



# Вред курения.

Работа ученицы 8-1 класса средней школы  
№593 Марченко Екатерины

2013 год. Санкт-Петербург

---

Сигаретный дым является неоднородной смесью, которая содержит около 60 % газов и 40 % взвешенных частиц или, если сказать другим языком, аэрозольных дегтевых капель.

Никотин – основное действующее вещество любого табачного изделия, оно моментально всасывается в кровь и достигает мозга через 7 секунд после затяжки. Именно благодаря ему у человека со временем развивается психологическая и физическая зависимость от курения.

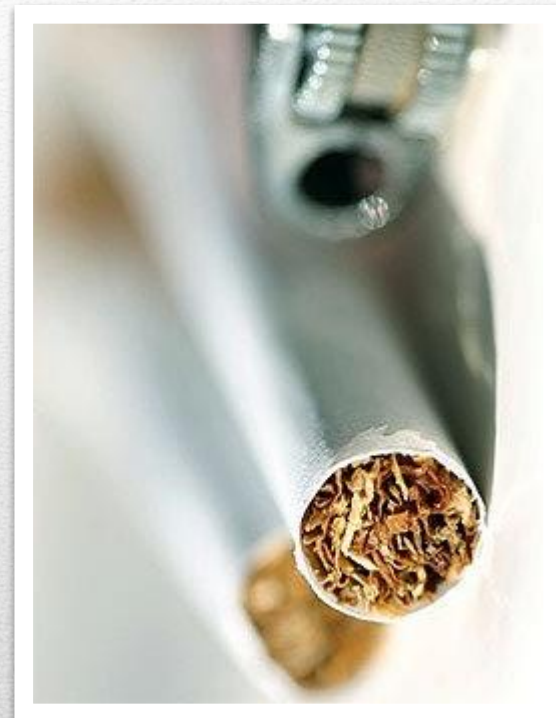
Другие вредные вещества, содержащиеся в табачном дыме и влияющие на организм, принято объединять в 4 группы:

1. Канцерогены. Сюда относятся ароматические углеводороды, винилхлорид, фенолы, гидразин, бензопирен, толуидин, нитрозамин, олово, радиоактивный полоний, соединения кадмия и мышьяка, висмут-210, цианид, ацетилен и т. д.

2. Раздражающие вещества – оксид углерода, насыщенный альдегид пропеналь.

3. Ядовитые газы – окись углерода, сероводород, цианистый водород.

4. Ядовитый алкалоиды – никотин и его производные: норникотин, никотеин, никотимин, никотирин и т. д.



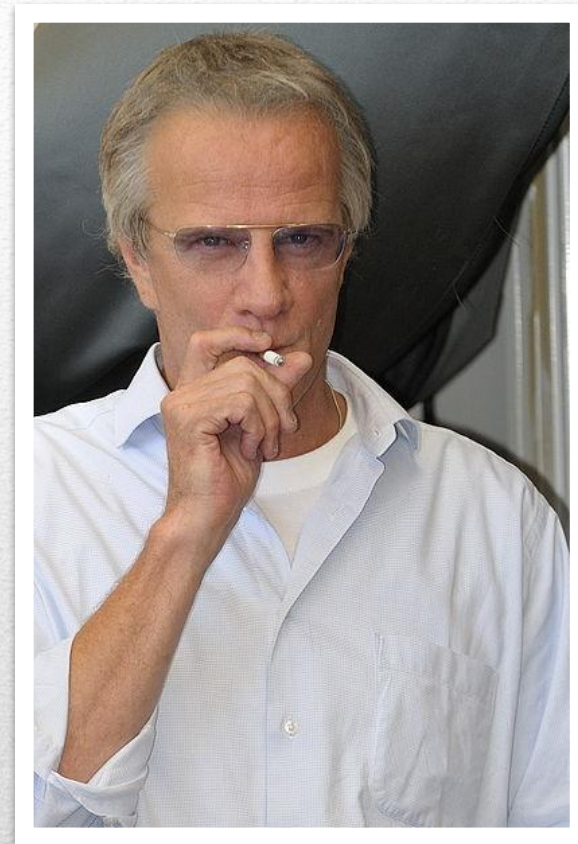
# Содержание сигареты

---

Табакокурение — вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет, сигар, сигарилл, курительных трубок или кальяна. При этом курение сигарет предполагает вдыхание табачного дыма лёгкими, тогда как при курении трубок или сигар попадания дыма в лёгкие не допускается — дымом наполняется только ротовая полость.

Является одной из самых распространённых наркоманий в мире.

В некоторых социумах курение табака является ритуалом. Согласно данным ВОЗ, около одной трети взрослого мужского населения мира курят табак. Табакокурение было привезено в Испанию Колумбом после открытия Америки и затем распространилось в Европу и остальной мир через торговлю.



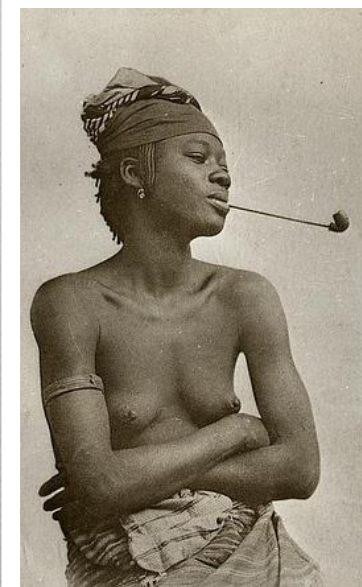
# Табакокурение.

