



**КУРЕНИЕ**

- Курение — вид бытовой наркомании, наиболее распространенная форма которой — никотинизм — курение табака.

Табак выращивали в Америке задолго до открытия ее европейцами. В Европу это растение завезли в конце XV века и изначально прижилось не курение табака, сначала выращивали как декоративное и лекарственное средство.



- Французский посол в Португалии Жан Нико в 1560 году, преподнёс в подарок своей Королеве Екатерине Медичи, листья табака, измельчённые в порошок для нюханья. По его мнению, листья табака обладали лечебными свойствами, в частности избавляли от головной боли. От фамилии этого посла и произошло название основного действующего компонента табака — никотина. В истории медицины это не единственная оплошность, это сейчас в медицинской практике героин не применяется, а раньше им лечили и туберкулёз, и наркоманию.

Первое время курение преследовалось, и курильщиков жестоко наказывали. В Англии за курение, курильщики подвергались суровым наказаниям вплоть до смертной казни, головы с трубкой во рту выставлялись на площадях. В Турции за курение, злостных курильщиков сажали на кол. В Персии за курение отрезали губы и нос. В Италии римский папа Урбан VII отлучал от церкви католиков, курящих или нюхающих табак. В России во время царствования Михаила Романова, за курение, курильщиков подвергали телесным наказаниям — палочным ударам по подошвам, при повторном курении отрезали нос. Алексей Романов за курение велел пороть кнутом, а торговцам табака «пороть ноздри, резать носы» и ссылать их в дальние места.



- Курение по сути, это вдыхание дыма некоторых тлеющих растительных продуктов. Курение табака — одна из наиболее распространенных вредных привычек, отрицательно влияющая на здоровье курильщика и окружающих его людей; способствует развитию болезней сердца, сосудов, желудка, легких. Табачный дым содержит канцерогенные вещества.



- 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). Курение также увеличивает вероятность и других видов рака, в частности рака пищевода и рака полости рта.

# ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ



- Самое большее и самое важное, что может сделать курящая женщина для своего ребенка, - это бросить курить перед или хотя бы во время беременности. А если она этого не делает, то, скорее всего, просто не знает или не понимает, что на конце каждой выкуриваемой ею сигареты тлеет здоровье, а часто даже жизнь еще не родившегося малыша. Потому что если бы мама понимала, что вкушая горький сигаретный дым она уродует и убивает его, то ни за что бы не стала этого делать...

- Плацента способна задерживать многие вредные для плода вещества, защищая его от их воздействия. Но, к сожалению, перед табачным дымом она бессильна. Дым уже от первой затяжки мамы незамедлительно попадает через плаценту к эмбриону: бедное дите находится в полной дымовой завесе, в замкнутом пространстве, заполненном вонючим ядовитым дымом. Оно попросту задыхается.
- Но это еще не самое страшное. Ядовитые вещества табачного дыма попадают в кровь ребенка в значительно высшей концентрации, чем находятся в крови матери. Угарный газ сигаретного дыма вступает в соединение с гемоглобином крови, замещая при этом часть кислорода. У ребенка наступает кислородное голодание, из-за чего развиваются тяжелые физиологические и психические патологии.
- Врачи говорят о «табачном синдроме плода» по аналогии с алкогольным. Это означает, что вместе с мамой курит и ее не рожденный малыш.



- Электронные сигареты наносят вред здоровью не меньше обычных. Устройства, созданные как безопасная для здоровья альтернатива курению сигарет, работающие на принципах ультразвукового распыления никотина и на основе генератора холодного пара, содержат опасные вещества.







- Электронные сигареты вызывают как положительные, так и отрицательные отзывы. Но достоверно заявить об их безвредности или минимальном вреде можно будет только по прошествии ещё 10 лет, обследовав заядлых электронных курильщиков и проанализировав закономерности заболеваний этих людей. Одно можно сказать точно, что использование данного изделия исключительно с целью бросить курить часто бывает малоэффективным.

# ФАКТЫ О ПОДРОСТКОВОМ КУРЕНИИ

- 95000 подростков ежедневно становятся курильщиками;
- Резкий подъём количества курильщиков среди подростков пришёлся на 90-ые годы;
- 25% подростков в возрасте от 12 до 19 лет курят;
- Большинство курящих подростков – парни;
- Подростковое курение становится одной из самых распространённых проблем в мире.



# ПРИЧИНЫ, ПОБУЖДАЮЩИЕ НАЧАТЬ КУРИТЬ

- Все мои друзья тоже курят;
- Захотелось попробовать;
- Хотел выглядеть круче;
- Курят родители.



# КУРЕНИЕ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ ПРИВОДИТ К НЕГАТИВНЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ

- Снижение темпов роста организма;
- Нарушение обмена веществ;
- Снижение темпов прибавки веса;
- Быстрая утомляемость;
- Низкий иммунитет;
- Повышение внутриглазного давления;
- Нарушения зрения;
- Нарушения слуха.



- Поскольку первая затяжка у любого человека вызывает отвращение, то заставить человека закурить ещё раз может только психологическая мотивация, которая перебарывает защитные системы организма. Правильное использование этой же мотивации может стать эффективным способом борьбы с подростковым курением.
- По убеждению многих психологов, добрая и доверительная семейная атмосфера позволит направить желание самоутвердиться у подростка в другое русло. При наличии такой атмосферы он скорее воспользуется советами родителей и принципами самореализации, поскольку в этом случае влияние родителей для ребёнка будет сильнее влияния

