



Курение

Выполнила студентка группы ПД-31:
Сагитова Юлия

Содержание

- Проблема курения
- Развитие курения
- Причины курения
- Первое курение
- Последствия курения
- Болезни связанные с курением
- Сердечно-сосудистая система
- Онкологические заболевания
- Прочие клинические последствия
- Пассивное курение
- Мысли великих людей о курении

Проблема курения

Проблема курения в современном обществе стоит очень остро, и от нее страдают не только сами курильщики, но и некурящие люди. В курение вовлечены практически все слои населения и, что наиболее опасно, женщины и юношество. Курение табака — один из наиболее распространенных видов наркомании, охватывающий большое количество людей и являющийся поэтому бытовой наркоманией. На Земле ежегодно умирает 1,5 миллиона человек от заболеваний, спровоцированных курением. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ. Ни для кого не секрет, насколько опасно курение, однако же, во всём мире ежедневно выкуривается около 15 миллиардов сигарет. В ходе исследования, проведённого в США, выяснилось, что у курящих женщин удваивается вероятность того, что у них родится ребёнок с расщелиной губы или нёба, а до того, как ребёнку исполнится два года, может понадобиться не меньше 4-х операций. В результате вредных привычек сокращается продолжительность жизни, повышается смертность населения, рождается неполноценное потомство. Желание сохранить крепкое здоровье — важная социальная потребность человека, необходимое условие полноценной жизни, высокой творческой активности, счастья.

Развитие курения

В Европу табак завез Колумб (Испанцы). В Турции курение табака рассматривалось как нарушение законов Корана, и виноватых сажали на кол. Персидский шах Аббас приказал сжечь торговца, который завез табак в военный лагерь. Римский папа Урбан VII отлучал от церкви тех, кто курил или нюхал табак, а однажды за курение сигар монахов живыми замуровал в стену. В Россию табак попал в конце XVI века и 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. Но постепенно запрет на курение отменялся в одной за другой странах. Возникла мода на курение: сигареты, мол, придают девушкам особую элегантность, а юношам мужественность. В настоящее время проблеме курения, особенно в России, уделяется недостаточное внимание. На рекламу табака и связанного с ним товара (сигареты, папиросы и т.д.) выделяются несравнимо большие деньги, чем на проведение антитабачных кампаний.

Причины курения

Влечение к курению табака возникает в том возрасте, когда большое положительное влияние могут оказать школа, родители, общественность. Потребность курить не заложена в организме. Она появляется вследствие недостаточного воспитания и влияния окружающей среды. Школьники тянутся к сигарете, потому что курить модно, «престижно». Детям свойственно подражание взрослым. Подростки видят в курении признак самостоятельности, взрослости. Курение в компании становится своего рода обязанностью, ритуалом, средством к сплочению. Старшие школьники и студенты младших курсов не хотят отстать от «моды», появляются какие-то веские причины, заставляющие их курить. Бытует мнение, что курение усиливает работоспособность, и многие прикрываются этим мифом. В действительности очень короткое время никотин действует возбуждающе, затем быстро снижает и ухудшает работоспособность, как физическую, так и умственную. К тому же, сегодня средства массовой информации закрепляют мысль, что с зажженной сигаретой в руках или во рту человек становится более привлекательным, неотразимым, самостоятельным, раскованным и независимым. Поэтому-то многие люди и поддаются навязанному им насильно желанию и пробуют курить, после чего им становится уже трудно остановиться

Первое курение

При первом курении першит в горле, учащенно бьется сердце, во рту появляется противный вкус. Все эти неприятные ощущения, связанные с первой сигаретой, не случайны. Это защитная реакция организма, и надо ею воспользоваться - отказаться от следующей сигареты. Пока не наступил час, когда сделать это будет не так легко. При вдыхании углекислого газа вытесняется кислород из крови, в результате курение снижает уровень обмена веществ в организме, т.е. служит энергосберегающим фактором. Без сомнения, курение на первых порах улучшает работоспособность, уменьшает невротизацию, агрессивность, страх. Но все это как бомба с часовым механизмом – курильщик не поймет своей ошибки, пока не попадет в больницу с диагнозом астмы, раком или сердечно-сосудистыми заболеваниями

