ДОКЛАД

На тему: «Вред курения»

Составил: инструктор-методист

ГБУДО МО «СДЮСШОР по летним видам спорта»

Святский Александр Евгеньевич

2014 год

Курение является одной из наиболее распространенных и массовой в мировом масштабе привычкой, наносящей урон, как здоровью отдельного человека, так и обществу в целом. В курение вовлечены практически все слои населения и что наиболее опасно женщины и юношество. Это социальная проблема общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой – проблемой является бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также – сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и многое другое, что входящее в зажжённую сигарету.

История этой вредной привычки

История табакокурения известна достаточно хорошо. Некоторые исследователи утверждают, что первыми на земле курильщиками были египетские фараоны. В одной из гробниц II тысячелетия до нашей эры найдены глиняный кальян и другие курительные принадлежности.

Многие исследователи родиной табака считают Центральную и Южную Америку, где до сих пор в естественных условиях произрастает до 60 его видов и разновидностей. В конце XV столетия (в 1492 году) Христофор Колумб на одном из открытых им Багамских островов был чрезвычайно удивлен, когда увидел, как местные жители втягивали в себя дым из тлеющего листа, свернутого в трубочку, и затем выпускали его из ноздрей. Такие трубочки они называли сигаро. Считается, что слово "табак" происходит от названия провинции Табаго на острове Гаити, где произрастало это растение.

Проникновению табака в Европу способствовал монах Роман Панэ, который во время второй экспедиции Колумба побывал в Америке в качестве миссионера. Он привез в Испанию табачные семена и стал выращивать это растение как декоративное. Уже в 1496 г. первые табачные плантации появляются в Испании, в 1559 г. - в Португалии, а оттуда, в 1560 г., - во Франции, В конце XVI -начале XVII вв. курение распространилось и на другие материки. В Средней Азии и странах Востока табак закладывали под язык или за щеку, из высушенных листьев готовили нюхательный порошок. Увлечение табаком было настолько сильным, что данному растению стали приписывать лечебные свойства, считая его чуть ли не панацеей. Так французский посол в Португалии Жане Нико преподнес своей королеве Екатерине Медичи листья и семена табака для бодрости, а также как средство от головной боли и многих болезней. В знак благодарности королева назвала "чудодейственное лекарство" именем своего посланника - никотин.

 Однако  наряду с восхвалением табака в этом периоде появились так же предостережения любителям курения. Так в 1622 году в тракте «Табакология» врач и ботаник Ниандер предубеждал о вредном употреблении табака на мозговую деятельность. Неумеренное употребление табака часто приводила к тяжелым отравлениям, что побудило власти и церковь начать активную борьбу с этой вредной привычкой. В Америке, например, курильщиков казнили, в Турции - сажали на кол, в Италии - отлучали от церкви и заживо замуровывали в стены. Еще в 1604 г. английский король Яков I в труде "О вреде табака" писал: "Курение - отвратительный для зрения, омерзительный для обоняния, вредный для мозга и опасный для легких обычай". При его правлении курильщики подвергались суровым наказаниям, вплоть до обезглавливания. Но уже в 1625 году новый король Англии Карл І разрешил курение и монополизировал производство и торговлю табаком.

В Россию табак был завезен во второй половине XVI в., а с XVII в. его стали культивировать в Украине. Злоупотребление табаком на Руси вызвало протесты со стороны правительства. Так, в 1683 г., был издан специальный царский указ, согласно которому курильщиков наказывали 60-ью палочными ударами по пяткам, а уличенным повторно в употреблении «богомерзкого» зелья отрезали ноздри или уши. 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.

Курс истории:

Табачный куст родом с Американского континента, он относится к тому же семейству, что и картошка и перец. Семена табака крайне малы, в одной унции содержится около 300 000 семян. Считается, что табак выращивался ещё в VI веке до нашей эры. В I веке до нашей эры американские индейцы начали использовать табак в медицинских и религиозных целях. Табачные листы накладывались на раны, как болеутоляющее. А жевательный табак считалось, снимает зубную боль.

В XVII веке табак становится настолько популярен, что его иногда используют взамен денег.

В 1610 году сэр Фрэнсис Бэкон отмечает, что избавится от привычки курить достаточно сложно.

В 1632 году в штате Массачусетс запрещают публичное курение. Это делается по моральным причинам, а не из-за заботы о здоровье.

В 1760 году Пьер Лориллард основывает в Нью-Йорке компанию по производству табака и сигар. На сегодняшний день "P. Lorillard" старейшая табачная компания в США.

