Содержание

Введение

. Курение - коварный разрушитель здоровья

.1 Предрасположенность к раку

.2 Сердечные приступы и инсульт

.3 Бронхит

.4 Курение во время беременности

.5 Сердечно-сосудистые заболевания пассивных курильщиков

. Стресс при курении

Заключение

Список использованных источников

Введение

курение здоровье сердечный заболевание

Подготовленная мною контрольная работа является выражением моей гражданской позиции в отношении проблемы курения. Я надеюсь, что она поможет лучше понять историю, суть и специфику данной проблемы, предложить некоторые методы ее решения.

Курение - одна из наиболее распространенных привычек, наносящих урон здоровью человека и сказывающаяся на его дальнейших успехах. У заядлых курильщиков сегодня есть хороший повод отказаться от вредной привычки, стать здоровее, бодрее. 31 мая отмечается Всемирный день без табака.

На сегодняшний день написано огромное количество книг, о том, как бросить курить, разработано множество систем и методик избавления от этой пагубной привычки. Но основным, на мой взгляд, стимулом который поможет побороть психологическую зависимость от никотина, является осознание причиняемого себе вреда и стремление раз и на всегда избавиться от последствий долгих лет этой зависимости.

Ежегодно многие люди умирают от рака легких, рака горла, рака полости рта и астмы. Основной причиной их смерти является их привычка курить и неспособностью отказаться от зависимости. Очень часто приходится слышать “курение вредит здоровью”, на каждой пачке сигарет написано о вреде его на здоровье, но это в действительности не имеет никакого значения для курящих людей. Они склонны не задумываться об этом. Ежегодно многие люди умирают от рака легких, рака горла, рака полости рта и астмы. Основной причиной их смерти является их привычка курить и неспособностью отказаться от зависимости. Очень часто приходится слышать “курение вредит здоровью”, на каждой пачке сигарет написано о вреде его на здоровье, но это в действительности не имеет никакого значения для курящих людей. Они склонны не задумываться об это

1. Курение - коварный разрушитель здоровья

Ежегодно в мире от болезней, вызванных курением, умирают около пяти миллионов человек. Только в России никотин каждый день уносит тысячу жизней.

Курение закупоривает артерии и вызывает сердечные приступы и инсульт. Частота сердечных сокращений у курящего на 15000 ударов в сутки больше, чем у некурящего, а доставка кислорода к тканям значительно снижена, так как сосуды сужены.

Курение, основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического обструктивного заболевания легких (хронический бронхит и эмфизема), пневмонии.

Табак и табачный дым содержат более 3000 химических соединений, более 60 из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли. Давно доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90 % всех случаев.

Под влиянием курения снижается также и острота зрения. Ученые многие годы говорили о вреде курения для глаз, но только современные исследования смогли подтвердить горькую для курильщиков правду: содержащиеся в сигарете вещества действительно опасны для зрения, из-за них нарушается кровоснабжение сосудистой оболочки и сетчатки глаза. Каждому курильщику, а особенно тем, у кого за плечами большой стаж курения в любой момент грозит образование закупорки сосудов, а от этого можно полностью лишиться зрения.

Существуют заболевания, вызываемые в основном только курением. Это - облитерирующий эндартериит (заболевание сосудов ног). Происходит сужение сосудов и приток крови к тканям и клеткам сильно нарушается. Самое страшное последствие этого заболевания - ампутация конечности (ей). Как свидетельствуют российские медики, каждый год в нашей стране производятся около 20 тысяч операций по ампутации ног из-за облитерирующего эндартериита.

Клинические испытания, проводимые в течение последних лет, доказали, что кожа курящего человека стареет быстрее, чем некурящего. Например, показано, что кожа сорокалетней женщины, курящей много лет, может быть такой же разрушенной как кожа семидесятилетней некурящей. Доктора называют вид таких изменений человеческой кожи синдромом «табачного» лица.

