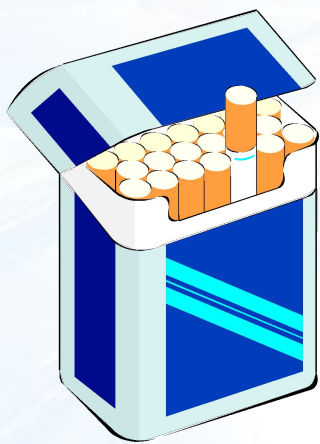


МОУ Холмушинская основная общеобразовательная школа

Поговорим о курении

Табак приносит вред
телу, разрушает разум,
отупляет целые нации.



Оноре де Бальзак

Историческая справка

Табак родом из Америки. Первыми европейцами, попробовавшими его в 1492 году были матросы знаменитой флотилии адмирала Христофора Колумба.

В числе подарков жители острова Гуанахани, который Колумб назвал Сан – Сальвадор, поднесли сушеные листья растения «петум». Сами они курили эти подсушенные на солнце листья, свернутые в трубочки. Жители Кубы, куда Колумб высадился 27 октября 1492 года называли траву для курения «сигаро».

В Англии, в эпоху Элизаветы I, курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.

В России, во времена царствования Михаила Федоровича Романова, уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй – обрезанием носа или ушей. После сильнейшего пожара в Москве в 1634 году, причиной которого, как стало известно, было курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.

Торговля табаком и курение были разрешены в России в царствование Петра I, который стал сам заядлым курильщиком после посещения Голландии.

Горящая сигарета

*это химическая фабрика, продуцирующая **4000** соединений, в их числе более **40** канцерогенов и **12** кокаканцерогенов*



*КАНЦЕРОГЕН - ракообразывающий,
КОКАКАНЦЕРОГЕН – вещество, усиливающее
воздействие*

Статистика гласит...

Состояние подростка	курящие	не курящие
1. нервные	14%	1%
2. понижение слуха	13%	1%
3. плохая память	12%	1%
4. плохое физическое состояние	12%	2%
5. плохое умственное состояние	18%	1%
6. нечистоплотны	12%	1%
7. плохие отметки	18%	3%
8. медленно соображают	19%	3%

Отчего же подростки начинают курить ?

- **Потому что все мои друзья курят**
- **Чтобы выглядеть более взрослым**
- **Потому что мне нравится курить**
- **Влияние старших**
- **Постоянные стрессы и нервные напряжения**
- **Любопытство.**

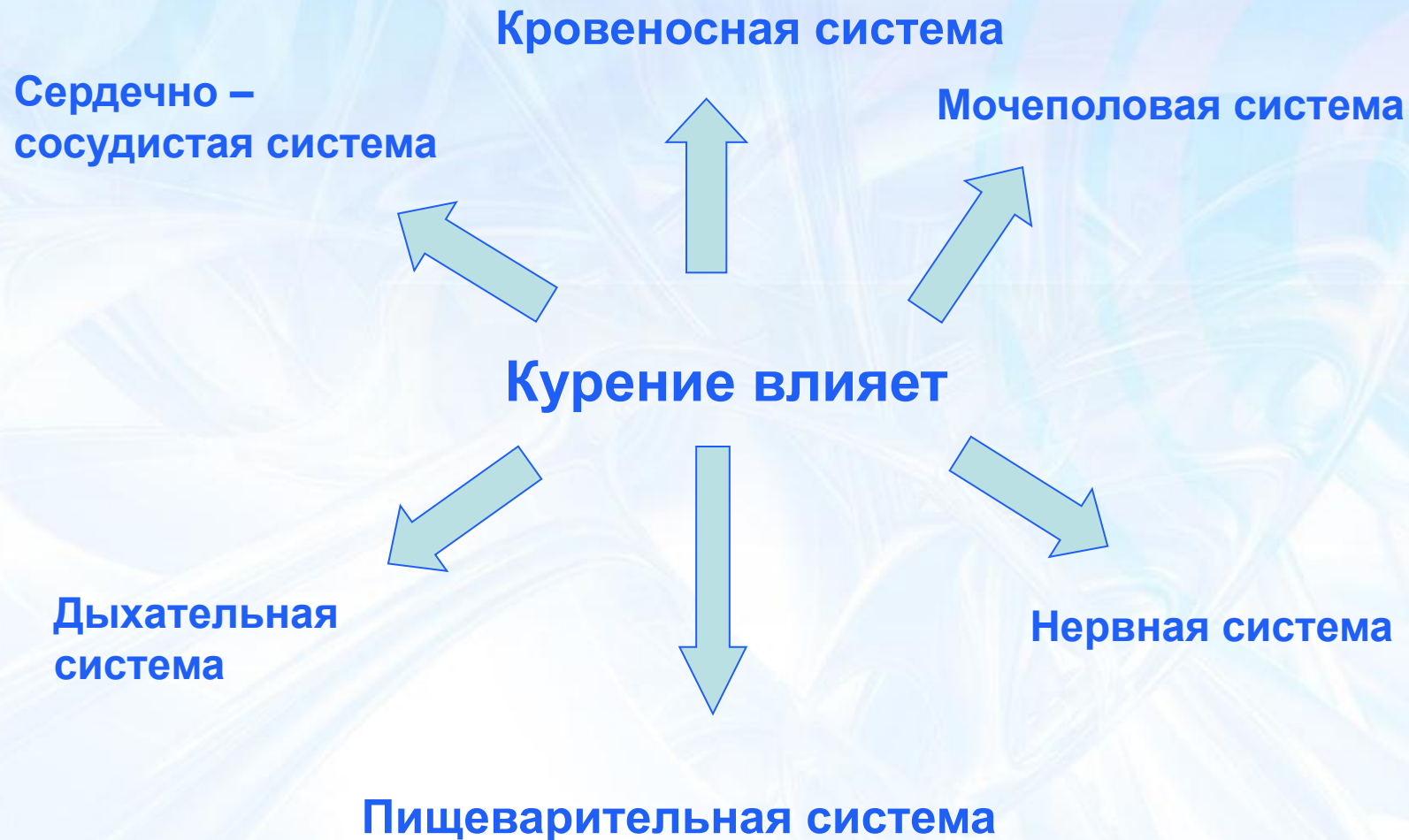
Что же нам говорят медики и ученые



Осторожно!!! Яд!!!

