



КУРЕНИЕ

ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



**"Табак приносит вред
телу, разрушает разум,
отупляет целые нации"**

О. де Бальзак



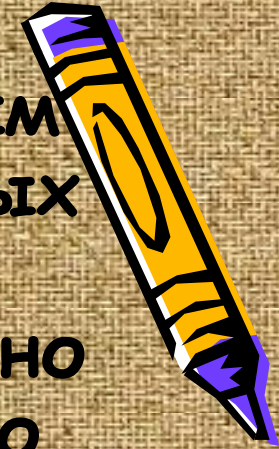
ЦЕЛЬ:

1. Выяснить воздействие курения на организм человека.
2. Болезни, вызываемые курением.
3. Познакомить с последствиями курения.



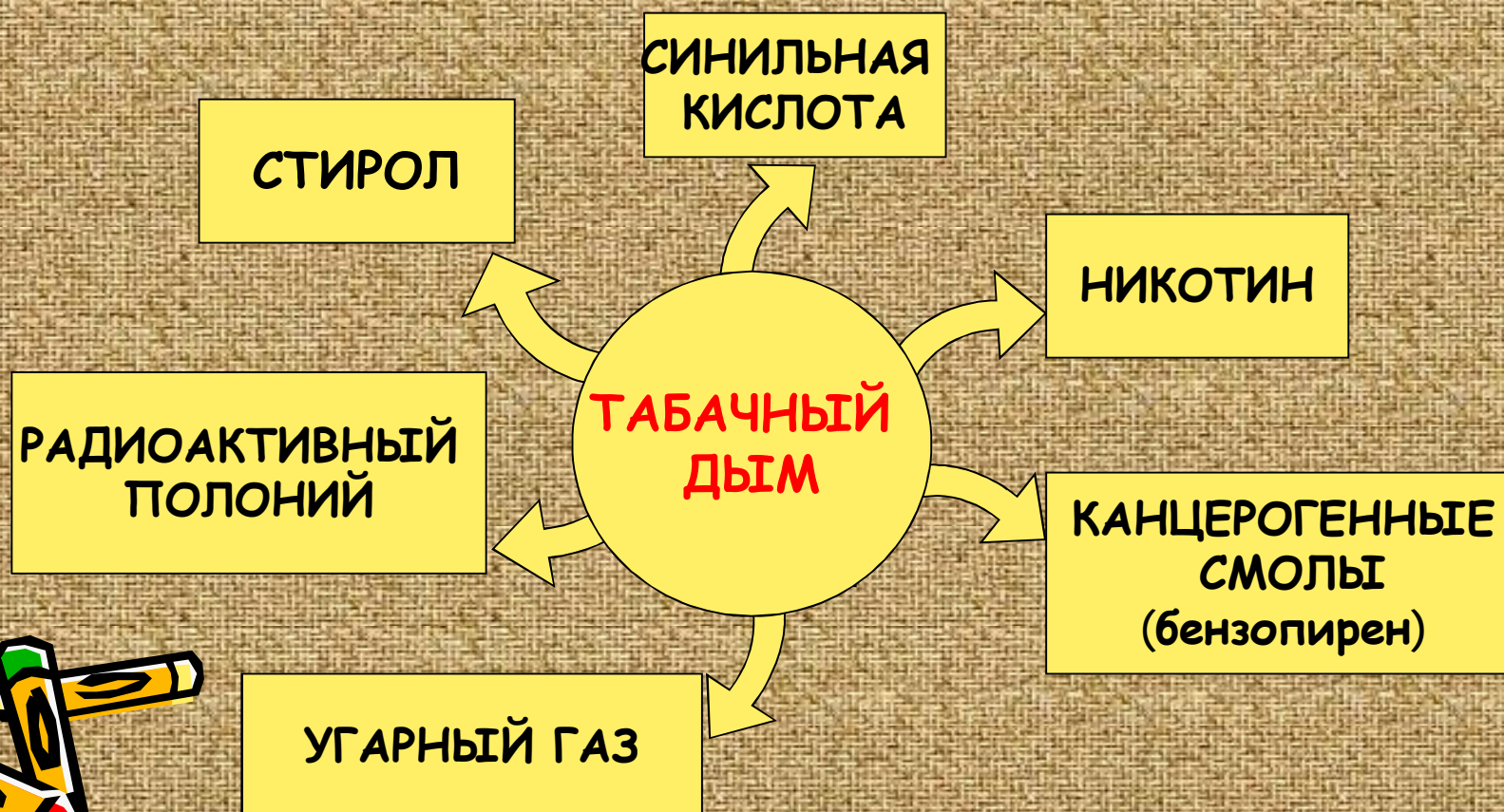
Табакокурение часто относят к вредным привычкам, а ведь это одна из опасных болезней химической зависимости. Согласно мировой статистике, ежегодно из числа курильщиков преждевременно умирают около 2,5 млн. человек.

