

КУРЕНИЕ – риск

для здоровья и жизни:

МОЯ ЛИЧНАЯ ПОЗИЦИЯ

История первая гласит:

15 ноября 1492 года Христофор Колумб сделал в собственном дневнике запись о «тлеющих головешках» и о том, что не в состоянии понять, какую пользу они приносят человеку. Колумб видел их в кубинских селениях. Его удивило странноватое поведение аборигенов. Они сворачивали в трубки огромные желто-зеленоватые листья какого – то растения, один конец трубки поджигали, а другой клали в рот. «Пить дым аборигенам нравилось. Трубки индейцы называли, «табако» либо «сигаро».

История вторая гласит:

На Русь «тлеющие головешки» завезли английские купцы в 1585 году.

Борьба с курильщиками началась уже при царствовании Михаила Федоровича. Подружившихся с голубым дымом, наказывали: 1-ый раз – 60 палок по стопам, 2-ой раз – отрезали нос, либо ухо.

Так же в 1585 году в Великобритании по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.

Римские папы даже давали отлучать от церкви курящих и нюхающих табак.

В назидание потомству пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене.

С 1649 года было «велено всех, у кого найдено богомерзкое зелье, пытатель и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда зелье получено».

История третья гласит:

Когда табак перешагнул Пиренеи, и попал во Францию, французский посол Жан Нико подарил листья и семечки табака королеве Франции Екатерине Медичи.

При этом табак характеризовался как «средство для придания бодрости», хорошего настроения и даже ...числился лекарством от зубной и головной боли.

Во Франции табак первое время называли «травкой Нико».

Позднее, в честь французского посланника, самый узнаваемый табачный алкалоид был назван никотином 1697 год.

Начиная курить, люди не задумываются, к чему может привести эта вредная привычка? А стоило бы.

Как вы думаете, какой вред наносит организму курение?

Курение, как одна из вредных привычек, давно распространилось и укоренилось почти у всех народов.

А сейчас рассмотрим последовательность действия дыма на организм человека.

В момент затяжки, температура на кончике сигареты достигает 600 градусов. Под действием высочайшей температуры из табака и папиросной бумаги образуются разные ядовитые вещества:

Что содержится в сигарете?

В дыме одной сигареты содержится:

- **6 мг никотина,**
- **1,6 мг аммиака,**
- **25 мг угарного газа,**
- **0,03 мг синильной кислоты,**
- **0,5 формальдегид,**
- **радиоактивные вещества: полоний, свинец, смолы и деготь и др.**

Каждая сигарета отнимает от 5 до 15 минут жизни!

20 ежедневно выкуриваемых сигарет сокращает жизнь на 8-12 лет!

А теперь рассмотрим какой вред наносят нашему организму все эти ядовитые вещества.

НИКОТИН

- Возбуждает центральную нервную систему.
- Происходит спазм кровеносных сосудов, ухудшение кровоснабжения клеток мозга.
- Повышает артериальное давление крови и увеличивает работу сердца.
- В целом создает субъективные ощущения повышения работоспособности.
- (Когда никотин попадает в клетки мозга, то мозговые клетки на время возбуждаются. Отсюда и ощущение повышения работоспособности. Мозг привыкает к постоянным никотиновым подачкам и сам начинает требовать их).

АММИАК

- Раздражает слизистые оболочки вызывая боли в желудке.
- Происходит слезотечение, повышенное отделение мокроты.
- Вызывает удушье, головокружение.
- Снижается сопротивляемость легких к инфекционным заболеваниям, в частности к туберкулезу.
- (Из 100 случаев заболеваний туберкулеза - 95 приходится на курильщиков)

СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА

- Легко проникает в кровь (снижает способность клеток воспринимать кислород).
- Первыми страдают нервные клетки.
- При большой дозе проявляется отравление: за сильнейшим возбуждением центральной нервной системы наступает паралич, останавливается дыхание, а затем и сердце.
- (При вдыхании небольших концентраций синильной кислоты наблюдается царапанье в горле, горький вкус во рту, тошнота. Боли в груди. При нарастании отравления уменьшается частота пульса, усиливается одышка, наступает потеря сознания. При вдыхании высоких концентраций синильной кислоты может наступить смерть в течение нескольких минут, т.к происходит мгновенная потеря сознания из-за паралича дыхательных путей.
- В некоторых штатах США синильная кислота используется в газовых камерах в качестве отравляющего вещества при исполнении приговора смертной казни. Смерть наступает в теч. 4-10 минут.
- Нацисты использовали ее в концлагерях.