В 1776 году, во время войны за независимость в США, американцы использовали табак как обеспечение кредитов, полученных ими во Франции.

В 1826 году химическим путем получают никотин в чистом виде. Вскоре ученые устанавливают, что никотин это яд.

В 1847 году основывается компания "Philip Morris", специализирующаяся на сигаретах ручной скрутки из турецкого табака. Вскоре, в 1849 году в Сент-Луисе создается табачная компания "J.E. Liggett & Brother".

В 1875 году основывается компания по производству жевательного табака "R.J. Reynolds Tobacco Company" (более известная в США производством фольги - "Reynolds Wrap Aluminum Foil").

Только в XX веке сигареты постепенно выходят на первое место в общем, объеме табачного производства. Так, в 1901 году было продано 3.5 миллиарда сигарет, а в тоже время сигар продается 6 миллиардов.

В 1902 году британская "Philip Morris" открывает американскую штаб-квартиру в Нью-Йорке для продвижения своих марок на рынок Америки.

Спрос на сигареты растет и в 1913 году "R.J. Reynolds" запускает в продажу свою новую марку "Camel".

Настоящий взрыв в производстве сигарет происходит во время Первой Мировой войны, тогда сигареты называют "солдатским куревом".

В 1923 году марка "Camel" контролирует около 45% американского рынка. "Philip Morris" начинает продвижение марки "Marlboro" как женских сигарет под девизом "Мягки как май" ("Mild as May"). И так далее…

Курение как зло

 Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают в всерьез.

 Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака - от 1/2 капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.  Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь).. В течение 30 лет курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.  Никотин включает в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становиться необходимым. Живущие в накуренных помещениях дети чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания. У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмонии и повышается риск развития серьезных заболеваний. Табачный дым задерживает солнечные ультрафиолетовый лучи, которые важны для растущего ребенка, влияет на обмен веществ, ухудшает усвояемость сахара и разрушает витамин. С, необходимый ребенку в период роста. В возрасте 5-9 лет у ребенка нарушается функция легких. Вследствие этого происходит снижение способностей к физической деятельности, требующей выносливость и напряжения. У детей, матери которых курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам. Они значительно чаще заболевают эпилепсией. Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии. Советскими и зарубежными учеными установлено, что аллергизирующем действием обладает никотин и сухие частицы табачного дыма. Они способствуют развитию многих аллергических заболеваний у детей, и чем меньше ребенок, тем больший вред причиняет его организму табачный дым. Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечной - сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на отдышку при физической нагрузке. В результате многолетних наблюдений французский доктор Декалзне еще 100 лет назад пришел к убеждению, что даже незначительное курение вызывает у детей малокровие, расстройство пищеварения. Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих. Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие.  Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно.

 Оказывается: если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь (в среднем) на 4,6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет, то на 5,5 года; если выкуренных 20 до 39 сигарет - на 6,2 года. Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка и в 30 раз раком легких. Ученые выяснили, что курение в ДВА раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Сердце у курящего делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, а питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже, так как под влиянием табака кровеносные сосуды у подростка сжимаются. Ученые выяснили, что в табаке содержится масса ядовитых веществ. Среди них наиболее известен никотин: по своей ядовитости он равен синильной кислоте.

Ученые провели исследования, и оказалось, что на организм девочки табак действует гораздо сильнее: «вянет кожа», быстрее сипнет голос.

За последние десятилетия ученые выяснили, что у людей не курящих стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам. Причина? Не курящие люди длительное время находились в помещении вместе с курильщиками. При курении в организм человека проникает 20-25% ядовитых веществ, а 50% вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух. А им дышат окружающие. Получается, что не курящие «курят». Появился даже специальный термин - «пассивное» курение.

Даже в США, при всем засилии табачной рекламы, десятки миллионов американцев бросили курить. Тоже самое происходит и в Англии, Швеции и Финляндии. Норвегия твердо решила стать некурящей нацией к новому веку.

Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить.

В нашей стране нельзя курить во Дворцах спорта, бассейнах, спортзалах, учебных и медицинских заведениях, санаториях и курортах, и на транспорте.

Так почему же все-таки продают сигареты в киосках? Да потому, что, к сожалению, категорическим запретам не всегда повлияешь на заядлого курильщика. Всякого рода самоделки, суррогаты куда вреднее, чем табак, приготовленный в фабричных условиях. Просто запретить людям курить, наверное, еще не возможно, а вот убедить бросить курить можно.