У курящих мужчин в 3 раза чаще встречаются случаи импотенции по сравнению с не курящими. Так и женщины, которые курят страдают фригидностью в 2,5 раза чаще по сравнению с некурящими. Это связано с тем, что никотин способствует сужению сосудов половых органов.

Курение наносит вред не только физическому, но и психологическому здоровью человека. Курильщики нервно истощены больше, чем другие. Они расшатывают свою нервную систему, живя от сигареты до сигареты и готовы вспыхнуть не то чтобы по ничтожному, но по незначительному поводу. Вследствие нарушения правильного течения нервных процессов человек становится раздражительным, неуживчивым, у него развивается, как говорят, «тяжёлый характер».

“Отказ от курения является самой простой вещью в мире. Я знаю, потому что я делал это тысячу раз “. ~ Марк Твен.

.1 Предрасположенность к раку

Курение, как открытое приглашение к раку. Курение препятствует производству “сторожа” белков, такого как FANCD2. Эти белки обеспечивают уничтожение дефектных клеток и ремонт ДНК, тем самым сдерживая рак. Сдерживание этих живительного производства белков косвенно стимулирует производство дефектных клеток, и следовательно, делает тело уязвимым к раку. Люди, которые курят обычно страдают от рака легких. Обычный курильщик потребляет приблизительно полную чашу смолы в год из-за курения и эта смола покрывает легкие и вызывает рак легких.

.2 Сердечные приступы и инсульт

Никотин в сигаретах сужает как кровеносные сосуды, так и основные артерии в сердце, аорте. В конечном итоге это вызывает трудности в транспортировке крови в организме, тем самым вызывая инсульт. Курение является причиной атеросклероза, а также может повышать риск опасных сгустков крови, что приводит к сердечному приступу.

.3 Бронхит

Курение является одной из основных причин бронхита. Дым, вдыхаемый курильщиком раздражает прохождение воздуха, который вызывает выработку слизи в результате хронического бронхита. Кроме того, вдыхаемый дым во время затягивания сигаретой может привести к эмфиземе.

.4 Курение во время беременности

Курение во время беременности может сделать вас и вашего ребенка уязвимым для многих рисков и опасностей для здоровья. Когда вы курите во время беременности, вы подвергаете своего ребенка вредными химическими веществами, такими как никотин, окись углерода и смолы при одновременном снижении количества кислорода, необходимого для вашего ребенка, что способствует сдерживанию его роста. При курении женщине также труднее забеременеть.

1.5 Сердечно-сосудистые заболевания пассивных курильщиков

Когда вы не курите, но вдыхаете дым производства чужого курения, это известно как пассивное курение. Многие исследования показали, что пассивные курильщики имеют высокие шансы на сердечно-сосудистые заболевания. Пассивное курение также может вызывать сердечные заболевания, и даже рак молочной железы.

Курение плохо сказывается для всех. На самом деле, его вредное воздействие очень велико. Таким образом, избегайте курения и распространяйте осведомленность о его вредном воздействии на здоровье всем вашим близким и родным.

2. Стресс при курении. А грех ли курить?

Стресс - явление, часто встречающееся в нашей жизни. И сильные перегрузки на работе, и безделье вызывают одинаковый по силе стресс. Жизнь имеет тенденцию становиться все более и более напряженной. Конфликт ролей или жизненные неудобства могут спровоцировать стресс. Такие ситуации не редки и могут встречаться у каждого, как курящего, так и не курящего. В связи с этим, стрессы, которые то и дело возникают в нашей жизни, не только не снимаются, но усугубляются курением.

Нервозность, возникающая из-за желания выкурить сигарету, провоцирует еще больший стресс. Жизнь курильщика автоматически становится более напряженной, поскольку табак не позволяет расслабиться и не снимает стресс. Все с точностью до наоборот: на самом деле курение приводит к тому, что вы чувствуете себя все более нервно и напряженно. Как известно, уровень стресса у курящих выше, чем у некурящих, попавших в условия конфликтной ситуации. И, хотя многие курящие считают, что сигарета способствует снятию стресса, исследователи установили, что, на самом, деле, сигареты провоцируют нервозность. Курильщик зависим от сигареты, и чем больше он курит, тем эта зависимость становится устойчивее, сильнее. Привыкнув к сигарете, человек без нее уже не может расслабиться.

