



Вред курения



Задачи:

- Рассказать о вреде курения
- Рассказать о болезнях возникающих в процессе курения
- Сделать вывод насчет вреда курения



Актуальность:

- В последнее время появляется все больше и больше курильщиков, и многие из них почти ничего не знают о последствиях этой пагубной привычки.



План:

Введение:

- Вред курения
- состав табачного дыма
- Как бросить сигарету?
- Заключение



Начинаешь курить, чтобы
доказать, что ты
мужчина?

Настоящий мужчина не станет
доказывать это курением!



Введение:

- Курение – это привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких.



Вред курения

- Пачка сигарет в день – это около 500 рентген облучения за год! Температура тлеющей сигареты 700-900 градусов! Легкие курильщика со стажем – черная, гниющая масса. После затяжки никотин попадает в головной мозг через 7 секунд. Никотин вызывает спазм сосудов, отсюда нарушение питания тканей кислородом. Спазм мелких сосудов делает кожу увядающей.
- **Вред курения** еще и в том, что появляется неприятный запах изо рта, желтеют зубы, воспаляется горло, краснеют глаза от постоянного раздражения дыма.



Состав табачного дыма

- В табачном дыме содержится более 4000 химических соединений, из них более 40 особо опасны, так как вызывают рак, а так же несколько сотен ядов: никотин, бензапирен, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Никотин по своей ядовитости равен синильной кислоте.





О вреде курения


Вред курения в том, что оно вызывает три основных заболевания: рак легких, хронический бронхит, коронарная болезнь. Уже давно доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90 % всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75 % и от болезни сердца в примерно 25 % всех случаев. Примерно 25 % регулярных курильщиц сигарет умрет преждевременно по причине курения. Многие из этого числа смогли бы прожить на 10, 20 или 30 лет дольше. Умершие вследствие курения в среднем потеряют 15 лет своей жизни.

Курение наносит страшный вред, так курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка и в 30 раз — раком легких.

Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков — полпачки.

Курение вредит сердцу, так частота сердечных сокращений у курящего на 15000 ударов в сутки больше, чем у некурящего, а доставка кислорода тканям и особенно головному мозгу значительно снижена, так как сосуды сужены, плюс к этому угарный газ, который лучше «цепляется» к гемоглобину и не даёт эритроцитам переносить кислород. Этим и объясняется, почему курящие школьники значительно отстают от некурящих.



Вред курения для женщин

- *Для женщины курение особенно вредно*, так при первой затяжке першит в горле, увеличивается частота сердечных сокращений, появляется противный привкус во рту, появляется кашель, головокружение, тошнота и возможна рвота. Все это проявление защитных реакций организма. Но курильщица, которая следует «новой моде» активно подавляет защитные функции организма и продолжает делать затяжки. С каждой новой затяжкой организм сдаётся и получает отравление, защитные реакции угасают и курильщица не чувствует дискомфорта.
- **Рак груди у женщины курильщицы**



С каждой новой пачкой, курильщица все больше подсаживается на никотин. Молодая девушка не может не замечать, что у неё появляется кашель (особенно по утрам), появляется осиплость голоса, запах изо рта, кожа становится дряблой, желтеют зубы и вообще девушка выглядит старше своих сверстниц, тем не менее она продолжает курить, хотя и пытается **уменьшить вред от курения**, переходя на легкие и «женские» (тонкие) сигареты. Но никотиновая зависимость уже сформирована, и организм начинает требовать свою дозу никотина, и девушке приходится вместо одной обычной пачки выкуривать 2 «женских» пачки, чтобы получить свою дозу никотина. Табачные компании это уже давно знали, поэтому они и пошли на такой шаг, и выпустили мнимые безвредные сигареты, хотя вред оказывается даже больше и доход от продажи тоже. Грамотные рекламные компании заставляют курильщиц поверить, что это менее вредно, хотя это всё обман! Многие девушки так же замечают, что сигарета снижает стресс, это еще больше делает зависимой от сигареты, курящие люди не умеют иначе бороться со стрессом.

