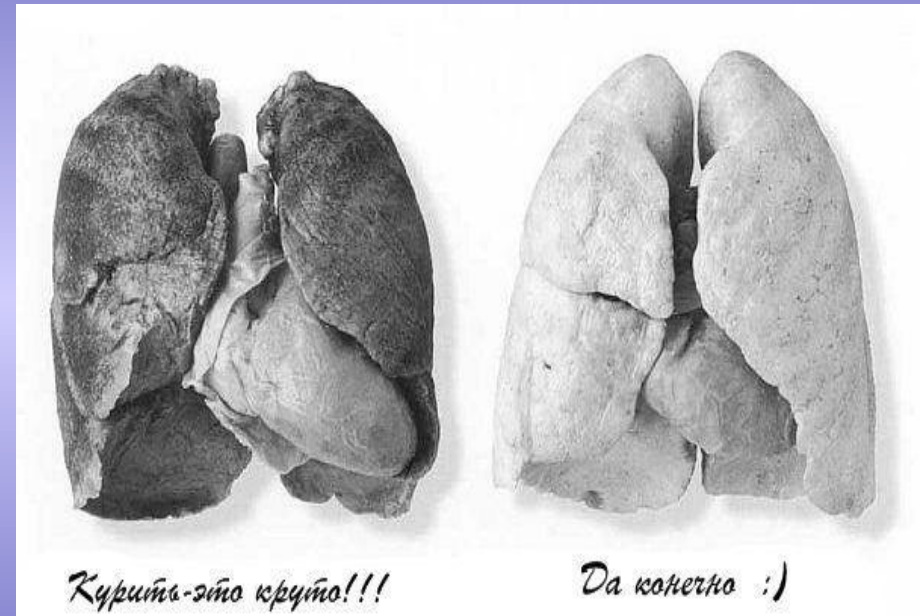
Ответ банален: курильщики. 4 миллиона из них будет умирать ежегодно – не считая отравленных пассивным курением. На 4 года раньше своих ровесниц умирают ни в чем не повинные жены курильщиков. Из всех ныне живущих 500 миллионов будет убито курением.

Вдумайтесь в эти цифры. Сравните с потерями страшнейших катастроф в истории человечества. Великая Лондонская чума, о которой Даниэль Дефо писал: «Не нашлось бы такого количества гробов для всех, кто погиб в этом великом бедствии», унесла жизни 100 тысяч человек. Блокада Ленинграда – больше миллиона. На фронтах Первой Мировой потеряно около 6 млн. человек.



# Последствия курения

Курение приводит к выраженным изменениям внутренних органов; чаще всего поражаются органы дыхания, сердечно-сосудистая система, желудочно-кишечный тракт. От рака лёгких гибнет больше людей, чем от любого другого вида рака. По современным данным учёных из США, порядка 90 % случаев рака лёгких связаны с курением в анамнезе. Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие (основными этиологическими факторами считаются радон, бензпирен и нитрозамины, содержащиеся в табачной смоле. Никотин не является канцерогеном.). Курение также увеличивает вероятность и других видов рака, в частности рака пищевода и рака полости рта.



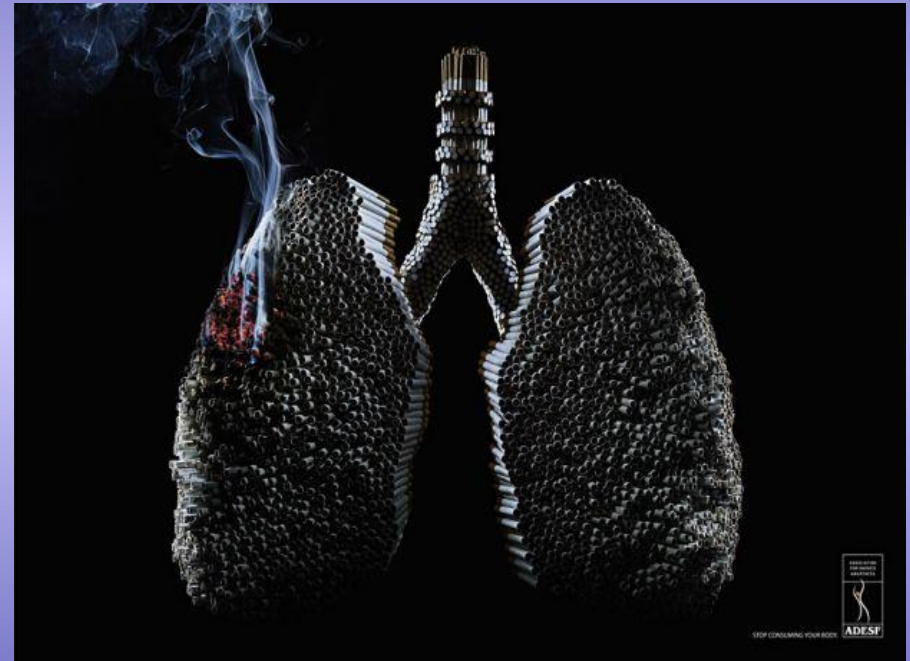
# Лёгкие курильщика

- Посмотрите как влияет табак на внутренние органы.



