

Администрация МО города Коряжмы
Архангельской области
муниципальное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4 города Коряжмы»

Курение – опасная привычка

2020

Из истории

Табакокурение, или вдыхание дыма, человек практикует с начала использования огня. Магия огня и задымленность пещеры успокаивали людей, согревали, а отравление угарным газом притупляло голод и злобу.

Хранители очага заметили это и бросали в огонь те растения, которые оказывали успокаивающее действие на соплеменников.



В Европу табак был завезен в 16 веке Христофором Колумбом.

Колумб и его спутники, высадившиеся на одном из островов Америки, увидели, то жители острова из сухих листьев какого-то растения свертывали длинные трубки, один конец которой брали в рот, а другой поджигали и втягивали через рот образующийся дым, выпуская его через рот и нос. Этот сверток из сухих листьев растения они называли «табако».



16 век характеризуется распространением табака в Европе. Жан Нико (посол, лекарь, ботаник) подарил Екатерине Медичи табак как средство от мигрени, рекомендовав нюхать табак, так появилась мода на нюхательный табак. Позднее один из злейших ядов табачного дыма стали называть никотин.



В конце 16 столетия английские торговцы привезли табак в Россию. Однако в начале он не получил широкого распространения, так как из-за неосторожности курящих в Москве и других городах часто случались пожары. Царь Михаил Федорович не только запретил курить табак, но ввел различные наказания: курильщиков ссылали в Сибирь, отлучали от церкви, вырывали клещами ноздри. В конце XVII - начале XVIII вв. меры, направленные против курения, стали смягчаться, так как Петр I и сам стал рабом этой привычки. В итоге он не только упразднил все законы, запрещавшие курение, но и разрешил ввозить табак из-за рубежа.



Происхождение слов «табак» и «курение»

Слово «табак» произошло от названия травы, которая выращивалась в провинции Табако и применялась для курения.

Слово «курить» произошло от корневой основы «курь», что обозначает дым, смрад, чад.



Сигарета



Сигарета содержит около 2000 химических веществ и соединений.

Когда ее зажигают, происходят различные химические реакции. Дым, попадающий в горло, содержит уже около 4700 веществ. Система защиты дыхательных путей, которая предохраняет наши легкие от попадания пыли, вирусов и некоторых газов, пропускает большую часть этих веществ. Дым проникает в легкие и постепенно разрушает мягкие незащищенные альвеолы.

Угарный газ, содержащийся в табачном дыме, вытесняет из крови кислород.

В альвеолах кровь и воздух сопровождаются так тесно, что кислород, углекислый газ и угарный газ из сигареты легко переходят из одной среды в другую.

При курении никотин из сигареты быстро всасывается в кровь и разносится по всему организму. В мозге находятся нервные клетки со специальными рецепторами для никотина. Никотин - яд, на который организм поначалу реагирует тошнотой и рвотой.

Никотин активизирует так называемую систему поощрения мозга. Чтобы справиться с ядом, мозг вырабатывает новые никотиновые рецепторы. Привыкание возникает примерно после 60 сигарет.

Последствия курения

Главной причиной возникновения и развития «табачного кашля» становятся капли дегтя, осевшие в легких. Вследствие этого возникает постоянный воспалительный процесс-хронический бронхит и постоянный спазм легких- эмфизема.

Все это, в свою очередь, приводит к легочной недостаточности: одышке, бронхиальной астме, раку легких. Гораздо чаще, чем у некурящих, возникает рак губы, языка, полости рта, гортани, пищевода. Курение ведет к сужению кровеносных сосудов, нарушая кровоснабжение внутренних органов и создавая тем самым благоприятные условия для изъязвления слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки. В большинстве случаев язвы этих органов возникают в связи с курением.

Риск заболеть и умереть от болезни сердца (гипертония, стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт) выше, если человек курит. При курении никотин способствует повышению частоты сокращений, в результате чего сердце вынуждено работать интенсивнее, и ему требуется больше кислорода. Одновременно угарный газ, образующийся в легких из дыма, уменьшает количество кислорода, поступающего в кровь и к сердцу. Таким образом, в то время, когда организм требует большее количество кислорода, он его недополучает.

Кроме того, курение временно повышает кровяное давление, сужая сосуды и учащая сердечный ритм.

Малые дозы никотина вначале повышают возбудимость головного мозга, вызывая кратковременное небольшое возбуждение. Затем наступает фаза угнетения, т.е. ухудшение работоспособности головного мозга. Мозг переутомляется и требует возбуждающего допинга, что заставляет человека курить.

Так развивается зависимость нервной системы в дополнительных раздражителях, которая переходит в привычку табакокурения.

Поражение сосудов нижних конечностей - сужение просветов артерий из-за действия никотина. В результате нарушается питание тканей, а в крайнем случае происходит их омертвление (гангрена). В начальной стадии болезнь проявляется такими симптомами как зябкость ног, чувство онемения в пальцах. Затем наступает перемежающаяся хромота. Завершается заболевание гангреной и ампутацией.

Тревожная статистика

Доказано, что туберкулезом легких заболевают в 19 раз чаще курящие люди, а раком легких – в 20-22 раза чаще.

Хроническим бронхитом заболевают все курильщики через 14-20 лет интенсивного курения.

50% курильщиков умирают от болезней, вызванных курением. Это рак легких, заболевания дыхательной системы и сердечно-сосудистой системы.

Язва желудка возникает у курящих в 2-3 раза чаще, чем у некурящих. В 30-40% случаев регистрируется расстройство функции желчного пузыря. Смертность от заболевания желудка у курящих в 4 раза выше, чем у некурящих.

Пассивное курение

Вдыхание табачного дыма некурящими называется .

От обычного курения оно отличается тем, что чаще всего является отнюдь не добровольным. Тысячи некурящих ежегодно умирают от сердечных заболеваний, связанных с пассивным курением.

Американские и норвежские ученые в одном из последних исследований обнаружили, что вдыхание табачного дыма способствует также возникновению склероза сосудов. Исследования показывают, что пассивное курение не только вызывает головную боль, кашель, раздражение слизистой оболочки глаз и аллергические реакции, но и приводит к раку легких .

Бросаем курить!

Благотворные изменения начнут немедленно происходить в вашем организме, если вы не закурите ВНОВЬ:

Через 20 минут

- давление нормализуется;
- пульс замедляется до нормы;
- температура ладоней и ступней повышается до нормальной.

Через 8 часов

- содержание окиси углерода в крови снижается до нормы;
- восстанавливается нормальное содержание кислорода в крови.



Через 2 недели - 3 месяца

- улучшается общее кровообращение;
- объем полезной работы, выполняемой легкими, увеличивается на 20-30 процентов;
- удивительно возрастает половая активность.

Через 1 - 9 месяцев

- исчезают быстрая утомляемость и одышка;
- в легких возобновляется рост особых ресничек, благодаря чему возрастает способность удалять слизь, очищать дыхательные пути и бороться с инфекциями.



