

»

# Вред курения



## Гипотеза :

- ✓ Курение ослабляет организм, является причиной заболеваний органов дыхательных путей.
- ✓ У курящих людей развивается хронический табачный кашель.

# История табакокурения.



□ «Высадившись на берег, мы отправились в глубь острова. Нас встретило множество почти голых людей, очень стройных и сильных, которые шли из своих деревень с горящими головешками в руках и травой, дым которой они пили. Иные несли одну большую сигару и при каждой остановке зажигали ее. Затем каждый делал из нее три – четыре затяжки, выпуская дым через ноздри» – отметил Колумб в судовом журнале.

□ Туземцы охотно угощали путешественников табаком. причем сначала курили сами, потом передавали трубку гостям. Отказ от «трубки мира» хозяева рассматривали, как недружелюбные действия. Испанцы же не хотели портить отношения с туземцами. Вероятно, эти испанцы и были первыми европейцами, пристрастившимися к курению.

**Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом.**

**Л.Н. Толстой.**

*Nicotiana tabacum*

□ На вернувшихся в Испанию моряков смотрели с подозрением: человек выпускает изо рта и из носа дым, значит, спутался с нечистой силой.

□ Курильщики завезли семена табака и стали постепенно его культивировать.

□ Распространение табака встречало в странах сильное противодействие.

□ В Россию табак, по-видимому, попал в конце 16 века и тоже был встречен не очень приветливо. За курение полагалось весьма серьезное наказание – от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком ждала смертная казнь.



# Мода на курение



□ С годами к вредной привычке приобщились мужчины, женщины, молодые люди, подростки и даже дети.

Возникла мода на курение: будто бы сигареты придают девушкам особую элегантность, а юношам – мужественность. Обязательной принадлежностью теле- и киногероев стала сигарета.



Врачи безусловно боролись с курением! Но не очень успешно. И вот почему. О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Видели, что курильщиков мучает кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе. Опыты показали, что животные гибнут под действием никотина. Тогда и родилась знаменитая фраза: «Капля никотина убивает лошадь». Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить не одну, а три лошади. Но курильщики только посмеивались: видно, я крепче лошади, сколько никотина потребил, а жив! Утешали себя – табачный деготь остается на фильтре.

□ Врачи также выяснили, что рост числа курящих параллельно увеличивает количество опасных болезней. Начиная с 1960-х годов стали публиковать в газетах и журналах результаты научных исследований. И люди ужаснулись.



□ Опыт человечества показывает, что у курящего человека после выкуренной сигареты происходит спазм сосудов и у него замедляется мышление. Компоненты табачного дыма поражают просветы лёгочных альвеол, поэтому даже при небольших нагрузках появляется одышка.



# НИКОТИН – ОДИН ИЗ САМЫХ ОПАСНЫХ ЯДОВ .


□ Никотин-Один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от  $\frac{1}{4}$  капли никотина, собака- от  $\frac{1}{2}$  капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.



□ Курильщик не погибает потому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому же часть никотина нейтрализует формальдегид-другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или около 160 кг табака, поглощая в среднем 800г никотина.