# Факты:

- В мире курят примерно 300 000 000 человек.
- Курение вызывает зависимость, не начинайте курить!
- Курение приводит к импотенции.
- Курение приводит к возникновению сердечно-сосудистых заболеваний и раку легких.
- Сигаретный дым вредит здоровью тех, кто вас окружает.
- Курильщики умирают рано.
- 49.7% австралийских аборигенов курят.
- Курение во время беременности вредит вашему ребенку.





# *Не пора ли бросить курить?*

- *Всё чаще и чаще люди стали задаваться этим вопросом. Но часто они просто не знают, как это сделать. Мы хотели бы помочь этим людям избавиться от зависимости.*





## *Например, с помощью сока:*

- Рекомендуется пить апельсиновый сок, а также все напитки, которые содержат много витамина С, по той причине, что витамин С и никотин — антагонисты. Когда человек курит, из клеток его организма удаляется витамин С, а когда он отказывается от курения, нужно, чтобы клетки как можно скорее избавились от никотина и ушла никотиновая зависимость. Витамин С может в этом помочь. Поэтому, согласно американской методике шестидневного отказа от курения, нужно утром (касается только здоровых в плане желудочно-кишечного тракта людей) выпивать 5–6 стаканов апельсинового или другого цитрусового сока. Это может быть и любой напиток, содержащий большое количество витамина С, — смородиновый или облепиховый, например. Можно пить и в течение дня, но американцы советуют все-таки с утра, потому что, как правило, именно в это время у заядлых курильщиков очень велика тяга к сигарете, поскольку за ночь уровень никотина в крови понижается и им надо его срочно восполнить. Чтобы нейтрализовать токсины никотина, необходимо регулярно принимать витамины Е, С и А, а также селен. Курильщикам полезны черная смородина, абрикосы, инжир, виноград, яблоки, груши, дыня, тыква, капуста, салат, баклажаны.



## ***... или воды:***

**Пейте больше воды. Это позволяет быстрее вывести токсины, стимулировать работу почек, избежать концентрации никотина в моче, а следовательно его негативного воздействия на мочевой пузырь.**

**Пейте зелёный чай. Он содержит вещества, способные очищать бронхи от никотина.**



# ***И ещё несколько способов бросить курить:***

- Смешать по 100 г зерен овса, ячменя, ржи и проса. Залить смесь 1 л воды и довести до кипения. Кипятить 10 мин, и вылить в термос. Настоять ночь, процедить. Пить по 100 мл 3-4 раза в день до еды. Употреблять до тех пор, пока не появится отвращение к курению.***
- Обычную сигарету намочить в молоке, потом оставить ее, чтобы она высохла. Когда она высохнет — выкурить ее. После этого курить невозможно, по крайней мере достаточно долго не хочется.***
- При возникновении желания закурить: смешать 65% корня аира и 35% листьев мяты перечной, после чего залить стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, настоять 1-2 часа в термосе. Процедить и использовать для полоскания рта.***
- Полоскать полость рта раствором соды (столовая ложка на 200 мл воды).***

*Против курения!*

# Конфета лучше, чем сигарета!

24 и 25 мая компания Chupa Chups провела акцию «Конфета вместо сигареты!». Подросткам предлагалось обменять сигарету на карамель Chupa Chups Relax. Компания Chupa Chups, продукцию которой потребляет молодежь и дети, крайне обеспокоена популярностью сигарет среди подростков. Проведенная в конце мая акция показала молодому поколению, что для выражения своей индивидуальности есть масса способов, не только сигареты.

В ходе акции сотрудниками компании был проведен опрос, который показал, что многие подростки начинают курить еще до 18 лет, а потом не могут бросить из-за табачной зависимости и постоянного стресса.

Кампания по борьбе с курением проводится Chupa Chups уже несколько лет. Производители конфет уверены, что новое лакомство Chupa Chups Relax, упаковка которого имитирует сигаретную пачку, позволит получать удовольствие и выглядеть стильно без ущерба здоровью.





# «*Glamour* против женского курения»

Сингапурская организация Health Promotion Board занимающаяся продвижением в массы здорового образа жизни, провела по стране социальную кампанию против женского курения. Творческая концепция поданная агенствами Foote Cone и Belding Lingorour развивает идею “Курить не модно”. Разработанные материалы доносят мысль, что даже самая красивая одежда от самых известных модельеров не смотрится если вы курите.

