



КУРИТЬ – ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ.

Выполнили: студентки 251 гр

Спец. 151901 ТМ

Шамаева Анна, Сопрунова Ксения

ПОЧЕМУ ВРЕДНО КУРИТЬ?

1. Откуда появился табак?
2. Из чего состоит табак?
3. Как влияет табак на организм человека?

История появления табака



- Традиция табакокурения зародилась у американских индейцев, вероятно, не позже 1 в. Сначала она была связана с религиозными ритуалами, но к концу 15 в. стала повседневной бытовой практикой по всему Западному полушарию. Первыми европейцами, научившимися курить табак, стали члены экспедиции Колумба в Вест-Индии. Кроме того, карибские туземцы нюхали тонко размолотый табак через Y-образные тростниковые трубки, всовывая их раздвоенный конец в ноздри. Эта трубка называлась у них «тобаго» или «тобака», откуда и произошло испанское слово, означающее соответствующее растение и его сухие листья.

Появление табака в России



- Впервые табак появляется в России при Иване Грозном. Его завозят английские купцы, он проникает в багаже наемных офицеров, интервентов и казаков во времена смуты. Курение на короткое время приобретает временную популярность в среде знати. При царе Михаиле Федоровиче Романове отношение к табаку резко меняется. Табак подвергается официальному запрету, контрабандный товар сжигают, его потребители и торговцы подвергаются штрафам и телесным наказаниям. Еще жестче стали относиться к табаку после Московского пожара в 1634 году, причиной которого посчитали курение. Вышедший вскоре царский указ гласил: «чтоб нигде русские люди и иноземцы всякие табаку у себя не держали и не пили и табаком не торговали». За ослушание полагалась смертная казнь, на практике заменявшаяся «урезанием» носа.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ТАБАКА:

1. Никотин
2. Аммиак
3. Табачный деготь
4. Угарный газ
5. Синильная кислота

НИКОТИН



- является естественным компонентом табачных растений и это наркотик и сильный яд. Он легко проникает в кровь, накапливается в самых жизненно важных органах, приводя к нарушению их функций. В больших количествах он весьма токсичен. Никотин является естественной защитой табачного растения от поедания насекомыми. Он обладает в три раза большей токсичностью, чем мышьяк.

Аммиак (NH₃)



- Раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи, бронхов. Вот почему у курильщиков не редко встречаются рыхлость десен, язвочки во рту, часто воспаляется зев, что приводит к возникновению ангин. От длительного курения происходит сужение голосовой щели, появляется осиплость голоса.

Табачный деготь



- Дым попадает в рот в виде концентрированного аэрозоля. При охлаждении он конденсируется и образует смолу, которая оседает в дыхательных путях. Содержащиеся в смоле вещества вызывают рак и другие заболевания легких, такие как паралич очистительного процесса в легких и повреждения альвеолярных мешочков. Они также снижают эффективность иммунной системы.

Угарный газ



- Блокирует жизненно важный процесс- способность гемоглобина связывать и отдавать кислород, т.е. Ухудшает способность организма к поглощению кислорода, содержащегося в крови.

Синильная кислота



- Развивает удушье клеток или кислородное голодание. Раньше всех ощущают кислородный голод клетки центральной нервной системы, мозга и сердца. Отсюда у детей расстраивается сон, нарушается аппетит, появляются признаки беспокойства, повышенная раздражительность.



