

Вся правда про табакокурение

.

**“Яд, который не действует сразу,
не становится менее опасным”**

Г.Э. Лессинг



Большинство людей начинают употреблять табак еще до того, как заканчивают школу. Это значит, что если ты не закуришь в школе, то есть вероятность, что ты не закуришь никогда.

Большинство курящих подростков зависимы от никотина. Они хотят бросить курить, но не могут. Когда они пытаются бросить, они испытывают, так же как и взрослые, неприятные симптомы отмены. Начиная курить, дети в большинстве случаев снижают успеваемость в школе. Они предпочитают общаться с теми детьми, которые тоже курят. Обычно у них низкая самооценка и они не знают, как сказать «НЕТ ТАБАКУ!».

О вреде курения

Табакокурение считается типичным рискованным фактором: оно приносит краткосрочное расслабление, но в долгосрочном воздействии вредит сердцу, системе кровообращения, вызывая прежде всего инфаркт миокарда и атеросклероз. Оно во много раз увеличивает риск различных раковых заболеваний, в частности гортани и легких, может вызвать язву двенадцатиперстной кишки и хронический бронхит. Самое страшное в этих тяжелых заболеваниях то, что они, как правило, развиваются в течение долгого времени и лишь постепенно становится ясным их истинный масштаб.

Табак вызывает пристрастие не меньше, чем героин, почитающийся самым сильным наркотиком. Когда об этом факте заявил ведущий хирург США Эверетт Куп, на него обрушилась целая буря насмешек и издевательств, поднятая ведущими американскими табачными компаниями и бесчисленным числом их приверженцев-потребителей.



Из истории табака

О курении табака европейцам стало известно после **открытия Америки** Христофором Колумбом. Когда путешественники пристали к одному из островов, то их встретили туземцы, державшие тоненькие свитки из высушенных листьев (сигаро) во рту и пускавшие дым изо рта и из носа.

Участники экспедиции с удивлением смотрели, как островитяне вдыхают вонючий дьявольский дым, образующийся при сгорании листьев. Кроме того, туземцы втягивали в себя дым через длинные трубки, свитые из коры. Один конец трубки находился в сосуде с дымящимися листьями, а другой, раздвоенный на конце, вставлялся в нос. Эти трубки назывались «табако». Также эти листья жевали и принимали внутрь.

В **XVI веке** табак получил распространение во Франции, где ему приписывали целебное действие. Французский посол в Португалии Жан Нико в 1560 г. привез листья табака из Лиссабона для Екатерины Медичи. Французская королева нюхала его, считая, что он помогает при головных болях. От имени этого дипломата «никотин» приобрёл своё имя.