Последствия курения

Смертельная доза никотина содержится в одной - двух пачках сигарет. От смерти курильщика спасает лишь то, что эта доза вводится в организм не за раз, а постепенно, по мере выкуривания сигарет. К тому же, действие никотина частично нейтрализует другой яд, содержащийся в табаке – формальдегид. Подсчитано, что за тридцать лет среднестатистический курильщик выкуривает 160 килограммов табака, поглощая при этом 800 граммов никотина; притом, что смертельная доза никотина для человека составляет примерно 50-100 миллиграмм. Во Франции, в Ницце, в итоге конкурса «Кто больше выкурит» двое «победителей», выкурив по 60 сигарет, умерли, а остальные участники с тяжелым отравлением попали в больницу. 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.

Болезни связанные с курением

Легочно-дыхательная система.

В области дыхательных путей большого сечения развивается кашель и активизируется выделение мокроты. Малые дыхательные пути воспаляются и сужаются. Длительное воздействие дыма оказывает повреждающее действие на реснички эпителия и затрудняет их нормальное функционирование. Хронический бронхит курильщиков приводит к нарушению выделения слизи с помощью ресничек. В легких курильщиков обнаруживается повышенное содержание воспаленных клеток. Приступы астмы происходят чаще и приобретают более тяжелую форму. Возникает склонность к рецидивам респираторных инфекций.

Сердечно-сосудистая система

Курение приводит к повышению общего содержания холестерина в сыворотке крови и уровня свободных жирных кислот в плазме. Курение также усиливает риск наступления внезапной смерти и развития атеросклеротического заболевания периферических сосудов, что, в свою очередь, повышает риск омертвления ткани и ампутации конечностей у таких пациентов. Наряду с этим курение самым непосредственным образом взаимосвязано с гипертонией и повышением содержания холестерина в крови, что повышает риск развития коронарной болезни и сердечно-сосудистой болезни. Исследованиями установлено, что риск сердечно-сосудистых заболеваний и преждевременной смерти повышается в два раза для женщин, выкуривающих всего три сигареты в день.

Онкологические заболевания

Курение является основной причиной возникновения злокачественных новообразований губы, полости рта и глотки, гортани, пищевода, трахеи, бронхов и легких. 95% умерших от рака легких (по статистическим данным, полученным в разных странах) были злостными курильщиками, выкуривающими 20-40 сигарет в день, то есть можно утверждать, что практически все случаи смерти от рака легких непосредственно связаны с курением. Причем среди больных раком гортани курящие составляют 80-90%. Сочетание курения и употребление алкоголя увеличивает риск возникновения рака пищевода в 9-15 раз и рак желудка в 9.5 раза, чем у некурящих. Кроме того, выявлена высокая степень связи между курением и раком мочевого пузыря. Есть также данные о связи курения и рака молочной железы (20%).

Прочие клинические последствия

Курящая беременная подвергает себя, повышенному риску возможного выкидыша, рождения мертвого ребенка или ребенка с низкой массой тела. Среди курильщиков чаще встречается язва желудка и двенадцатиперстной кишки; более того, в случае такой язвы опасность летального исхода у курящих выше, чем у некурящих больных. Кроме того, септические язвы у курильщиков плохо поддаются лечению. В нескольких исследованиях было показано, что на качество кожи влияет подверженность табачному дыму, вне зависимости от возраста и воздействия солнца. Курильщики, как видно, испытывают более раннюю и более выраженную морщинистость лица, особенно вокруг глаз и рта, в зависимости от количества выкуриваемых сигарет и длительности. Дым может воздействовать на кожу несколькими путями. Внешнее воздействие раздражающих химических веществ дыма может способствовать хроническому косоглазию, сухости или раздражению кожи или же обуславливать повреждение соединительной ткани. Было также показано, что курение наносит ущерб коллагену и эластину, то есть веществам, которые также важны для сохранения упругости кожи. и подверженности действию дыма.