Однако стресс усугубляется не только курением, но и, как может показаться, резким отказом от него. Но так ли это на самом деле? Уровень нервозности у курящих резко увеличивается, непосредственно, перед тем, как им предстоит бросить курить, возбуждая тем самым желание закурить. Из-за этого возникает стрессовая ситуация. Почувствовав нервозность, желающий бросить курить приходит к решению, что выбрал неподходящее время: следует дождаться того момента, когда у него не будет стресса. Как только эта мысль приходит ему в голову, повод бросить курить полностью исчезает. Но ученые Лондонского университета установили, что уровень нервозности у бросивших курить неуклонно снижается в течение первых четырёх недель после прекращения курения. Более того, зафиксировано значительное уменьшение нервозности и нервной возбудимости, буквально, в первые 24 часа после прекращения курения.

При курении табака дым через верхние дыхательные пути и бронхи попадает в легкие. При этом он повреждает эпителий дыхательных путей, который теряет свои защитные свойства, что способствует развитию инфекции, тем более что при этом снижается и местный иммунитет. У человека развивается хронический бронхит курильщика, пневмония, а канцерогенные вещества табачного дыма вызывают рак лёгких. Так европейские ученые в свое время обнаружили, что в 90% всех смертельных исходов, связанных с раком легких, причиной служило табакокурение.

Как мы и говорили ранее в нашей работе, про рак лёгких наслышаны многие. Но и помимо него есть множество тяжких последствий курения. Тяжелые формы хронического бронхита. Респираторные инфекции. Широко распространена эмфизема легких, приводящая к необратимой регенерации легочной ткани. Некоторые курильщики полагают, что от всех этих напастей спасает курение не в затяжку. Смею их огорчить - это не спасет. Науке известно много случаев заболеваний среди любителей сигар, которые, как известно, курят "не взатяг". Именно от рака гортани в жутких мучениях умер основатель психоанализа, куривший сигары Зигмунд Фрейд.

Табакокурение провоцирует развитие раковых опухолей языка, легких, пищевода, полости рта, гортани, глотки, желудка, печени. Табачный дым вызывает воспаление слизистой пищевода, желудка, печени. Длительное курение ведет к развитию гастрита, снижению секреторной функции желудка, повреждению слизистого защитного барьера и развитию язвенной болезни.

Но от курения страдает не только дыхательная система. Ведь из легких вредные вещества табачного дыма, попадая в кровь, разносятся по всему организму. К мозгу и к сердцу. По пути калеча и убивая все что возможно. В артериях и венах образуются тромбы. Сосуды периферических артерий сужаются и получают меньше крови, чем обычно. В любимом нами фильме "Белое солнце пустыни" играл актер Павел Луспекаев, подаривший нам идеальный образ не бравшего мзды таможенника Верещагина. Уже тогда он снимался без двух стоп. Именно из-за поражения периферийных сосудов. Но Луспекаев так и не бросил пагубной привычки и умер от разрыва аорты. Ему было всего 42 года.

Курение способствует сужению сосудов, повышению артериального давления, развитию гипертонической болезни. Вызывает образование тромбов и закупорку сосудов, приводя к ишемической болезни сердца, инфаркту, инсульту и гангрене. Курящий человек ощущает физическую потребность в курени, становится наркоманом. рабом сигареты, поскольку ингредиенты табачного дыма встраиваются в обмен веществ, организму курильщика постоянно требуется новые поступления никотина.

Курение очень негативно действует на женщин: женщина преждевременно стареет, теряет красоту: кожа становится сухой, появляются ранние морщины, т.к. никотин суживает капилляры кожи, нарушается питание и ведет к ее увяданию. Волосы истончаются, секутся и выпадают, оголяются шейки зубов, развивается пародонтоз, приводящие к выпадению зубов.

