

КУРЕНИЕ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ



ВЫПОЛНИЛА
АХМЕТОВА АИДА
ЛИЦЕЙ№1
8*А*
БЕРЕЗНИКИ, ПЕРМСКИЙ КРАЙ
2016

Содержание:

- Употребление табака
- Влияние табака на организм
- Лёгкие
- Сердечнососудистая система
- Стадии никотиновой зависимости
- Советы для тех кто хочет бросить курить

Употребление табака

Способы употребления табака:

Основной способ употребления табака – курение. В некоторых регионах листья табака жуют, а в сильно измельченном виде нюхают. **Основной наркотический компонент табака – никотин** – включается в состав различных **табакозамещающих средств**, применяемых в медицине для лечения **табачной зависимости**. Эти средства выпускаются в форме жевательной резинки, пластырей и ингаляторов.



Влияние табака на организм

Табак влияет на :

- 1) Легкие
- 2) Сердечно-сосудистую систему
- 3) Мозг и нервную систему
- 4) Желудочно-кишечный тракт
- 5) Смертельный исход



Легкие

- Те, кто много курит, заболевают раком лёгкого в двадцать раз чаще, чем некурящие. Поэтому мы можем смело сказать, что рак лёгкого в основном развивается на почве курения. Рак лёгкого нередко оказывается настолько запущенным, что невозможно спасти больного даже ценой удаления всего лёгкого.
- В медицинской науке есть много работ, которые показывают вред курения. Учёные брали 200—300 тысяч человек, близких друг к другу по возрасту, занятиям, бытовым условиям. Разница только в том, курят или нет. Оказалось: среди некурящих рак лёгкого встречается 12 раз на сто тысяч человек. Среди тех, кто выкуривает пачку сигарет в день, — 112, а из тех, кто выкуривает две пачки, — 284.
- Также доказано, что табачный деготь, введённый экспериментальным путём животным в лёгкие или на кожу, вызывает рак во всех случаях.



Сердечно-сосудистую систему

- Курение вызывает преждевременный износ сердца, сосудов,
- Одна выкуренная сигарета увеличивает пульс на двадцать ударов в минуту, поднимает давление на несколько десятков миллиметров, понижает кожную температуру.
- в течение дня сердце постоянно получает дополнительную нагрузку
- Всемирная организация здравоохранения, изучая вопрос о роли табака, обнаружила, что курящие умирают от коронарного тромбоза на четыре года раньше, чем некурящие.
- У людей с болезнью сосудов курение вызывает их резкий спазм, в результате чего любое лечение будет бесполезным, если больной продолжает курить.
- Интересно отметить, что употребление любого фильтра в сигарете не предупреждало уменьшения тока крови и снижения температуры тела.
- Резкое влияние **табака** на сердце человека в какой-то мере смягчается компенсаторными механизмами, которые мобилизуются организмом для борьбы с вредным реагентом. Тем не менее его влияние остаётся и постепенно приводит к преждевременной дряхлости, инвалидности и приближению ранней старости.



Стадии никотиновой зависимости

1) Так, если вы курите 5—10 лет не более пяти сигарет в день, то являетесь «случайным» курильщиком с психологической зависимостью.

2) Вот уже 10—20 лет вы связаны неразлучно с сигаретой, выкуриваете по пачке ежедневно? Значит у вас — «привычное» курение с явлениями физиологической зависимости.

3) Вы курите не меньше 20 лет, более одной пачки в день, автоматически, натошак и даже ночью? Это «пристрастное» курение с преобладанием физиологической зависимости.



Советы для тех кто хочет бросить курить

1. Поверьте в себя.

2. Поддержка родных и друзей

И ПОМНИТЕ:

**НАЧАТЬ КУРИТЬ ЛЕГКО
БРОСИТЬ СЛОЖНО.**



Контроль мыслей. Каждый раз, когда у Вас появляется желание курить, вместо того, что бы закурить запишите свои чувства или все, что у вас на уме. Носите этот лист всегда с собой и, перечитывая, анализируйте, почему именно в этот момент возникло желание закурить, и какой моделью поведения можно его заменить.