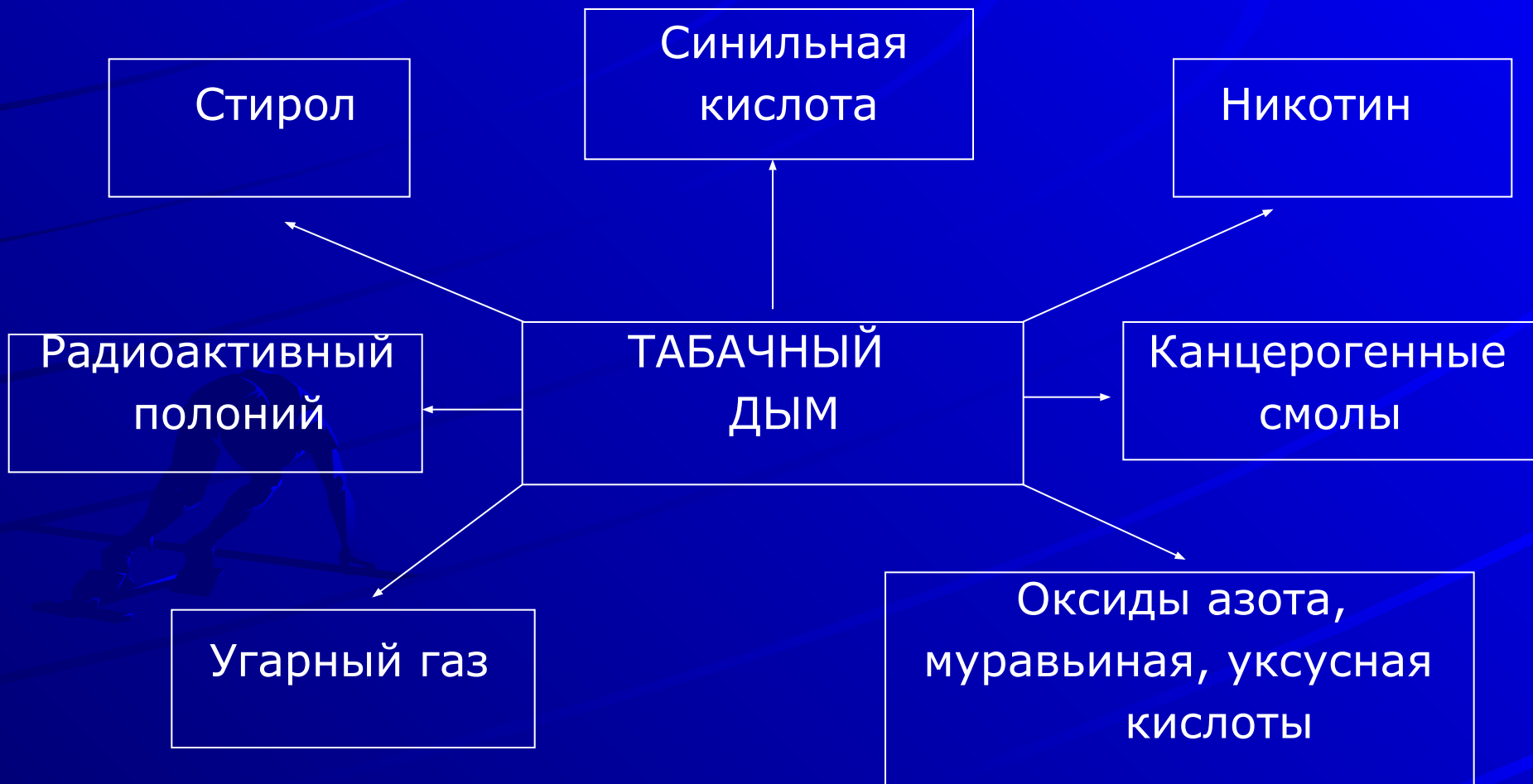
Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.



A photograph of a man's torso from the waist up, with his hands on his hips. A large, realistic-looking hand is superimposed over the groin area, holding a lit cigarette. The hand is positioned as if it is about to strike or is striking the groin. The background is black.