Из истории табака

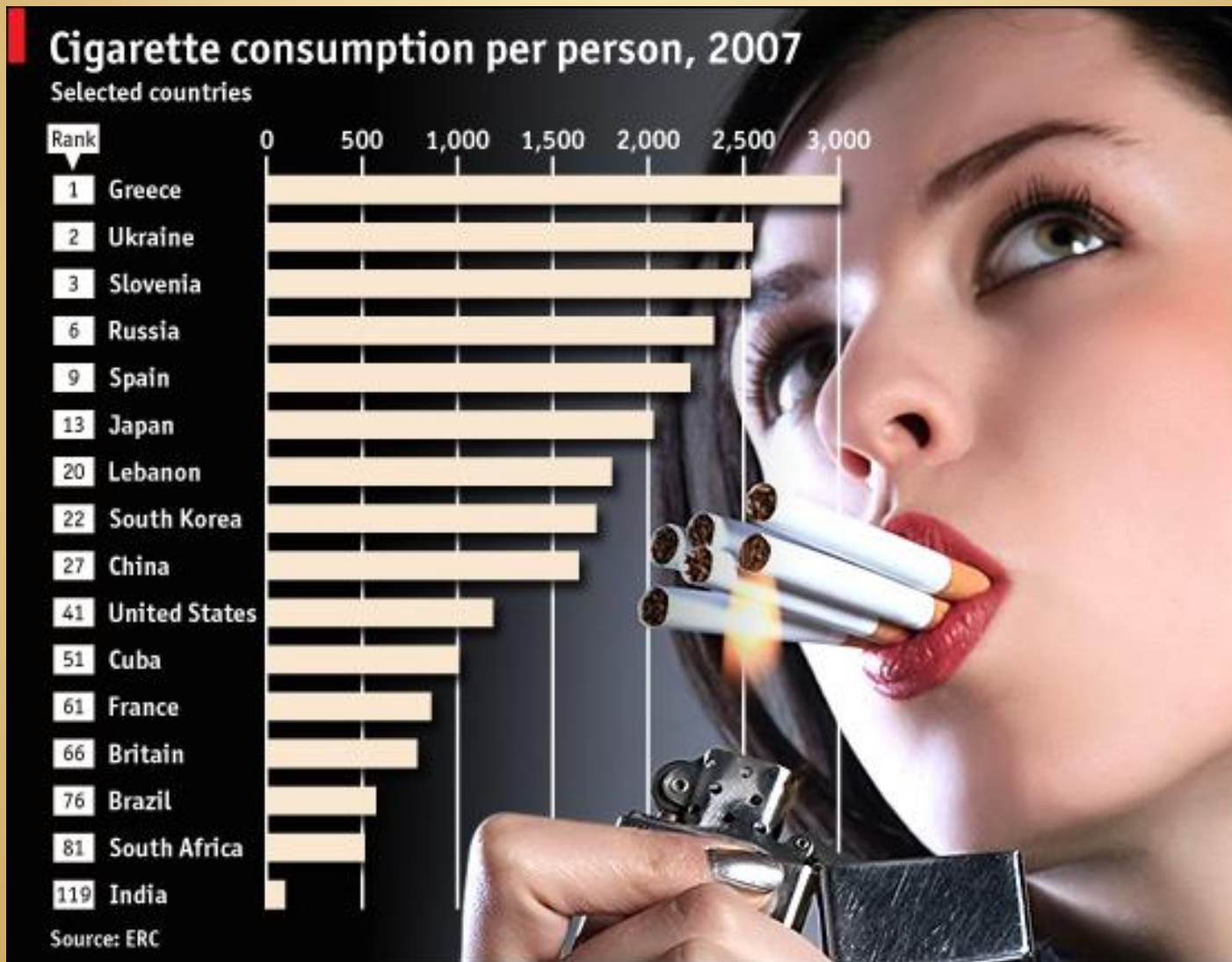
В Англии в 1585 г. за курение табака подвергали тяжелым телесным наказаниям, курильщиков водили по улицам с петлёй на шее, а «злостных» даже приговаривали к смертной казни. Их отрубленные головы с трубкой во рту выставляли на площади.

В Турции эта вредная привычка приняла столь грозное распространение, что курильщиков сажали на кол. О появлении табака в России мнение ученых-историков расходятся. Одни считают, что курение табака **на Руси** было ещё до открытия Америки, другие полагают, что табак завезли английские купцы во времена Ивана Грозного. Называли его «чертово зелье».

Михаил Романов запретил курение из-за частых пожаров. Тем курильщикам, которые попадались первый раз, давали 60 ударов палками по стопам, а во второй раз отрезали уши и нос (1634г.).

Очень давно люди поняли, что табак – **сильный яд**. Его стали с успехом **применять для уничтожения клопов, блох**. Его раствором опрыскивали деревья для уничтожения вредителей.

Статистика стран по курению





Ты стал покуривать? А ведь знаешь, что курящие живут меньше и тяжело болеют в конце жизни. Но разве тебя напугаешь, юного и непутёвого, болезнями в старости? Рак лёгкого или инфаркт... Это так далеко. Тебя это пока не волнует. Но ведь болезни старости закладываются в детстве.



Побудительные причины к регулярному курению бывают совершенно различными. Это желание и лучше «расслабиться», и преодолеть неуверенность при контактах с другими людьми, и создать имидж. Если сегодня много людей курят невзирая на очевидный риск для своего здоровья, то в первую очередь по психическим причинам, преодолеть которые им не хватает сил.