Пассивное курение

Табачный дым не только вдыхается курильщиком, но и поступает в окружающий воздух. Вне затяжки он в основном создаёт условия для пассивного курения. В воздух попадает половина дыма плюс то, что выдыхает курящий. Вполне понятно, что такой воздух загрязнён никотином, окисью углерода, аммиаком, смолами, бензопиреном, радиоактивными веществами и другими вредными компонентами. В помещении, где курят, загрязнённость воздуха может увеличиться в 6 раз. Девушки, работающие в пропитанном сигаретным дымом воздухе учреждений, как бы выкуривают до 20 сигарет ежедневно. Жена интенсивно курящего человека в сутки пассивно выкуривает 10 – 12 сигарет, а его дети – 6 – 7. Живущие в накурённых помещениях дети чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания. У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмонии и повышается риск развития серьёзных заболеваний. Табачный дым задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые важны для растущего ребенка, влияет на обмен веществ, ухудшает усвояемость сахара и разрушает витамин С, необходимый ребенку в период роста.

Пассивное курение

В возрасте 5-9 лет у ребенка нарушается функция легких. Вследствие этого происходит снижение способностей к физической деятельности, требующей выносливости и напряжения. У детей, матери которых курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам. Они значительно чаще заболевают эпилепсией. Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии. Заметно возросло количество аллергических заболеваний. Учеными установлено, что аллергизирующим действием обладает никотин и сухие частицы табачного дыма. Они способствуют развитию многих аллергических заболеваний у детей, и чем меньше ребенок, тем больший вред причиняет его организму табачный дым.

Мысли великих людей о курении

Многие курильщики ссылаются на то, что многие выдающиеся люди, как то: Дарвин, Ньютон, А.М.Горький, композитор С.В.Рахманинов и даже ученый-терапевт С.П.Боткин - курили. И курение не помешало им добиться успехов. Что говорят люди, которых принято считать талантливыми и выдающимися, об этой вредной привычке?

Писатель *А.Дюма - младший*: “.я отложил свою сигарету и поклялся, что никогда не буду курить. Эту клятву я твердо сдержал и вполне убежден, что табак вредит мозгу так же определенно, как и алкоголь”.

Л.Н.Толстой, бросив курить, сказал так: “я стал другим человеком.

Просиживаю по пяти часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружения, тошноту, туман в голове .”.