Курение вызывает  
**ИМПОТЕНЦИЮ**

# Состав табачного дыма



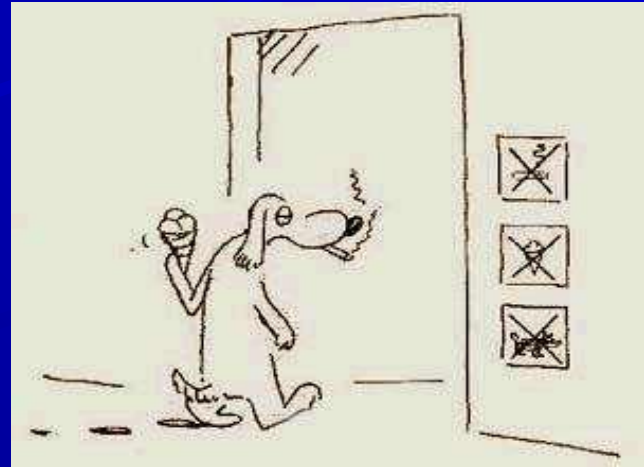


## Компоненты сигаретного дыма—ядовитый шприц



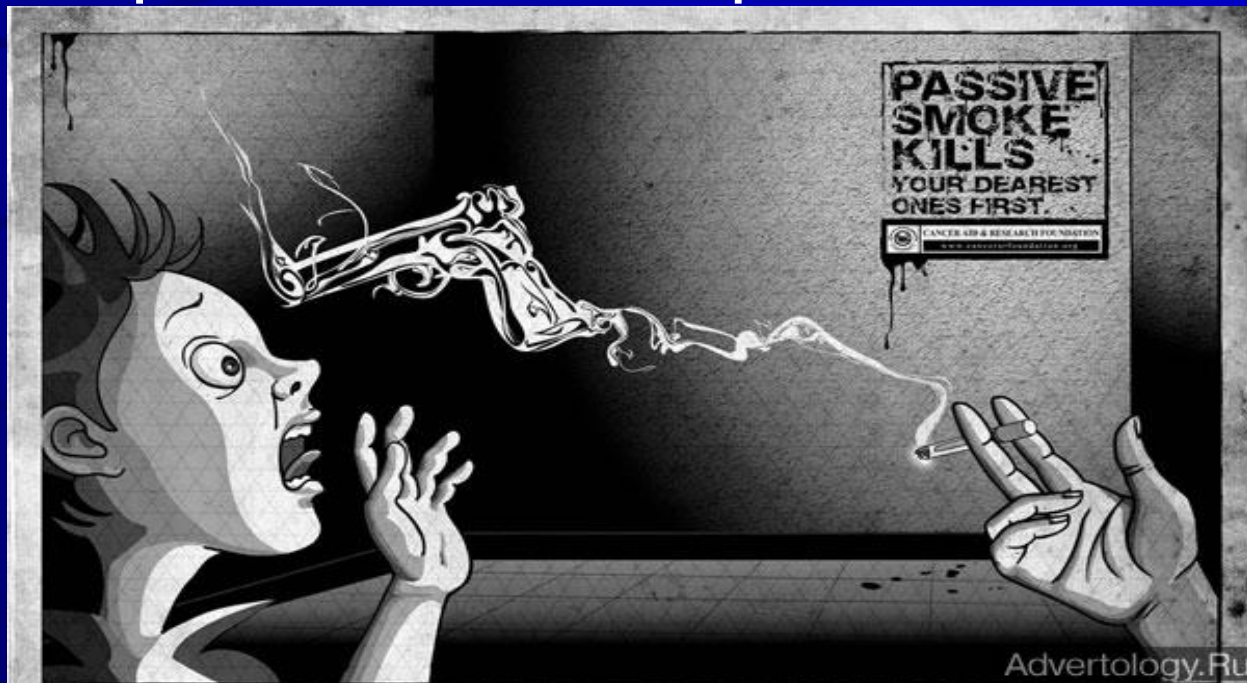
**Сигаретный дым содержит > 4.000 химических соединений и 40 известных канцерогенов**

- Никотин включается в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится необходимым.
- Однако если некурящий человек в один прием получит значительную дозу никотину, может наступить смерть.
- В Англии зарегистрирован случай, когда длительно курящий 40-летний мужчина ночью, во время трудной работы, выкурил 14 сигар и 40 сигарет. Утром ему сделалось плохо, и несмотря на оказанную медицинскую помощь, он умер.



□ Живущие в накуренных помещениях дети чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания. В семьях, где не было курящих, дети были практически здоровы.