Вред курения

Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, в частности на надпочечники, которые при этом выделяют в кровь гормон - Адреналин, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений. Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости - ИМПОТЕНЦИИ!!! Поэтому её лечение начинают с того, что больному предлагают прекратить курение.

Особенно вредно курение для детей и подростков. Еще не окрепшие нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак.



Кроме никотина, отрицательное воздействие оказывают и другие составные части табачного дыма. При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание, за счет того, что угарный газ легче соединяется с гемоглобином, чем кислород и доставляется с кровью ко всем тканям и органам человека.

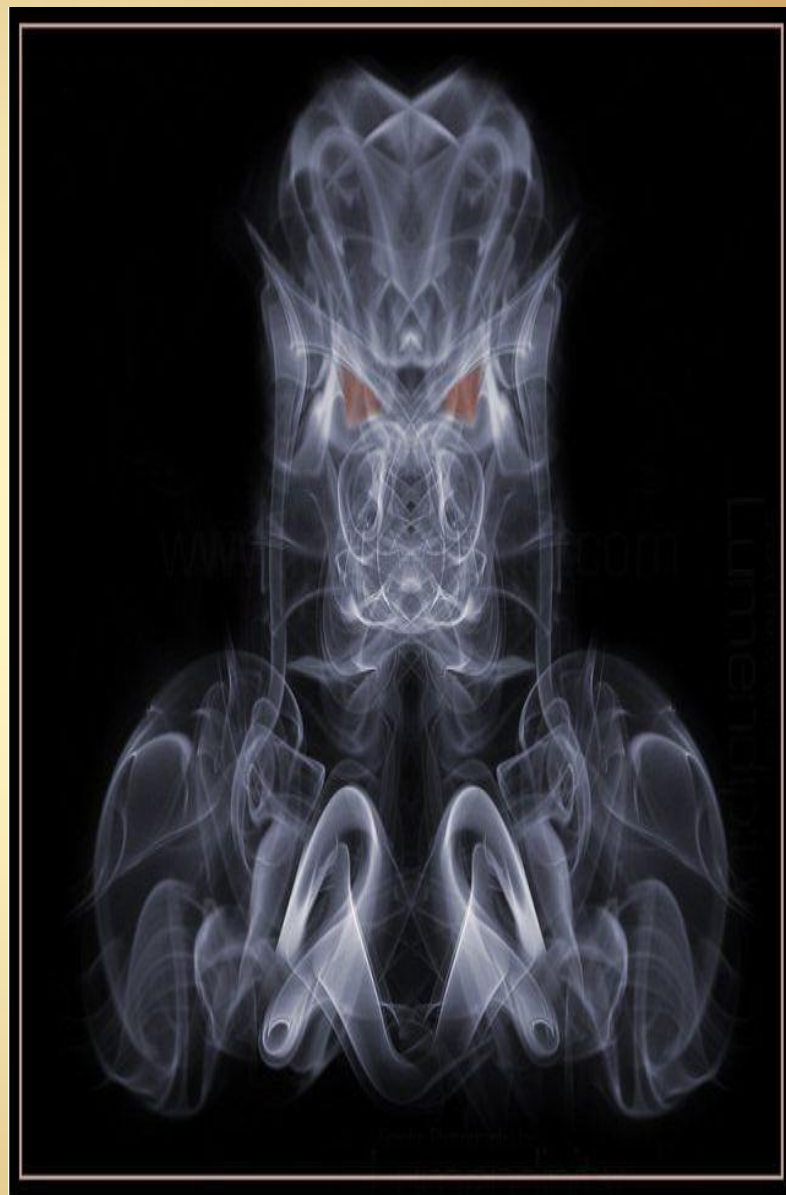


Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта. В результате хронического воспаления бронхи расширяются, образуются бронхоэктазы с тяжёлыми последствиями - пневмосклерозом, эмфиземой легких, с так называемым легочным сердцем, ведущему к недостаточности кровообращения. Это и определяет внешний вид заядлого курильщика: хриплый голос, одутловатое лицо, одышка. Велика роль курения и в возникновении туберкулёза. Так, 95 из 100 человек, страдающих им, к моменту начала заболевания курили.