В табачном дыме около 400 компонентов, 40 из них имеют **канцерогенный эффект**, т.е. способны вызвать раковые заболевания. Особенно опасен радиоактивный полоний - 210.



Какие еще опасные вещества содержит табачный дым?

ЧТО СОДЕРЖИТСЯ В ТАБАЧНОМ ДЫМЕ?



НИКОТИН

Представляет собой жидкое вещество, которое в малых дозах возбуждающе действует на нервную систему.

Сильный яд, легко проникающий в кровь, накапливается в жизненно важных органах, приводя к хроническим заболеваниям. У курящего он вызывает повышенное давление, учащение пульса. В результате чего сердце получает большую нагрузку и требует больше кислорода. Именно никотин вызывает табачную

зависимость, ради него и тянется человек к сигарете.



УГАРНЫЙ ГАЗ

Угарный газ вступает в связь с гемоглобином. Он препятствует нормальной доставке кислорода к органам и тканям организма, в результате чего у курящих постепенно развивается кислородное голодание, от чего главным образом страдает сердечно-сосудистая система.



КАНЦЕРОГЕННЫЕ СМОЛЫ

Это они окрашивают в желтый или темно-коричневый цвет пальцы, зубы, язык курящего. 70% смол оседают на легких, накапливаясь там и вызывая в последствии раковые и другие заболевания.



РАДИОАКТИВНЫЕ СОЕДИНЕНИЯ



Крайне ядовитым является полоний-210, период полураспада которого исчисляется многими десятками и сотнями лет, а это означает, что он может накапливаться в самых различных органах и тканях, не только разрушая их, но и повреждая наследственный аппарат.

Подсчитано: в бронхах курящих количество Po-210 в 6-7 раз больше, чем у некурящих. Это является главной причиной возникновения раковых заболеваний.



СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА

Легко проникает в кровь (снижает способность клеток воспринимать кислород). Первыми страдают нервные клетки. При большой дозе проявляется отравление: за сильнейшим возбуждением ЦНС наступает паралич, останавливается дыхание а, затем и сердце.



**ВЛИЯНИЕ
НИКОТИНА
НА
ОРГАНИЗМ
ЧЕЛОВЕКА**



Нервная система



- Никотин в первой короткой фазе расширяет сосуды мозга (создает обманчивое впечатление улучшения умственной деятельности), затем резко сужают их.
- Отравляет клетки мозга (ухудшается память, зрение, умственная работоспособность, появляется бессонница, головные боли).
- Курящие ученики отстают в учебе, становятся нервными, рассеянными, ленивыми, грубыми и недисциплинированными.
- Развиваются нервные заболевания – невралгии, невриты, плекситы (заболевания нервных узлов – сплетений).



Дыхательная система

- Хронические заболевания дыхательных органов: бронхит, астма, усиленное выделение слизи, воспаление голосовых связок.
- Туберкулез легких (из 100 случаев заболевания туберкулезом 95% - курильщики)
- Рак легких (почти 97% больных раком - курильщики).
- Рак гортани (в 6 - 10 раз больше).



КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА

- Снижается количество эритроцитов и гемоглобина;
- Стенокардия у курильщиков чаще в 13 раз;
- Инфаркт миокарда чаще в 13 раз (особенно у лиц до 40 лет);
- Острый инфаркт миокарда (у курильщиков до 35 лет, у 80% – курящих со школьной скамьи).
- Курение способствует возникновению атеросклероза, артериальной гипертензии, кровоизлияния в мозг.



ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- Развивается кариес;
- Ухудшается аппетит, обоняние, вкус извращается;
- Возникают спазмы желудка, кишечника, кишечная непроходимость (парез) кишечника может привести к смерти;
- Развивается хронический гастрит, колит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки (в 10 раз чаще);
- Приводит к циррозу печени;
- Развивается рак полости рта, пищевода, поджелудочной железы.



ВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- Развитие хронических болезней почек и мочевого пузыря, вплоть до рака мочевого пузыря;

(В моче образуется бензапирен – канцерогенное химическое соединение, вызывающее рак. Это вещество обнаруживается и у пассивных курильщиков)

- Рак почек (встречается у курильщиков в 5 раз чаще)



ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- Ухудшение кровоснабжения из-за спазма кровеносных сосудов приводит к снижению работоспособности мышц (может привести к гангрене конечностей).
- Эндартериит, симптомом которой является «перемежающаяся хромота», часто требующая ампутации ног.

Никотин действует подобно яду кураре,

парализующему нервно-мышечную передачу (страдает каждый 7 курильщик)



ПОЛОВАЯ СИСТЕМА

МУЖЧИНЫ

- Курение, начатое в любом возрасте, отрицательно влияет на половую функцию.
- Никотиновая интоксикация в юношеском возрасте – одна из причин будущего бесплодия.
- Увеличивается количество неактивных, неполноценных сперматозоидов.
- Угнетает центры эрекции, резко снижает влечение мужчин – «либидо».
- Лечение импотенции возможно тогда, когда больной бросит курить.