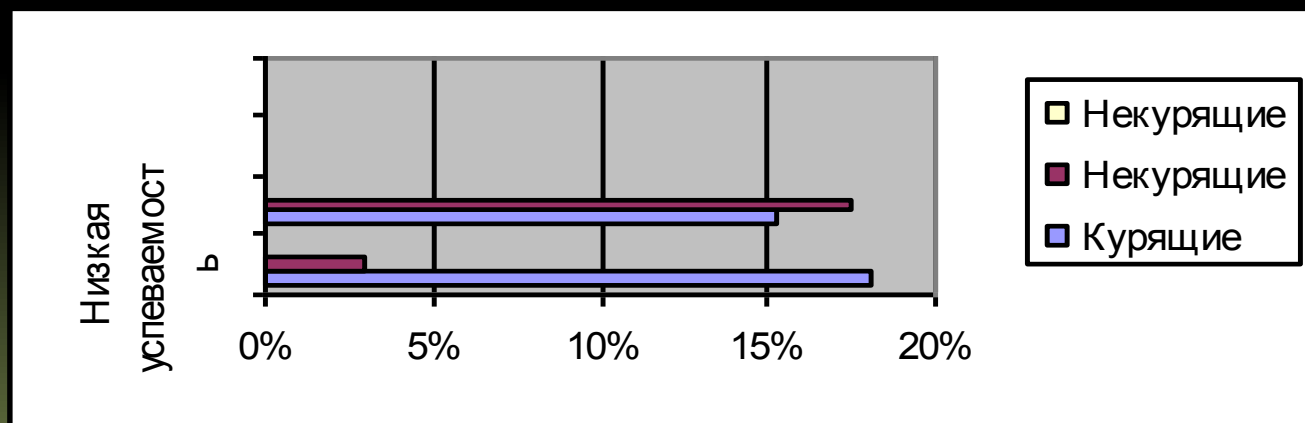
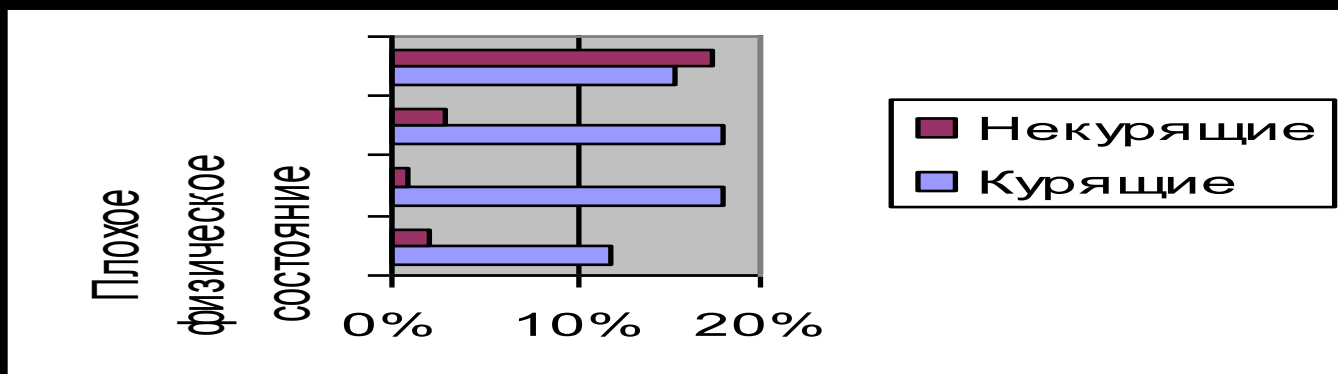
- Постоянное и длительное курение табака приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание)

Пассивное курение



- Пассивное курение ещё опаснее. 4000 химических веществ, содержащихся в табачном дыме, наносят непоправимый вред здоровью не только курящим, но и тем, кто находится рядом с ними. По данным Российского онкологического центра им. Н.Н. Блохина РАМН пассивное курение увеличивает риск развития рака легких, ишемической болезни сердца, заболеваний органов дыхания. Наиболее тяжелые последствия пассивного курения наблюдаются у детей. Уровень смертности от сердечных заболеваний в семье, где курит один из супругов, на 20% выше, чем в некурящих семьях.

Влияние табака на организм подростка



УДРУЧАЮЩАЯ СТАТИСТИКА

За последние 20 лет доля курильщиков увеличилась на 440 тыс. человек, и это происходит в первую очередь за счет вовлечения в потребление новых социальных групп - молодежи и женщин. Так в возрасте 15—19 лет курит 40% юношей и 7% девушек, при этом в день они выкуривают в среднем 12 и 7 сигарет соответственно. Если представить эти данные в абсолютных числах, то окажется, что в России курят более 3 млн. подростков: 2,5 млн. юношей и 0,5 млн. девушек. Среди учащихся профессиональных училищ курит 75% юношей и 64% девушек, из них выраженная табачная зависимость имеется у каждого десятого.



- В России курение является самой распространенной вредной привычкой, где в настоящее время курят 65 % мужчин и до 30 % женщин; из них 80% мужчин и 50% женщин стали курить в подростковом возрасте, т.е. до 18 лет.

Табак является причиной смертности от рака легкого в 90% всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75% и от болезни сердца в примерно 25% всех случаев.

Примерно 25% регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения. Многие из этого числа смогли бы прожить на 10, 20 или 30 лет дольше, т.е. в данном случае средняя потеря лет жизни является существенной. Умершие вследствие курения в среднем потеряют 10-15 лет своей жизни.

15 ноября – Всемирный день борьбы с табакокурением



Позитивные изменения при отказе от курения

- через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью, лёгкие начнут функционировать лучше, пройдёт чувство нехватки воздуха
- через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми
- через 7 - 9 недель тонкие обонятельные каналы окончательно очистятся от смолы и копоти и острота запахов приобретет неожиданно "яркое звучание"
- через 12 недель (3 месяца) система кровообращения улучшается, что позволяет легче ходить и бегать
- через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются, функция лёгких увеличивается на 10 %
- через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих

ВЫВОД

**Табак вреден для
здоровья, так как он
пагубно влияет на
весь организм.**