ФОРМАЛЬДЕГИД

- Это ядовитое вещество, вызывающее боль в груди, кашель;
- Вызывает такие заболевания как бронхит, конъюнктивит, сильные отеки кожи...
- Этот ядовитый газ в организм человека попадает ингаляционным путем. Он обладает аллергенным действием. Формальдегид широко применяется для изготовления пластмасс, (натяжных потолков, мебели, дверей, ДСП и т.д.) В них феноло-формальдегидная смола составляет 6-18% от общей массы. Такой состав удешевляет мебель.
- При теплых, влажных условиях выделение формальдегида повышается. Необходимо чаще проветривать помещение
- Таким образом, газообразные и твердые вещества, содержащиеся в табачном дыме, раздражают слизистую оболочку горла, трахеи, бронхов и легочных пузырьков. При систематическом курении слизистая оболочка воспаляется, развиваются хронические болезни дыхательных путей. Под действием ядов табачного дыма гибнут клетки эпителия, которыми покрыта слизистая оболочка трахеи. Выделяется слизь, тем самым организм защищает себя. Поэтому у длительно курящих людей практически постоянно держится кашель, сопровождающийся обильным отделением мокроты.

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).
- Страдает и сердце. Сердце курильщиков работает с повышенной нагрузкой. Даже при маленькой перегрузке, частота пульса у курящих достигает 140-150 ударов в минуту. У некурящих 86-100 ударов.
- Больше всего страдает нервная система. Нарушается питание головного мозга кислородом. Ухудшается память, возникают головные боли.
- Болеют и органы пищеварения. Тошнота, время от времени рвота, боли в желудке и кишечном тракте. Установлено, что среди больных язвенной болезнью курильщики составляют-98 %.

Пищеварительная система

- Развивается кариес;
- Ухудшается аппетит, обоняние, вкусовые ощущения;
- Возникают спазмы желудка, кишечника;
- 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

Курение подростков



В особенности опасно курение для школьников: не сформировавшийся организм страдает от табачного дыма больше, чем организм взрослого. Задержка роста, общего развития, нарушение действий обмена веществ, понижение слуха, зрения, ряд нервных расстройств - такая плата за детское и подростковое курение.

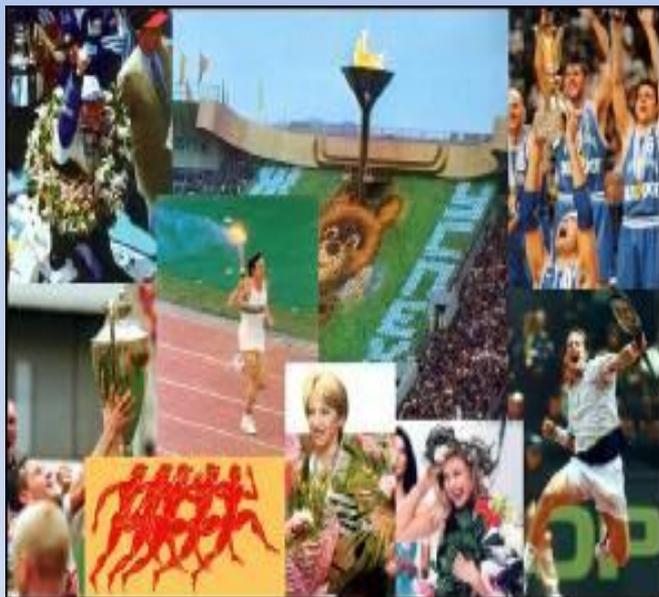
Школьники – курильщики, обычно, различаются пониженными умственными возможностями, слабо успевают, частенько нарушают дисциплину.

Как вы думаете, совместимы ли курение и спорт?

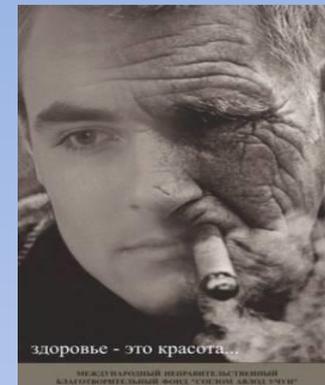
Курение и спорт – несовместимы. Спорт и крепкое здоровье взаимосвязаны. Людям физического труда и спортсменам в особенности на соревнованиях, нельзя курить, т.к. после курения через 10-15 минут мышечная сила снижается на 15 %. Можно привести таковой пример: на Пальмире во время перехода через перевал на высоте 4555 метров потерял сознание лишь один из 7 участников научной экспедиции Академии мед наук. Этот человек был курящим.

Прославленный вратарь сборной РФ по хоккею с шайбой Владислав Третьяк говорит: «Если курить – это означает полжизни спортивной отнять у себя. Как стать огромным мастером в спорте?

- ❑ В первую очередь необходимо обожать вид спорта, который избрал.
- ❑ 2-ое – необходимо много трудиться.
- ❑ Третье – самое основное в жизни спортсмена – это отказаться от курения».



Отражается ли курение на наружном виде человека?



Да, отражается. Правда проявляется это только со временем. Ведет к появлению микротрещин эмали зубов. Потом в них откладываются табачные смолы, придающие зубам более черный, желтый оттенок.

Во-вторых, составляющие табачного дыма способствуют более раннему появлению морщин и обвисанию кожи.

В-третьих, табачный дым задерживает усвоение витамина С и частично восстановительные процессы в организме.