Вред табака доказан, многие люди бросили курить, идет борьба против «пассивного « курения»… Сторонники же табака часто ссылаются на то, что многие выдающиеся люди, например, Дарвин, Ньютон, А. М. Горький, композитор С. В. Рахманинов и даже ученый-терапевт С. П. Боткин - курили. Значит, курение не мешало им достичь успехов? Хочу привести здесь некоторые высказывания известных деятелей культуры и науки. Писатель А. Дюма - младший: «…я отложил свою сигарету и поклялся, что никогда не буду курить. Эту клятву я твердо сдержал и вполне убежден, что табак вредит мозгу так же определенно, как и алкоголь». Л. Н. Толстой, бросив курить, сказал так: «я стал другим человеком. Просиживаю по пяти часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружения, тошноту, туман в голове …». Великий врач С. П. Боткин был заядлым курильщиком. Умирая, еще сравнительно не старым (57лет), он сказал: «Если бы я не курил, то прожил бы 10-15 лет «. Сколько бы еще он сделал бы для науки, для спасения людей, но, увы, не сумев избавиться от своей пагубной привычке, не смог спасти и себя.

А вот мнение величайшего шахматиста А. Алехина: «…никотин ослабляюще действует на память, разрушает нервную систему и ослабляет силу воли - способность, столь необходимую для шахматного мастера. Я могу сказать, что сам получил уверенность в выигрыше матча за мировое первенство лишь тогда, когда отучился от страсти к табаку «.

Так говорили о вреде курения для умственной работы взрослого человека выдающиеся люди. Если же вести речь о подростках, то нужно заявить более категорично: УМСТВЕННЫЙ ТРУД И КУРЕНИЕ - НЕСОВМЕСТИМЫ!

Многократный чемпион страны по конькам И. Аниканов писал: «считаю, что мои спортивные достижения в немалой степени связаны с полным воздержанием от курения. Мой горячий совет всем - отказаться от этой вредной привычке». Прислушаться к этому совету.

При первом курение першит в горле, учащенно бьется сердце, во рту появляется противный вкус. Все эти неприятные ощущения, связаны с первой сигаретой, не случайны. Это защитная реакция организма, и надо ею воспользоваться - отказаться от следующей сигареты. Пока не наступил час, когда сделать это будет не так легко.

Подумай о том, что мы тебе рассказали. Если ты считаешь, что вред, наносимый курением твоему здоровью маячит где-то далеко, а может быть, и вообще минует тебя, - ты ошибаешься. Посмотри внимательно на курящую девушку, на цвет ее лица, кожу, пальцы, зубы, обрати внимание на ее голос. Ты можешь заметить внешние признаки табачной интоксикации.

Некоторые считают, что сигарета придает девушки элегантность. Скорее, она придает ей вульгарность.

Общие последствия курения.

1.  Легочно-дыхательная система

     В области дыхательных путей большого сечения развивается кашель и активизируется выделение мокроты. Малые дыхательные пути воспаляются и сужаются. Длительное воздействие дыма оказывает повреждающее действие на реснички эпителия и затрудняет их нормальное функционирование. Хронический бронхит курильщиков приводит к нарушению выделения слизи с помощью ресничек. В легких курильщиков обнаруживается повышенное содержание воспаленных клеток. Приступы астмы происходят чаще и приобретают более тяжелую форму. Возникает склонность к рецидивам респираторных инфекций.

2.  Сердечно-сосудистая система

     После каждой выкуренной сигареты повышается систолическое и диастолическое давление крови. Также увеличивается число ударов сердца и его минутный объем. Кроме того, сигаретный дым вызывает сужение сосудов периферических артерий. Hаряду с этим курение способствует развитию состояний, приводящих к образованию тромбов, вследствие: ускоренной агрегации и адгезии тромбоцитов; повышения уровней фибриногена в плазме и вязкости крови; сокращения периода жизни тромбоцитов и времени свертывания крови.

Содержащаяся в табачном дыму окись углерода связывается с гемоглобином, приводя к повышению уровня карбоксигемоглобина, который может превысить соответствующий уровень у некурящих в 15 раз. Таким образом, сокращается объем гемоглобина, доставляющего кислород.

     Курение приводит к повышению общего содержания холестерина в сыворотке крови и уровня свободных жирных кислот в плазме. Курение также усиливает риск наступления внезапной смерти и развития атеросклеротического заболевания периферических сосудов, что, в свою очередь, повышает риск омертвления ткани и ампутации конечностей у таких пациентов. Наряду с этим курение самым непосредственным образом взаимосвязано с гипертензией и повышением содержания холестерина в крови, что повышает риск развития коронарной болезни и сердечно-сосудистой болезни. Курение повышает риск возникновения ишемической болезни сердца у женщин, принимающих оральные контрацептивы.