- Окись углерода (угарный газ) соединяется с гемоглобином, при этом кровь переносит меньше кислорода. А это очень тяжело переносит головной мозг подростка.
- Аммиак раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи, бронхов. Вот почему у курильщиков не редкость рыхлость десен, язвочки во рту, часто воспаляется зев, что приводит к возникновению ангин. От длительного курения происходит сужение голосовой щели, появляется осиплость голоса.
- В сигаретах содержатся вещества, вызывающим рак. К ним в первую очередь, относятся бензопирен и радиоактивный изотоп полоний-210. Если курильщик наберет в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачный деготь. В нем особенно много веществ вызывающих рак. Если ухо кролика несколько раз смазать табачным дегтем, то у животного образуется раковая опухоль.
- В табаке содержится **1200** ядовитых веществ!

Влияние курения на организм

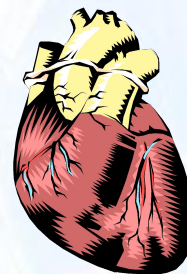


Дыхательная система

- **Хронические заболевания** дыхательных органов: бронхит, астма, гибель эпителия, 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, гипертонической болезни, кровоизлияния в мозг.



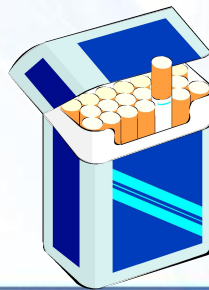
ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- Развивается **кариес**;
- Ухудшается аппетит, обоняние, вкус извращается;
- Возникают спазмы желудка, кишечника, кишечная непроходимость (**парез**) кишечника ведет 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 самопроизвольной **гангрене** конечностей).
- **Эндартериит** - перемежающаяся хромота, часто требующая **ампутации ног**.

Никотин действует как яд курара, парализующий мышечную систему (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 уродливых, неполноценных сперматозоидов.
- Угнетает центры эрекции, резко **снижает** влечение мужчин.
- **Лечение импотенции возможно** тогда, когда больной бросит курить.

ЖЕНЩИНЫ

- Самое частое осложнение - **выкидыши** до 36 недель в 2 раза чаще 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**



Влияет ли курение на интеллект?

- В одном из номеров журнала «The New Scientist» и в опубликованы исследования ученых из Абердинского университета (Шотландия) согласно которым курение табака медленно, но верно снижает IQ. Исследователи в 1947 г. определяли коэффициент интеллектуальности у 465 добровольцев (в то время им было 11 лет). В 2002 году исследование повторили (испытуемым ?стукнуло> по 64). Половина обследованных были курильщиками, а другая половина волонтеров не курила. Установлено, что у курильщиков показатели IQ были достоверно ниже, чем у некурящих. С учетом действия фактора образования, работы и уровня потребления алкоголя курение само по себе снижает интеллект примерно на 1%. Профессор Абердинского университета Lawrence Whalley, который возглавлял проведение исследования пока затрудняется объяснить причины такого «поглупения» вследствие табакокурения.

С чего все начинается?

Банальное любопытство



Ежедневная (ежечасная, ежеминутная)
потребность



Заболевания мочеполовой, сердечно –
сосудистой, нервной и дыхательной
систем



Рак легких, бесплодие, гипертензия,
малокровие и многие другие заболевания



Сокращение продолжительности жизни



Как же бросить курить?

- САМЫЙ ЛУЧШИЙ – НЕ НАЧИНАТЬ!
- Поверьте в себя. Поверьте, что вы можете бросить.
- Попросите свою семью и друзей поддержать Вас в Вашем решении бросить курить. Попросите их о полной поддержке и терпимости. Поставьте их в известность заранее, что Вы, возможно, будете раздражительным даже раздражающим во время расставания с этой вредной привычкой.
- Начните делать зарядку. Спорт просто несовместим с курением. Упражнения снимают стресс и помогают Вашему телу восстановиться от вреда нанесенного сигаретами.
- Делайте глубокие дыхательные упражнения каждый день по 3-5 минут. Очень медленно вдохните через нос, задержите дыхание на несколько секунд, очень медленно выдохните через рот
- Найдите себе партнера - другого курильщика, который также хочет бросить курить. Подбадривайте и помогайте друг другу, обращайтесь к другу, когда почувствуете, что не выдерживаете. Зайдите к нам на Форум или в чат, там наверняка найдется помощь.
- Тщательно чистите зубы. Обращайте внимание на то, как быстро улучшается их состояние и как они белеют. Представьте себе и получите удовольствие от мысли о том, как они будут выглядеть через месяц, три или год.

Печальные факты!!!

- От курения ежедневно умирает 700 россиян
- Люди начавшие курить до 15 летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те которые начали курить после 25 лет.
- Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков полпачки.

СТОИТ ЗАДУМАТЬСЯ !!!

Вопросы для обсуждения:

1. *За и против* курения ?
2. Влияние никотина на основные системы организма ?
3. Как же бросить курить ?

ПОДУМАЙ ХОРОШО!!!