□ У детей, матери которых курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам. Они значительно чаще болевают эпилепсией.



□ Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии. Так, ученые из ГДР В. Гибал и Х. Блумберг при обследовании 17 тыс. таких детей выявили отставание в чтении, письме, а также в росте.

□ Курение подростков в первую очередь сказывается на нервной системе и сердечно-сосудистых системах. В 12-15 лет они уже жалуются на одышку при физической нагрузке. В результате многолетних наблюдений французский доктор Декалзне еще 100 лет назад пришел к убеждению, что даже незначительное курение вызывает у детей малокровие, расстройства пищеварения.





Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих.


Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие.

Состояние здоровья, подорванного курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха.

Курение и школьник не совместимы.

Школьные годы - это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, новые, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и к вредным привычкам. Чем раньше дети, подростки, девушки, юноши познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно.



A photograph of a man's torso from the waist up, with his hands on his hips. A large, realistic-looking hand is superimposed over the groin area, holding a lit cigarette. The hand is positioned as if it is about to strike or is striking the groin. The background is black.

Курение вызывает  
**ИМПОТЕНЦИЮ**



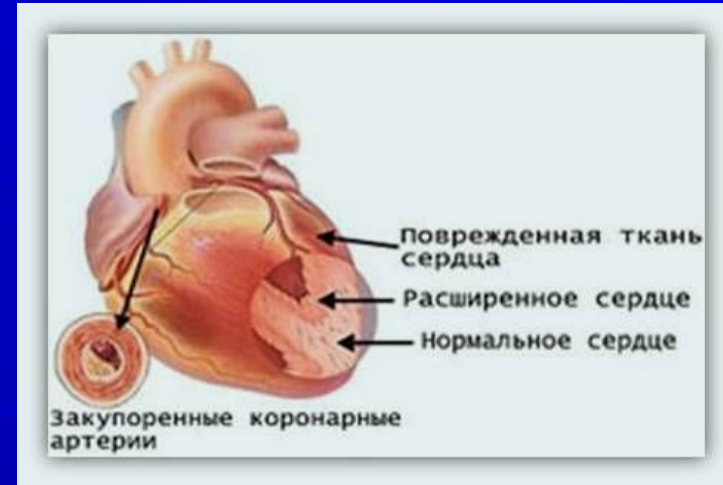
□ Курение – серьёзная социальная проблема. Число курильщиков за последние десятилетия резко возросло. Учёные доказали, что курение сокращает жизнь человека приблизительно на 5 лет. Подсчитано, что курящих людей в возрасте от 40 до 49 лет умирает в 3 раза больше, чем некурящих, а в возрасте 60-65 лет – в 19 раз больше.



□ Курение мужчин – беда, курение женщин – дважды беда. С курением матери связаны многие болезни при беременности, родах, детских заболеваниях. Яды табака особенно опасны для мозга плода. Мертворождённые дети, преждевременное появление на свет, умственная и физическая отсталость родившихся детей – жестокая плата за пристрастие матери к курению.



□ Если вы бросили курить, то через 8ч после последней сигареты из крови улетучивается угарный газ, через 9 месяцев восстанавливается функция лёгких, через 5 лет вероятность инсульта уравнивается с таковой для некурящих, через 10 лет падает вероятность заболеть раком и через 15 лет снижается вероятность инфаркта.



Запомни – человек не слаб.  
Рождён свободным. Он не раб.  
Сегодня вечером, как ляжешь спать  
Ты должен так себе сказать:  
«Я выбрал сам дорогу к свету  
И, презирая сигарету,  
Не стану ни за что курить.  
Я – человек! Я должен сильным быть!

В. Маяковский

## Вывод:

Курение табака однозначно сказывается на функциональном состоянии дыхания. Оно тем выше, чем длиннее стаж курения и меньше возраст испытуемых. Выявленное нарушение или некоторое отставание в развитии системы дыхания у курящих подростков поддаются коррекции при условии отказа от курения.