Подумайте, какие достоинства вы сможете приобрести, если не будете курить:

- Вам не придется мучиться, что негде приобрести сигареты.
- Вы не будете испытывать неудобства, и раздражаться в публичных местах, где не разрешается курить.
- Ваша жизнь будет длиннее на 10-20 лет. И это будут годы без отдышки, без сердечных болей и невзгод.
- Вы будете лучше выглядеть.
- Ваши любимые не будут задыхаться в табачном дыму.
- Подумайте о сотне остальных способов провести свое свободное время, украсить свою жизнь.
- Разве не здорово выпить чашечку чая, потанцевать, заняться спортом либо просто выехать на природу.

Пагубное влияние сигареты

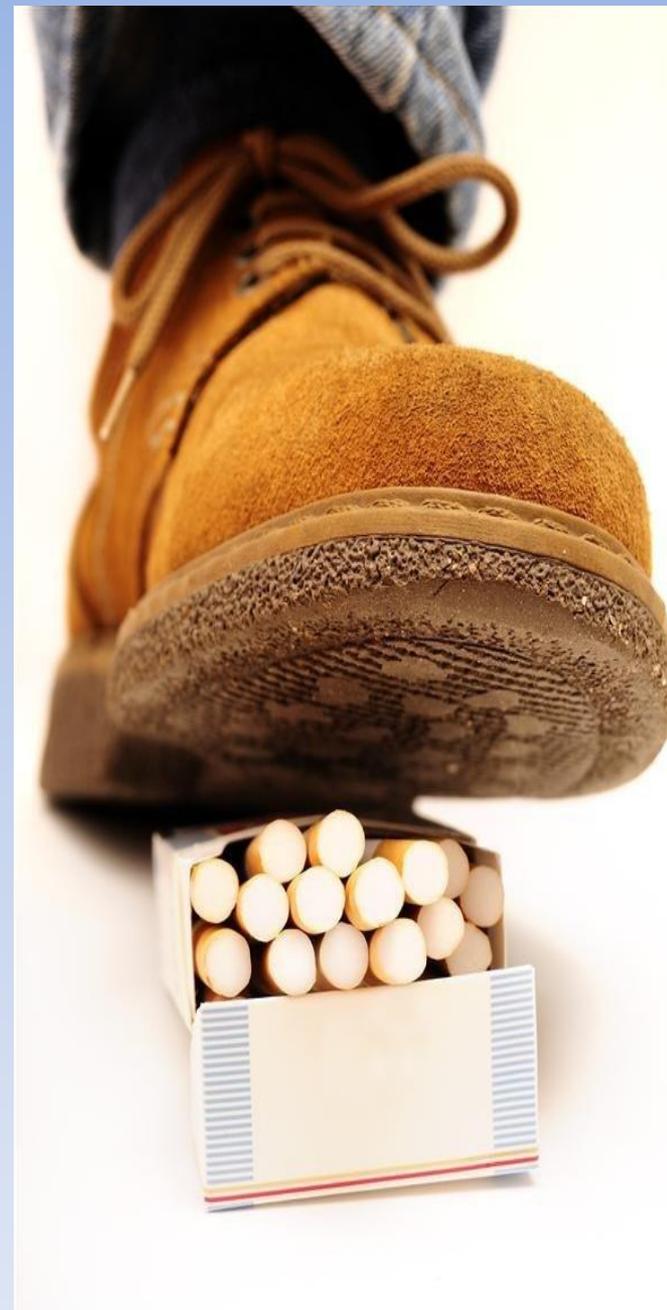
- В кровь и легкие попадают ядовитые вещества;
- Поднимается кровяное давление;
- Подавляется иммунитет организма;
- Возникает раздражение слизистых оболочек дыхательных путей;
- Возникает кашель синдром «курильщика»;
- Увеличивается выделение слюны;
- На лице появляются ранние морщины;
- На зубах возникает желтый налет, микротрещины на эмали;
- Испытываешь неудобства, когда нет сигарет или нельзя курить;
- Не тратишь средства, на которые можно приобрести что-нибудь другое;
- Дальнейшими последствиями могут быть: рак легких, дыхательных путей, заболевания сердца, язва желудка и т.д.

Если ты хочешь:

- сохранить свое здоровье;
- состояться в жизни как личность;
- смотреться молодо и привлекательно;
- постоянно быть в хорошей спортивной форме;
- родить и вырастить здоровых детей;
- быть самостоятельным человеком;
- не быть рабом вредной привычки.

Не допусти, чтобы табак помешал тебе воплотить свои способности и поставь огромную жирную точку.

Ведь твой выбор – никогда не начинать курить.





Вот и подошел к концу наш диспут.

Каким бы ни было твое отношение к курению, может быть, ты куришь каждый день, от случая к случаю, либо не куришь совсем – в любом случае твое будущее зависит от твоего выбора. Доставая очередную сигарету, задумайтесь: так ли уж велико удовольствие ее выкурить, чтобы платить за него столь высокую цену – здоровье.