У женщин возникают частые головные боли, они остро реагируют на смену погоды. После сорока лет курящая женщина выглядит гораздо старше своих сверстниц. У них может резвится рак груди и матки. Особенно опасно курение для беременных, т.к. оно провоцирует выкидыши, мертворождение, рождение ребенка с низкой массой тела, а также не исключена вероятность заболевания ребенка в будущем лейкемией. ри этом нельзя забывать что дым действует не только на курящего, но и на тех кто находится рядом, т.е. на «пассивных» курильщиков. Причем, доказано, что табачный дым действует на организм некурящего гораздо сильнее, чем курящего и особенно опасен для детей.



Распространено мнение, что гораздо менее вредным способом курения является кальян. Специалисты Всемирной организации здравоохранения /ВОЗ/ предупреждают, что курение кальяна еще более опасно для здоровья, чем употребление сигарет. До недавнего времени курительная трубка с водяным фильтром и длинным гибким чубуком, именуемая в Египте «шиша» - производным от слова «гашиш», а в других странах - «наргиле» или «хукка», - была «вне подозрений».

Проходя через жидкость, находящуюся в колбе прибора, табачный дым охлаждается, увлажняется и ароматизируется. Жидкость, находящаяся в кальяне, служит также для фильтрации, и большая часть вредных смол, примесей и золы, содержащихся в табаке, оседает в воде. Это, якобы, делает шишу гораздо менее вредным способом курения.

Однако эксперты предостерегают «ценителей прекрасного» от увлечения «хуккой». «Один час, проведенный с ней, равноценен выкуриванию нескольких пачек сигарет», - считает специалист регионального представительства ВОЗ. Регулярно употребляя кальян, его любитель получает больше никотина и вдыхает больше угарного газа и токсинов, чем обычный курильщик. Кроме того, затяжка «шишей» требует сильной «тяги» и дым проникает гораздо глубже в легкие.

В последнее время возвращаются и архаические способы употребления табака. Табачные корпорации обеспокоенные снижением продаж, решили подойти с другой стороны. Не хотите окуривать дымом себя и окружающих - и не надо! Есть другой способ. Так к нам снова вернулись нюхательные и жевательные табаки. Меньше ли вреда если табак не горит? При таком способе потребления табака доза никотина, которую получает любитель табачной жвачки или снаффа (табак нюхательный) бывает в несколько раз выше, чем у выкурившего сигарету. Причина проста - количество никотина в табаке неизменно.

А последствия? Их целый букет. Кроме достаточно безобидных - жуткого запаха изо рта и разрушения зубов - вас поджидают: атрофия десен, дистрофическое изменение слизистой рта, старая добрая никотиновая зависимость (куда же без нее) и нарушение сердечного ритма. И конечно же раковые заболевания ротовой полости, десен, гортани и пищевода.

Здесь уместно на примере рекламы сигарет Мальборо коротко показать как в угоду собственной корысти производители сигарет вдалбливали в сознание людей чуть ли ни пользу курения.

В 1950 г. сигареты Marlboro рекламировались как дамские сигареты, предназначенные преимущественно для молодых матерей.

А как же борются с курением в нашей стране?

В России существует штраф за курение в поезде или на судне, при этом он составляет всего …… 100 рублей.

Принятый технический регламент на табачную продукцию, со слов главного государственного санитарного врача РФ Геннадия Григорьевича Онищенко, не вызывает ничего кроме конфуза и чувства сожаления, т.к. благодаря табачному лобби те нормативы безопасности, которые есть в регламенте, не соответствуют европейским, они гораздо либеральнее. Так опасных для здоровья смол у нас в сигаретах может содержаться в полтора раза больше, чем в Европе. При этом, напомню, практически все российские табачные изделия выпускаются под зарубежными брендами.