Из-за вреда курения у женщин повышается частота воспалительных заболеваний, что приводит к бесплодию. Немецкий врач-гинеколог Бернхард, обследовав около 6 тысяч женщин, установил, что бесплодие наблюдалось у курящих женщин в 42 %, а у некурящих – лишь в 4 %. Табак дает 96 % выкидышей, 1/3 недоношенных детей. Табак разрушает и тех, кто курит, и тех, кто рождается от курильщиков, и тех, кто находится рядом с курильщиками.

Курящие женщины, как правило, рано стареют, у них преждевременно наступает половое увядание.

Вред от пассивного курения

Взрослые

Инсульт

- Рак легких

- Ухудшение хронических заболеваний грудной клетки, как например хронические неспецифические заболевания легких и эмфизема

- Приступы и обострение астмы

- Наносит вред, засоряет и ослабляет артерии

- Сердечный приступ, стенокардия

- Беременность: низкий вес новорожденных или гипотрофия плода

- Преждевременные роды

Дети

- Инфекции среднего уха (Хронический средний отит)

- Респираторные инфекции (бронхит и пневмония)

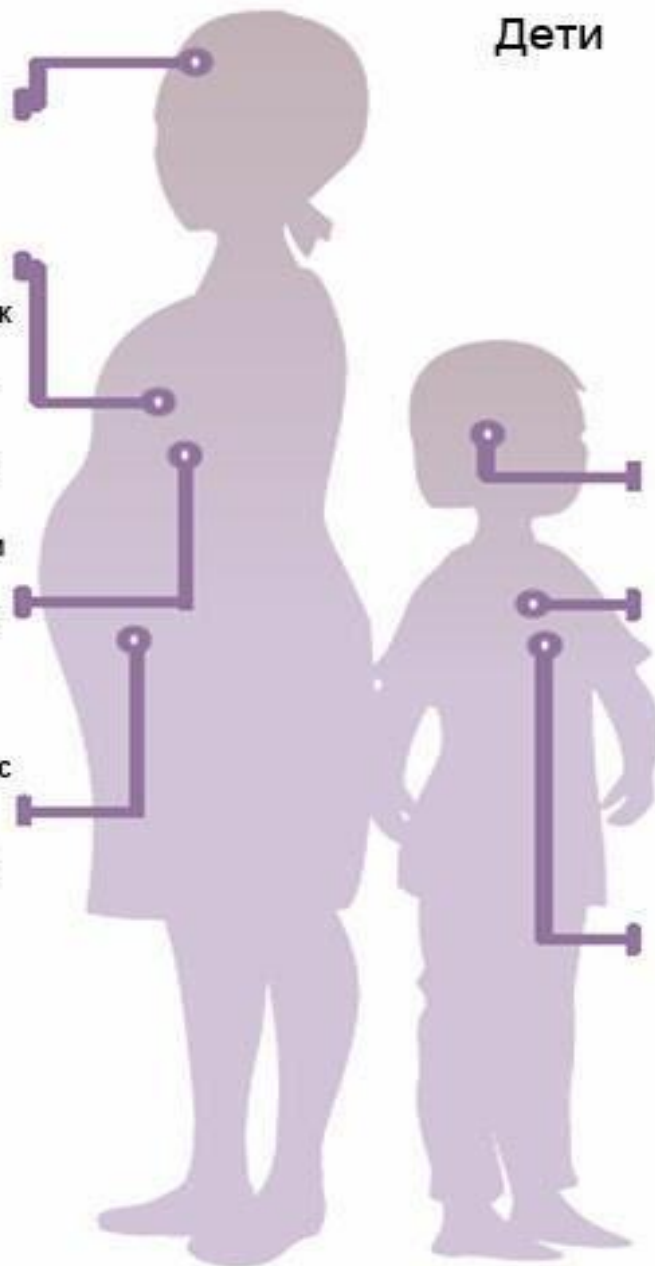
- Приступы и обострение астмы

- Хронические респираторные симптомы (свистящее дыхание, кашель, одышка)