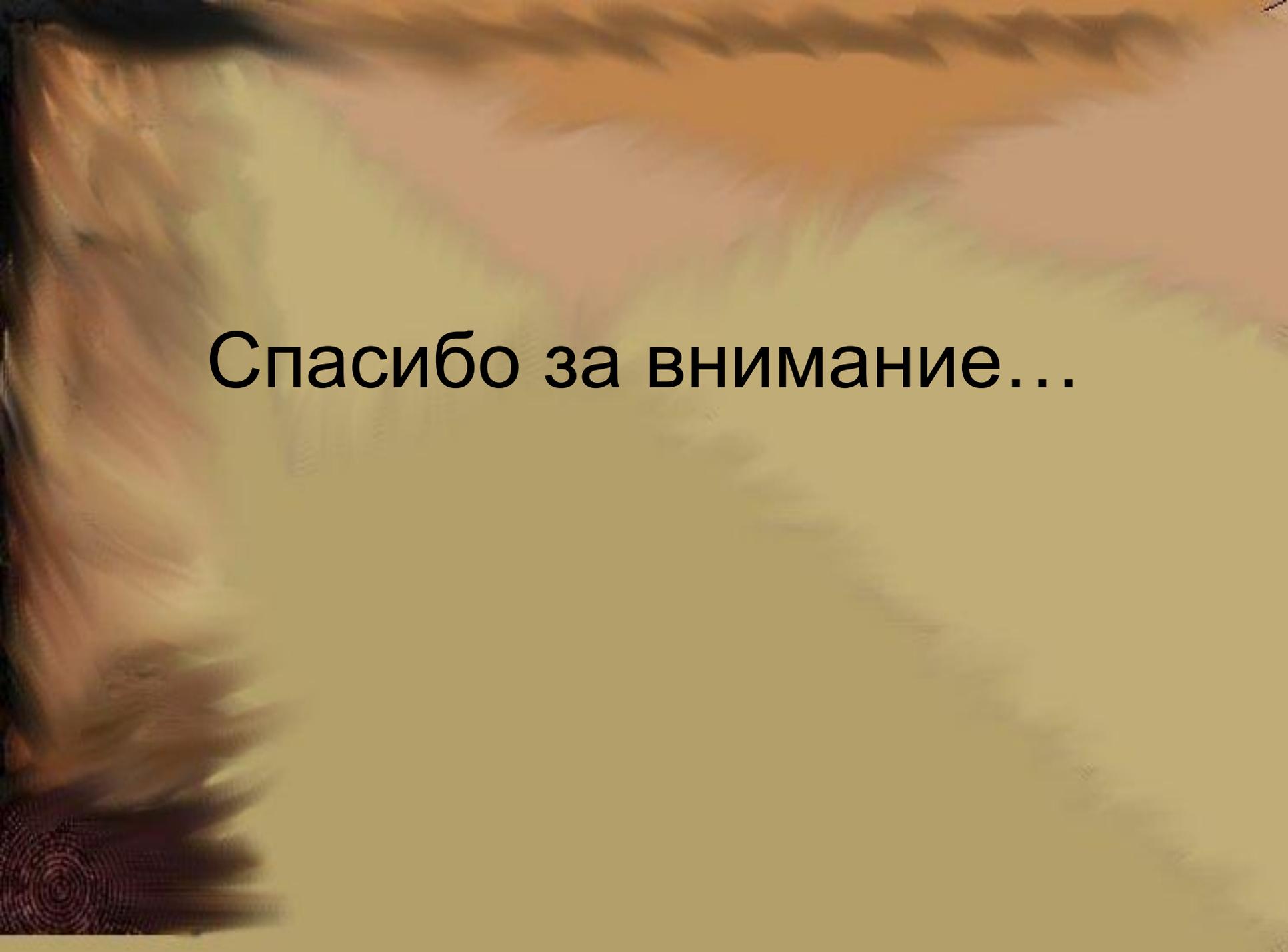
Великий врач *С.П.Боткин* был заядлым курильщиком. Умирая, еще сравнительно нестарым (57лет), он сказал: “Если бы я не курил, то прожил бы 10-15 лет “. Сколько бы еще он сделал бы для науки, для спасения людей, но, увы, не сумев избавиться от своей пагубной привычки, не смог спасти и себя.

Мысли великих людей о курении

А вот мнение величайшего шахматиста *А.Алехина*: “.никотин ослабляюще действует на память, разрушает нервную систему и ослабляет силу воли - способность, столь необходимую для шахматного мастера. Я могу сказать, что сам получил уверенность в выигрыше матча за мировое первенство лишь тогда, когда отучился от страсти к табаку “.

Многократный чемпион страны по конькам *И.Аниканов* писал: “считаю, что мои спортивные достижения в немалой степени связаны с полным воздержанием от курения. Мой горячий совет всем - отказаться от этой вредной привычки”.

Популярный кинорежиссер и актер *Никита Михалков*, бросивший курить, говорит: “Чтобы бросить курить, надо осознать, что без этого можно жить и жить лучше”. На вопрос - чем он заменил курение, ответил: “Спортом. У меня это теннис, футбол, плавание, бег”.



Спасибо за внимание...