У нас щадят психику курильщика поэтому на пачках сигарет, рекламных щитах разных видов сигарет пишут: «Минздрав предупреждает: курение опасно для вашего здоровья» или самое устрашающее «Если вы почувствовали себя плохо, обратитесь к врачу»

Если распространение курения не будет снижаться, то, по прогнозам, к 2020 году ежегодно преждевременно будут умирать 10 млн. человек. А 2030 году курение станет основным фактором, приводящим к преждевременной смерти.

Сегодня, по нашему законодательству, курение запрещено во всех общественных местах, но курят везде и даже в Государственной Думе прокурено все насквозь. Но если нарушают законы те, кто их принимает, что же спрашивать с других? С кого брать пример молодежи, если уважаемые народные артисты заключают контракты с табачными фирмами о том. что они при появлении в общественных местах или на экране будут курить сигарету или трубку. Со слов Геннадия Григорьевича у нас сегодня представители табачного лобби, которые протащили позорный для страны технический регламент, сидят в Общественной палате. Там заседает председатель Ассоциации табачной промышленности госпожа Школкина. Как она попала в Общественную палату? Чьи интересы она будет там отстаивать? Вопросы риторические.

Для русского духовенства курение никогда не было характерным. Нельзя забывать, что этот обычай был введен в России Петром I наряду с другими насильственными реформами русского быта и воспринимался как чуждый русской культурной традиции. А на востоке ситуация была несколько иная - там курение имело свою давнюю традицию, которая вместе с политическим и культурным господством Османской империи распространилась и на православную Грецию. Курящий человек воспринимается в Греции совсем иначе, чем в России.

Но вопрос о том, является что-либо грехом или нет, никак не может зависеть от каких-то «извиняющих» исторических причин. В этом смысле в Православной Церкви есть удивительное единство: ведь даже в греческом Православии отношение к курению остается однозначным. На Афоне, который задает тон христианской жизни не только для Греции, но и для всего православного мира, монахи никогда не курили и не курят.

Такое же принципиальное неприятие курения является нормой и для русского Православия. Современное русское духовенство не курит, запрещено курение и в духовных учебных заведениях Русской Православной Церкви. И курение должно быть названо грехом. Сознательный вред, наносимый своему здоровью, здоровью окружающих и своим будущим детям - это очевидное зло, с которым христианин не может мириться. Но есть и другая, может быть, даже более важная причина. Курение - это пристрастие, дурная привычка, от которой человек мучительно зависим. Речь идет не только о химической зависимости - есть еще и зависимость психологическая, которая гораздо опасней. Удивительно, что современные люди, воспитанные в представлениях о либеральном обществе и личной свободе, с такой легкостью лишаются своей свободы ради рабства греху. Но христианство - это религия свободы, и оно не терпит, когда свобода человека попирается - пусть даже им самим.

В последнее время здоровому образу жизни россиян стали уделять чуть больше внимания чем раньше, но положение остаётся катастрофическим. Всплывают картинки празднования выпускников школ: красивые, молодые, нарядно одетые юноши и девушки с сигаретами в зубах…

Безусловно, мы все, кому не безразлична судьба, здоровье наших детей, внуков, народа не только должны требовать от властей обострить внимание и меры по этой проблеме, но и самим надо пропагандировать здоровый образ жизни, проявлять нетерпимость к курящим в общественных местах, на рабочих местах, в учебных зданиях и т.д., рассказывать о вреде курения.

Заключение

Проблема употребления алкоголя, табака и наркотиков очень актуальна в наши дни. Сейчас их потребление характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Ведь алкоголь, табак и наркотики особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его.

Последствия вредных привычек очевидны. Доказано, что при их попадании внутрь организма, он разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно действует на них вплоть до разрушения. Особенно это влияет на мышечные ткани и умственную деятельность.

В частности: при систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь - алкоголизм; при длительном курении - рак легких и болезни десен; при даже кратковременном употреблении наркотических веществ - разрушение мозга, и, следовательно - ЛИЧНОСТИ.