---

Табакокурение имеет более чем 500-летнюю историю. Открытие Колумбом Америки связано с открытием табака. Не смотря на запреты Колумба, некоторые моряки тайно привезли листья и семена табака в Европу. Сначала табак был объявлен целебной травой. В России впервые табак появился при Иване Грозном. Его завезли английские купцы. В 1697 году царь Пётр I своим указом легализовал продажу табака. Мужчины, женщины, а также молодые люди начали курить, нюхать и жевать табак.

Табак вскоре приобрёл дурную славу и королева Изабелла первая прокляла его и тех, кто его употреблял. Затем её примеру последовал француз Людовик XIV, а царь Михаил Фёдорович Романов приказал отрезать нос каждому, кто курит. Турецкий султан Мурад IV запретил курение табака под страхом смертной казни. Но уже ничто не могло остановить распространение. Курение табака превращается в новый источник доходов. Далее люди начали выращивать более легкие сорта табака. В Бразилии в середине XVIII века начинают делать папиросы, а в начале XIX века — производить сигареты.

За сравнительно короткое время создаются все условия для быстрого распространения курения табака, которое постепенно охватывает все слои населения. Курение папирос стало очень популярным в Европе в начале XX века среди мужчин, а после первой мировой войны и среди женщин. В настоящее время курение табака является самым распространённым видом наркомании во всём мире.



# История табакокурения.

---

Табак является второй по значимости причиной в структуре смертности в мире.

Среди предотвратимых причин смертности курение табака занимает первое место в мире, однако от 3,5 до 5,4 миллионов человек ежегодно умирают в результате проблем со здоровьем, вызванных курением. Сергей Боткин, русский врач и учёный, говорил: «Если бы я не курил, я убеждён, что без страданий прожил бы ещё несколько лет». В развитых странах (например, в США) продолжительность жизни курильщиков в среднем на 13 лет меньше, по сравнению с некурящими. В 2012 году журнал The Lancet изучил статистику заболеваний курящих и некурящих женщин Великобритании (1,3 млн исследуемых). Специалисты сделали вывод о том, что курение сокращает жизнь женщины, по меньшей мере, на 10 лет.

При сохранении текущих тенденций в области курения к 2030 году табак будет ежегодно приводить к 10 миллионам случаев смерти. Половина курящих сегодня людей (около 650 миллионов человек) в конечном итоге погибнет от табака.



# Вред курения.

---

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. С каждой новой пачкой, курильщица все больше подсаживается на никотин. Молодая девушка не может не заметить, 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» 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. Многие девушки так же замечают, что сигарета снижает стресс, это еще больше делает зависимой от сигареты, курящие люди не умеют иначе бороться со стрессом.

Табак разрушает и тех, кто курит, и тех, кто рождается от курильщиков, и тех, кто находится рядом с курильщиками.

# Вред курения для женщины.

---



Табачный дым повреждает дыхательный эпителий, обуславливая утренний кашель курильщика, бронхиты и ХОБЛ, эмфизему лёгких и рак легких.

Риск развития бронхитов и эмфиземы легких у курильщиков повышается в 10 раз. Среди мужчин рак лёгких превалирует в смертности от новообразований, что обусловлено большей долей курильщиков-мужчин в населении практически всех стран. В США на Западе, где женщины стали активно курить в 60-е, статистика раковой смертности отличается от российской. В то время, как до сексуальной революции рак лёгких среди женщин составлял небольшую долю, в конце 60-х цифры изменились: с 1965 года показатели рака лёгких у женщин резко возросли, а в конце 80-х его доля в структуре раковой смертности превысила рак груди, и в настоящее время например, в США, от рака лёгких погибает вдвое больше женщин, чем от рака груди. В 90 % случаев смерть от рака лёгких у мужчин и 80 % у женщин вызваны курением. Табачный дым — сильный канцероген. Он не только подавляет противоопухолевый иммунитет, но и содержит вещества, которые способны напрямую повреждать ДНК клеток, что и ведёт к их озлокачествлению. Рак лёгких развивается у 17,2 % курящих мужчин и у 11,6 % женщин-курильщиц. Среди некурящих эти показатели выглядят как 1,3 % и 1,4 %, соответственно.



# Вред легким.

---





Термин «лицо курильщика» впервые появляется в научном журнале в 1985 году. Дело в том, что у 48 % курящих и 8 % кутивших в прошлом кожа имеет бледно-серый цвет и более выраженные морщины, но таких изменений не замечено у некурящих людей — у курильщиков эластин (белок, отвечающий за эластичность и восстановление тканей) становится более плотным и фрагментированным. Кроме того, у курящих такое осложнение при подтяжке, как отслоение кожи, встречается в 4 раза чаще, чем у некурящих, а риск отторжения кожи после пластических операций — в 12,5 раз чаще.



# Лицо курильщика.

---

- <http://www.nuhvatit.ru/vredtabaka.html>
- [http://www.russlav.ru/tabak/vred\\_kureniya.html](http://www.russlav.ru/tabak/vred_kureniya.html)
- <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5>
- <http://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Smoking?uselang=ru>
- <http://www.realisti.ru/main/satisf>
- [http://www.ayzdorov.ru/kyrenie\\_sposobi\\_vred.php](http://www.ayzdorov.ru/kyrenie_sposobi_vred.php)
- <http://skazhynet.ru/sostav-sigaret-prostym-yazykom>

# **Список литературы.**

---

**Спасибо за  
внимание**

---