3.  онкологические заболевания

Еще в 20-е годы нашего столетия высказывались предположения о связи курения и онкологическими заболеваниями. Однако неоспоримые доказательства были получены лишь в 50-е годы. Как было доказано опытным путем, сигаретный дым содержит три группы концирагенов (полициклетические ароматические углеводороды, специфические табачные нитрозамины, радиоактивные элементы), а также канцерогены, действующие как стимуляторы роста опухолей.

Многочисленные исследования, в том числе включенные в экскременты на животных, позволяют связать курение со многими формами злокачественных новообразований.

 Курение является основной причиной возникновения злокачественных новообразований губы, полости рта и глотки, гортани, пищевода, трахеи, бронхов и легких.

95% умерших от рака легких (по статистическим данным, полученным в разных странах) были злостными курильщиками, выкуривающими 20-40 сигарет в день, то есть можно утверждать, что практически все случаи смерти от рака легких непосредственно связаны с курением. Причем среди больных раком гортани курящие составляют 80-90%.

Сочетание курения и употребление алкоголя увеличивает риск возникновения рака пищевода в 9-15 раз и рак желудка в 9.5 раза, чем у некурящих. Кроме того, выявлена высокая степень связи  между курением и раком мочевого пузыря. Очечных лоханок, есть также данные о связи курения и рака молочной железы (20%).

4.  Прочие клинические последствия

     Курящая беременная подвергает себя, повышенному риску возможного выкидыша, рождения мертвого ребенка или ребенка с низкой массой тела. Среди курильщиков чаше встречается язва желудка и двенадцатиперстной кишки; более того, в случае такой язвы опасность летального исхода у курящих выше, чем у некурящих больных. Кроме того, септические язвы у курильщиков плохо поддаются лечению.

В нескольких исследованиях было показано, что на качество кожи влияет подверженность табачному дыму, вне зависимости от возраста и воздействия солнца. Курильщики, как видно, испытывают более раннюю и более выраженную морщинистость лица, особенно вокруг глаз и рта, в зависимости от количества выкуриваемых сигарет и длительности подверженности действию дыма. У многих курящих людей развивается "лицо курильщика" или морщины на лице. Лицевые морщины расходятся под правильными углами от верхней и нижней губ или же неглубокие морщины появляются на щеках и нижней челюсти.

Дым может воздействовать на кожу несколькими путями. Внешнее воздействие раздражающих химических веществ дыма может способствовать хроническому косоглазию, сухости или раздражению кожи или же обусловливать повреждение соединительной ткани. Было также показано, что курение наносит ущерб коллагену и эластину, то есть веществам, которые также важны для сохранения упругости кожи

Профилактика

Каковы же те самые меры,‚ благодаря которым развитые страны избавляются от курения. Прежде всего, это полный запрет на рекламу табачной продукции и пропаганда не курения. Особо стоит отметить пакет мер экономического воздействия на курильщиков. Во многих фирмах и компаниях некурящим сотрудникам выплачиваются ежемесячные премии. Действительно‚ курильщик периодически отрывается от работы для принятия очередной дозы  никотина, т.е. производительность труда у него снижается. За меньшую производительность – меньше и оплата труда. Этот метод был признан самым эффективным. Следующий по эффективности метод – это запрет на курение в общественных местах‚ в т.ч. на улице. Логика очень проста: курильщик дымом табака оказывает вредное воздействие на окружающих. У нас же особо нетерпеливые и бес культурные личности курят уже в подземных переходах метро.

Что касается курения среди подростков‚ то в данной ситуации притягательным фактором является желание выглядеть взрослым‚ т.е. имеет место подражание‚ лишь затем привычка укореняется, и вступают в действие факторы зависимости. Таким образом‚ за счет вышеперечисленных мер, снизив привлекательность курения среди взрослого населения‚ можно устранить тягу к этому у подростков.

Для сокращения курения  можно применять много разных мер: строгое ограничение мест для курения, штрафы, создание сети медицинских учреждений, специализирующихся на лечении этого вида проблемы и т.д. Говоря о помощи некурящим, можно предложить бесплатное лечение и санаторный отдых страдающим от аллергии на табак и от заражённости организма продуктами дыма сигарет. Но всё это требует пересмотра, как экономической, так и социальной политики государства, в котором мы живём.