«Медленное самоубийство - так озаглавлена статья в журнале «Здоровье мира», в которой речь идет о курении. Если 60-70 лет назад курение считалось хотя и незначительной, но более или менее невинной забавой, то уже в последние 25-30 лет ученые мира на основании неоспоримых научных данных доказали огромный вред этой привычки для самого курильщика, его окружающих и государства.  
В настоящее время все объективно мыслящие ученые признают, что курение действительно является медленным самоубийством и считают, что это настоящая национальная трагедия, когда невинные, ничего не подозревающие дети приобретают привычку, которая так часто приводит к болезням и смерти. И очень многим людям на земле неудобно за свое правительство, что оно ничего не делает, чтобы защитить народ от этой опасности, начиная с детского возраста. Более того, все, кто имеет право издавать директивы, часто равнодушно смотрят на то, как бездарные романисты, драматурги, режиссеры фильмов и сами артисты, не зная, чем занять своего героя, заставляют его достать пачку сигарет и закурить или пить коньяк.

Это приносит неисчислимый вред народу, ибо действует на молодое воображение, как обязательное условие всех сложных или трудных ситуаций в жизни. А отсюда и стремление к подражание. В настоящее время установлено, что рак легкого у многих курящих встречается в 20-30 раз чаще, чем у некурящих, что 96% больных раком легкого курят более 20 лет, что некурящие среди больных раком легкого составляют 1-2%.  
Коэффициент смертности от рака легкого на 100 тысяч населения выражается следующими цифрами: некурящие - 3,4, курящие менее чем полпачки сигарет в день - 51,4, от половины до 1 пачки - 144, у курящих более 40 сигарет - 217, то есть у них рак легкого встречается в 63 раза чаще.  
С точки зрения здравомыслящего человека курение выглядит очень неразумно, если не сказать больше. Если бы люди освободившись хоть на некоторое время от действия этого наркотика, могли представить свое будущее, тот вред который причиняет табак всем органам и тканям, всему их организму в целом - у них бы несомненно возникло отвращение и ужас по отношению к этому коварному веществу.

Список использованной литературы

Александров А., Александрова В.Ю. «Курение и его профилактика в школе» М. Интерполиграф, 1996.

А. П. Лаптев <http://bookmix.ru/bookauthor.phtml?kauthor=%C0.%20%CF.%20%CB%E0%EF%F2%E5%E2=>, В. В. Горбунов <http://bookmix.ru/bookauthor.phtml?kauthor=%C2.%20%C2.%20%C3%EE%F0%E1%F3%ED%EE%E2=> «Коварные разрушители здоровья» М. Советский спорт <http://bookmix.ru/bookpublisher.phtml?s\_publisher=%D1%EE%E2%E5%F2%F1%EA%E8%E9%20%F1%EF%EE%F0%F2>, 1990.

Бакалеева С. Твоя последняя сигарета / С. Бакалеева // Профиль. -1999. - Н: 30-31.

Журнал “Наука и жизнь” 1995. №9.

Ф.Г.Углов «-Курение разрушитель генетического кода <http://selfgrowth.ru/health/2011/06/kurenie-razrushitel-geneticheskogo-koda/>» (Глава из книги «Самоубийцы»), М. Здоровый спорт, 2011.

Мамович Н. Урок -конференция «О вреде курения» Биология (еженедельная приложение к газете), 2001. -№5, с. 2 -3

Мышкин В. Попытка № 48 // Men’s Health. - 1999, № 4.

Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30 дек. 2001.

Об ограничении курения табака: федеральный закон от 10 июля 2001. № 87-ФЗ (ред. от 22. дек. 2010 г.) // Собрание законодательства Российской Федерации. - 2001. - № 29. - Ст. 2942.

Радбиль, О. С. Курение / О. С. Радбиль, Ю. М. Комаров. М. Медицина, 1988. - 157 с.