- Пониженные функции легких

- Вредное действие на гемоглобин, коронарные артерии

- "Смерть в колыбели" или Синдром внезапной детской смерти





Вред курения для окружающих

- **О вреде курения для окружающих** становится все больше данных. В результате пассивного курения ежегодно умирают от рака легких 3 тыс. человек, от болезней сердца – до 62 тыс. 2,7 тыс. детей по этой же причине погибают в результате так называемого синдрома внезапной младенческой смерти. Значительно повышается опасность заболеть не только раком легких, но и некоторыми другими видами этого страшного недуга.
Увеличивается риск самопроизвольного выкидыша. Если будущие матери подвергаются воздействию табачного дыма, у них чаще рождаются дети, имеющие различные дефекты, прежде всего нейropsychические, а также пониженный вес (9,7—18,6 тыс. таких новорожденных в год).
Установлено, что более 50 компонентов табачного дыма канцерогенны, 6 пагубно влияют на способность к деторождению и общее развитие ребенка. Вообще вдыхание табачного дыма гораздо опаснее для детей. Так, пассивное курение ежегодно служит причиной возникновения астмы у 8—26 тыс. детей, бронхитов – у 150—300 тыс., причем от 7,5 до 15,6 тыс. детей госпитализируются, а от 136 до 212 из них умирают.



Обследование более 32 тыс. пассивно «курящих» женщин, которое было проведено специалистами Гарвардского университета, показало, что представительницы прекрасного пола, регулярно подвергающиеся воздействию табачного дыма дома и на работе, в 1,91 раза чаще страдают сердечными болезнями, чем не вдыхающие его. Если же женщина курит пассивно лишь эпизодически, показатель заболеваемости уменьшается до 1,58.

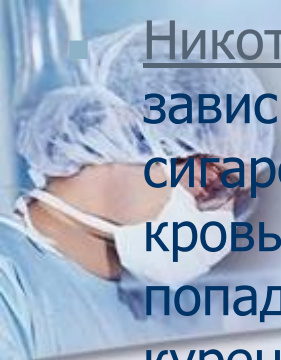
Согласно данным, собранным Американской ассоциацией по исследованию сердца, если в доме курят, это крайне неблагоприятно отражается на детях, имеющих высокий уровень холестерина в крови. Сигаретный дым уменьшает у них содержание так называемого полезного холестерина, который предохраняет от сердечных болезней.



Электронная сигарета

- Сегодня электронные сигареты преподносят, как альтернативу обычным сигаретам. Все чаще и чаще в интернете попадаются только положительные *отзывы об электронных сигаретах* - это понятно, производители увидели в электронных сигаретах новый способ получения дохода.





Никотин — основное вещество содержащееся в табаке, вызывающее зависимость, является третичным амином. При курении электронных сигарет никотин попадает в легкие и там быстро всасывается в кровь. Уже через 8 секунд после затяжки электронной сигареты он попадает в мозг. И только через 30 минут после прекращения курения электронной сигареты концентрация никотина в головном мозге начинает снижаться, т.к. он начинает распределяться по всем тканям и органам в организме. Способность никотина связываться с холинергическими и никотиновыми рецепторами центральной нервной системы и другими структурами, обуславливает возникновение пристрастия к никотину.

Кроме того никотин способствует сужению кровеносных сосудов из-за этого начинается кислородное голодание головного мозга и других органов. Особенно опасно такое сужение кровеносных сосудов в возрасте 45-50 лет, так как в разы увеличивается вероятность инсульта. Сосуды под действием никотина постепенно истончаются, теряют эластичность — а это приводит к геморрагическому инсульту, заболеваниям сердца (инфаркт миокарда), почек, развивается атеросклероз сосудов нижних конечностей (который приводит к гангрене нижних конечностей и ампутации).