ПОЛОВАЯ СИСТЕМА

ЖЕНЩИНЫ

- Самое частое осложнение – выкидыши до 36 недель беременности в 2 раза чаще у некурящих.
- Патологии при родах.
- Выше процент мертворожденных детей.
- Чаще других курильщицы не могут родить детей.
- Курящая женщина болеет в 3-4 раза чаще, чем некурящие!

Рак матки
Бесплодие



МИФЫ

О

КУРЕНИИ



МИФ ПЕРВЫЙ

Курение успокаивает нервы и спасает от стрессов.

На самом деле компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.д.) не расслабляют, а просто «тормозят» важнейшие участки центральной нервной системы. Зато, привыкнув к сигарете, человек без нее уже расслабиться не может. Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса зависит от курения.



МИФ ВТОРОЙ

Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру.

- ü Во-первых, кругом полно дымящих толстяков.
- ü Во-вторых, притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни.
- ü В-третьих, худеть с помощью сигареты – это все равно, что привить себе инфекционную болезнь и «таять на глазах» от нее.



МИФ ТРЕТИЙ

На морозе сигарета согревает

Табачный дым действительно создает кратковременный согревающий эффект, поскольку содержащиеся в нем яды сужают сосуды, увеличивают частоту сокращения сердца и повышают артериальное давление. Стоит ли так «греться»,

чтобы получить взамен как минимум гипертонию?



МИФ ЧЕТВЕРТЫЙ

Сигареты с пометкой «легкие»
не так вредны, как обычные

Увы, это не так. Постоянно
используя легкие сигареты,
курильщики затягиваются чаще и
глубже, что впоследствии может
привести к заболеванию раком не
только легких, но и бронхов.



МИФ ПЯТЫЙ

**Столько людей в мире курят, и
ничего – живут**

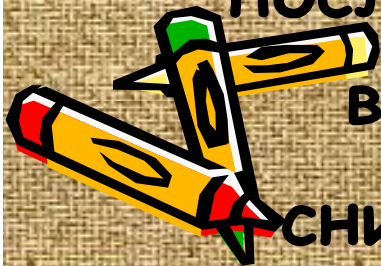
Живут, но как? Молодые до болячек связанных с курением просто не дожили, а пожилые скорее лечатся, чем живут полноценной жизнью. Сегодня доказана прямая связь между курением и раком легких. Табачный дым разрушает ген p53, подавляющий развитие рака. Так что опасность этого заболевания возрастает у курильщиков примерно на 30 %. К тому же курильщики чаще страдают от язвы желудка и сердечно-сосудистых заболеваний. Курение приводит к развитию хронического бронхита.



МИФ ШЕСТОЙ

**Бросить курить постепенно
уменьшая дозу никотина,
невозможно.**

Сложно, но можно. И все же, вместо того чтобы выкуривать не 10, а 5 сигарет в день, лучше пройти заместительную никотинотерапию. Она заключается в том, что первое время после отказа от курения в организм вводят определенную дозу никотина, снижая выраженность синдрома отмены.



10 ПРАВИЛ,
ПОМОГАЮЩИХ
БРОСИТЬ
КУРИТЬ

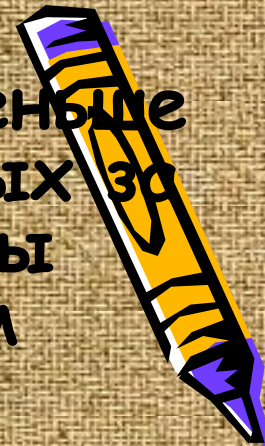


1. Стараться выкуривать как можно меньше сигарет, вести подсчет выкуриваемых за день сигарет, стремясь к тому, чтобы сегодня было выкурено меньше, чем вчера.

2. Затагиваться менее часто и как можно менее глубоко.

3. Не курить на голодный желудок, а тем более утром натощак, так как продукты возгонки табака, смешиваясь со слюной, поражают слизистую желудка, а попадая в кишечник, сразу же всасываются в кровь, по той же причине не курить во время еды или приема напитков.

4. Между затяжками не оставлять сигарету во рту.



5. Не докуривать сигарету до конца, выбрасывать сигарету недокуренной на одну треть, так как именно в этой части скапливается наибольшее количество никотина, еще лучше выбрасывать сигарету сразу после двух-трех затяжек.



6. Не курить на ходу, особенно поднимаясь по лестнице или в гору, потому что в это время дыхание очень интенсивно.

7. Как можно дольше не курить после значительной физической нагрузки, а тем более во время нее.

8. Предпочитать сигареты с фильтром.

9. Время от времени устраивать перерывы в курении.

10. Не курить, когда курить не хочется.



Я сегодня дышу как слон,
походка моя легка,
и ночь пронеслась, как
чудный сон,
без единого кашля и плевка...
Я сегодня – бросил курить.

В. Маяковский