Часто курящие испытывают боли в сердце. Это связано со спазмом коронарных сосудов, питающих мышцу сердца с развитием стенокардии (коронарная недостаточность сердца). Инфаркт миокарда у курящих встречается в 3 раза чаще, чем у некурящих.

Курение может быть и главной причиной стойкого спазма сосудов нижних конечностей, способствующего развитию облитерирующего эндартериита, поражающего преимущественно мужчин. Это заболевание ведет к нарушению питания, гангрене и в итоге к ампутации нижней конечности.



От веществ, содержащихся в табачном дыму, страдает так же пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта. Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту.

Эти признаки могут быть проявлением и гастрита, язвенной болезни желудка, которые у курящих возникают гораздо чаще, чем у некурящих. Так, например, среди мужчин, заболевание язвенной болезнью желудка, 96 - 97% курили.



Курение может вызвать никотиновую амблиопию. У больного страдающего этим недугом, наступает частичная или полная слепота. Это очень грозное заболевание, при котором даже энергичное лечение не всегда бывает успешным.

Курящие подвергаются опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин “Пассивное курение”. В организме некурящих людей после пребывания в накуренном и не проветренном помещении определяется значительная концентрация никотина.



Информация для тех, кто решил бросить курить

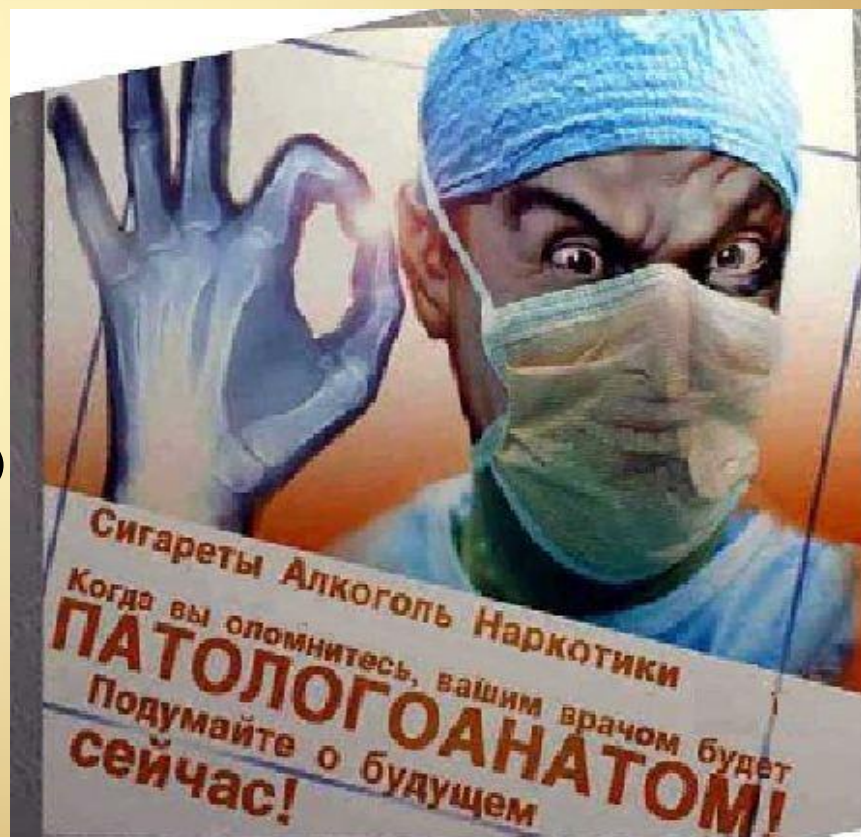
- Через 20 минут давление и пульс приходят в норму.
- Через 8 часов уровень оксида углерода и никотина в крови уменьшается вдвое.
- Через 24 часа организм полностью очищается от окиси углерода.
- Через 48 часов никотин полностью выходит из организма, улучшаются вкус и обоняние.
- Через 72 часа дыхание становится ровным.
- Через 2-12 недель улучшается кровоснабжение.
- Через 3-9 месяцев проблемы с дыханием пропадают вообще.
- Через пять лет вероятность возникновения сердечного приступа в два раза меньше, чем у курильщиков.
- Через 10 лет вероятность возникновения рака лёгких в два раза меньше, чем у курильщиков.