Никотин – является одной из причин приводящих к болезни Бюргера. Производители электронных сигарет забывают упомянуть и о том, что никотин вызывает мутации клеток, и в следующих поколениях эти мутации только возрастают. Так курящая бабушка которая умерла в 100 лет, своим детям передала мутированные гены и ее дочь уже не доживет уже до 100 лет, кроме того эти мутированные гены передадутся и внучке даже если ее мать не курила, и внучка проживет еще меньше или будет мучиться онкологическими заболеваниями.





Как бросить курить?

- Любой человек может **бросить курить легко**, однако многих пугает страх остаться без чего-то необходимого.
- Давайте разберем один из *способов бросить курить*, но для начала необходимо запомнить две вещи:
- Необходимо строго выполнять рекомендации
- Хорошо понять данную проблему и ответить на вопрос почему курение - столь неприятная процедура (горький дым, отвратительный запах, кашель по утрам и т.п), а *бросить курить* трудно. Ведь наверняка в детстве или при первой затяжке дым у вас вызывал отвращение, и начинало тошнить. Почему так трудно отказаться от курения, ведь курение это довольно дорогое удовольствие и курение убивает нас?





Как бросить курить, советы

- Подсчитайте сколько денег Вы сэкономите, когда *бросите курить!*
- Подумайте о своем здоровье, то что курение причина рака знают уже все!
- Опасайтесь сокращения курения. *Бросать курить* многие начинают с сокращения выкуриваемых сигарет, но делать этого нельзя. Потому что с зависимостью так не справиться, человек будет ждать того момента, когда можно будет выкурить очередную сигарету, а когда этот момент настанет, то он будет просто смаковать эту долгожданную сигарету. Все его мысли в перерывах будут только о следующей сигарете, чем больше он ее ждет, тем больше она ему приятней! Зависимость будет делать свое дело! Вспомните про наркоманов.
- Не используйте никотин содержащие средства (никотиновая жевательная резинка, электронная сигарета и др.). Помните, что именно никотин не даёт бросить курить и вызывает зависимость!
- Продержитесь период отвыкания!
- «Всего одна сигарета». Вы бросили курить, прошло 4 недели, никотиновая зависимость исчезла и теперь Вы СВОБОДНЫ, и вот на очередной вечеринке вам предлагают сигаретку! СТОП! ВСПОМНИТЕ! Именно с одной сигареты и началось ваше курение, именно одна сигарета и вызывает никотиновую зависимость! НИ КАКОЙ ОДНОЙ СИГАРЕТЫ!!! ЭТО ШАГ НАЗАД!!!
- **Бросить курить легко!** Надо только осознать, что это серьезный вред и зависимость. Принять решение бросить курить! И радуйтесь, что Вы бросили курить и начали здоровую жизнь! ПРОЯВИТЕ СВОЮ СИЛУ ВОЛИ, ВЕДЬ ВЫ СИЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК!



Заключение

Исследования подтвердили тот факт, что к курению склонны люди с психическими расстройствами. Выяснилось, что люди с психическими расстройствами выкуривают на 40% больше, чем без психических расстройств. Врачи уверены, курение и психические расстройства взаимно усиливают друг друга.

- По данным ВОЗ, в которой много и **настойчиво изучают проблему курения**, от причин, связанных с **употреблением табака**, умирает каждый пятый. Если это применить к нашим условиям, то мы ежегодно теряем пятьсот тысяч человек! В их числе можешь оказаться ты, твой муж, твои дети, друзья и знакомые.
- Бросив курить обычные сигареты, не значит, что курильщик избавится от вредной привычки. Никотин, который формирует зависимость, не позволит бросить электронные сигареты, останется и психологическая тяга к курению. Согласитесь удобно поставлять зависимому человеку картриджи, аккумуляторы и прочие аксессуары.

Курильщик знай:

Курение вред для тебя

Курение вред и для окружающих

Курение вредит твоим детям

Курение вредит твоему здоровью





Будьте здоровы!

Спасибо за внимание!!!