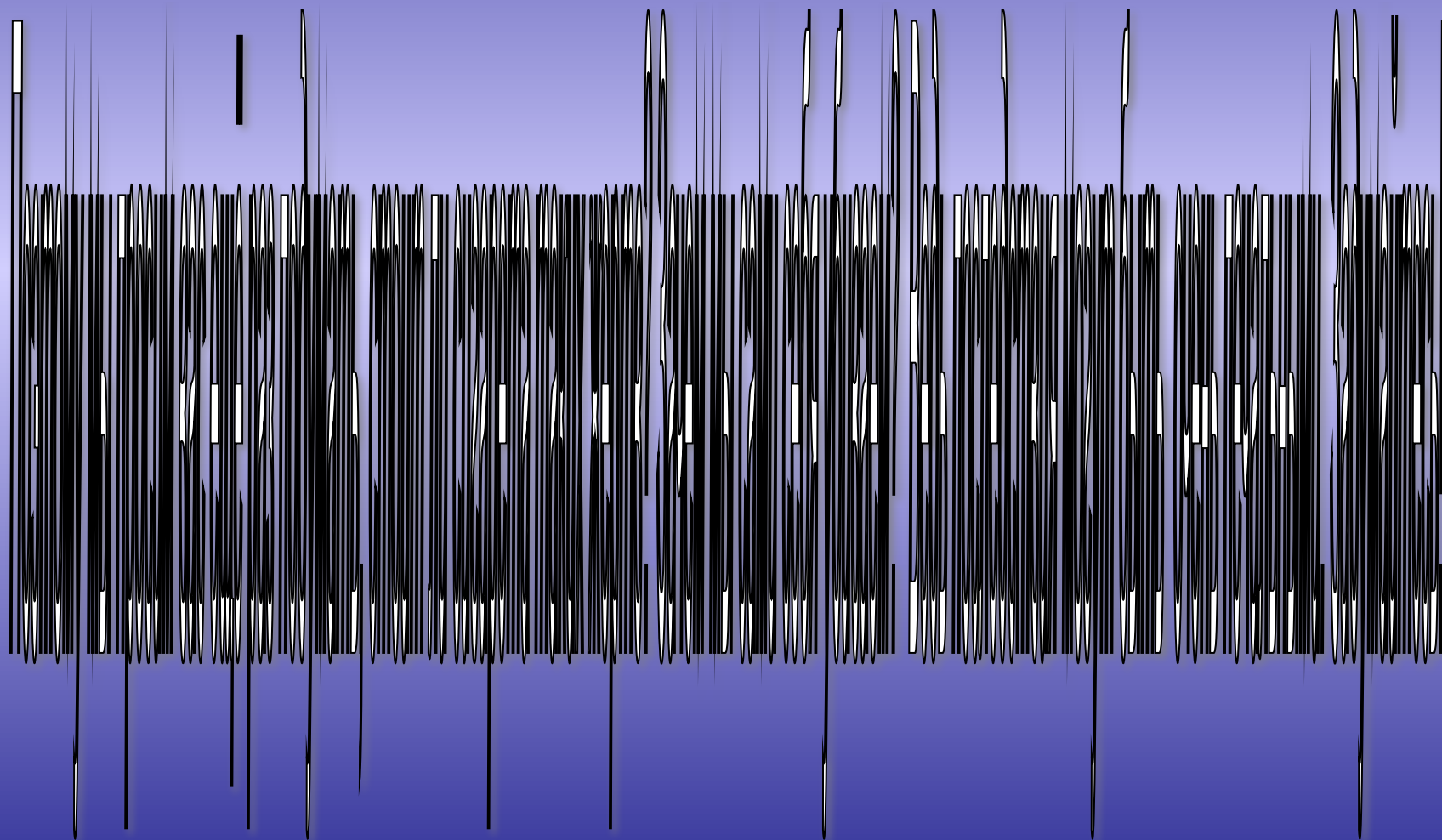
Рак легких не смотрится вместе Christian Dior. Рак рта не сочетается с высокой модой. В рамках кампании на улицы Сингапура вышли представители с пробниками духов. Пробники раздавали всем женщинам под видом пробы новых духов. Едкий запах духов заставляет прочитать надпись на пробнике: “Вот так вы пахните, когда курите!”

Запах от 4000 токсичных химических элементов невозможно перебить никаким парфюмом.

Пожалуйста, бросьте курить и вы сразу станете лучше пахнуть.







**Над проектом работали:**

*Аверина Полина*

*Виноградова Даша*

*Заморёнова Лера*

*Ярыгина Даша*



**Руководитель проекта — Горбунова И.В.**