Рекомендации для тех, кто хочет бросить курить

- Принять твердое решение, объявить это людям, которые будут вам помогать.
- «Вычистить» квартиру (удалить всё, что напоминает о сигаретах: пепельницы, плакаты, пустые пачки от сигарет).
- Сделайте процесс курения неудобным (только в туалете, или только на улице, или только когда никого нет рядом).
- Промежуток времени между выкуриванием сигарет увеличьте (если вы курили каждый час, то увеличьте это время до 1 часа 10 мин)
- Не докуривайте сигарету до конца, а окурки сразу выбрасывайте.
- Отложите сэкономленные на сигаретах деньги и купите себе подарок – вы это заслужили.
- «Убегайте» из мест, где курят.
- Если вы не выдержали, то не огорчайтесь, продолжайте бороться. Не сдавайтесь.
- Не бросайте на всю жизнь, только на один день, потом ещё на один и т.д.
- Спице 8 часов.
- Выпивайте ежедневно не менее 8 стаканов воды.
- Больше употребляйте сырые овощи и фрукты.

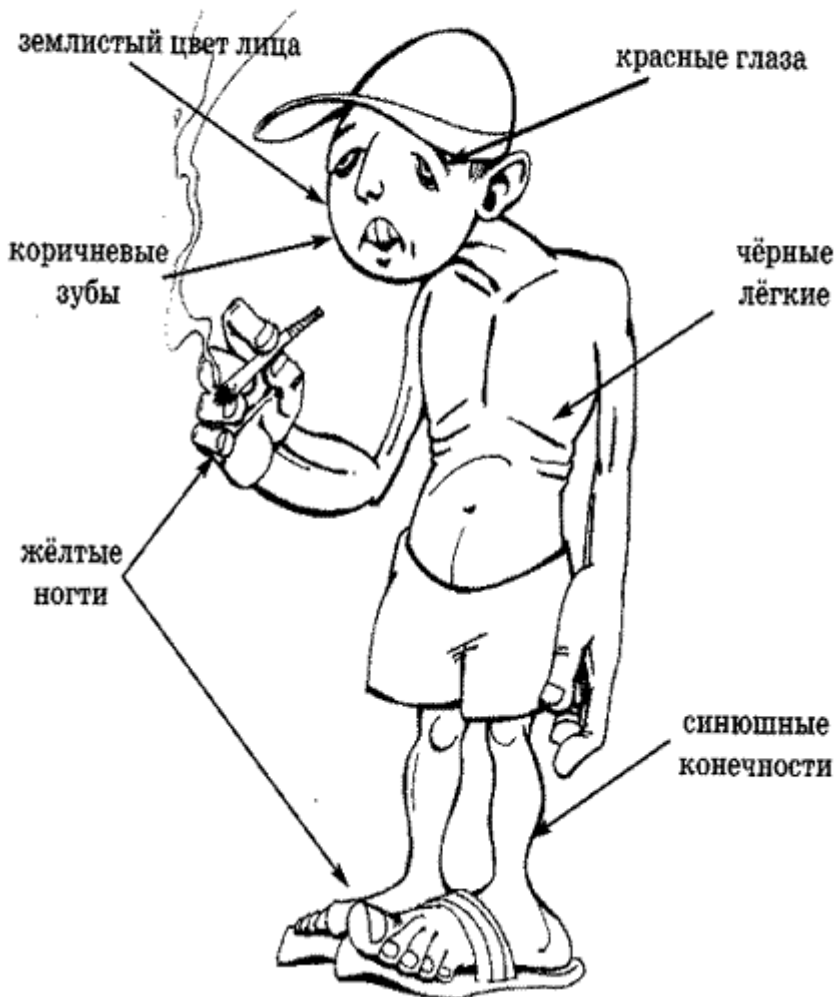
Жизнь – удивительная штука! Она –
увы, коротка! Так зачем сокращать себе
годы жизни?

**ДАВАЙТЕ
БУДЕМ
ЖИТЬ БЕЗ
ТАБАКА!**



Практическое занятие:

"Раскрась курильщика"



Спасибо за внимание