Реферат

Тема: Курение - одна из вреднейших привычек

ученицы 10 "А" класса

Тарабариной Юлии

Исследованиями доказано, в чём вред курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические вещества и другие.

Табак - однолетнее растение, в листьях которого содержится никотин. Европейцам долго не было известно курение табака. Впервые с ним познакомились участники экспедиции Христофора Колумба. В Европу табак был привезён во время второй экспедиции Христофора Колумба в 1496 году. На данный момент учёные установили, что извлечённый из 5 сигарет никотин убивает кролика, и из 100 - лошадь. Смертельная доза для человека - 0.06 - 0.08 гр. никотина.

Почему же люди не умирают сразу, закурив первую сигарету? Дело в том, что никотин поступает в организм небольшими порциями, часть его успевает нейтрализоваться, развивается постепенное привыкание к нему.

Никотин относится к нервным ядам, в малых дозах он возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания сердцебиения. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти. Кроме того, на заучивание уроков курильщик тратит на 2 часа больше некурящего.

В эксперименте установлено, что у 70% мышей, которые вдыхали табачный дым, развились злокачественные опухоли лёгких. Рак у курящих возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих.

При курении разрушается витамин С, и для его восполнения после выкуривания 20 сигарет нужно съесть 4 кг апельсинов.

Примерно 255 регулярных курильщиков умрёт преждевременно по причине курения. Умершие вследствие курения в среднем потеряют 10 - 15 лет своей жизни. Курение может вызвать никотиновую амблиопию. У больного страдающим этим недугом, наступает частичная или полная слепота. Это очень грозное заболевание, при котором даже энергичное лечение не всегда бывает успешным.

Ошибочно мнение, что если выкурить одну сигарету на двоих, то вреда организму будет меньше. На самом деле, больше вреда получает тот, кто докуривает сигарету последним, так как, в последней трети сигареты концентрируются самые вредные смолы, таким образом, оставляя своему другу или подруге докурить сигарету, вы тем самым предлагаете им попробовать самой концентрированной смеси ядовитых веществ.

Курение - не просто вредная привычка. Со временем, у человека, который вовремя не остановился, развивается зависимость от никотина. Последствия курения формируются медленно и приводят к различным заболеваниям.

Особенно опасно приобщение к курению детей и подростков. Ещё не окрепшие нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак.

Необходимо подчеркнуть, что курение не является естественной потребностью организма, признаком сильной личности и взрослого человека. Так что же толкает именно в подростковом возрасте к сигарете? Приобщение к курению, как правило возникает в подростковом возрасте, когда хочется экспериментировать, когда возникает потребность в самоутверждении, стремлении отождествлять себя с окружающей группой, создать свой имидж, чувствовать себя более взрослым, и, наконец в качестве протеста против установок родителей либо общества.

В процессе приобщения к курению просматривается 4 стадии. Узнавание происходит в раннем детстве, когда ребёнок видит вокруг себя курящих взрослых. Будучи пассивным курильщиком он привыкает к запаху и виду сигарет. Со временем возникает желание попробовать самому. Как правило, эксперимент начинается в группе и происходит с одобрения сверстников. Боязнь быть отвергнутым ими усиливает желание. Стремление к независимости от окружающих приводит к продолжению экспериментов. Появляется вера в то, что курение успокаивает нервы, улучшает настроение. Развивается привычка, вызванная привыканием организма к действию никотина, переходящая в никотиновую зависимость.

В отличие от наркоманов и алкоголиков курильщики не склонны к антиобщественному поведению. Поэтому основными социальными последствиями являются:

1. Преждевременная смерть

2. Рождение ослаблённого потомства

3. Нарушение взаимоотношения между людьми

4. Увеличения риска заболевания внутренних органов

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился термин "Пассивное курение". В организме некурящих людей после пребывания в накуренном и не проветренном помещении определяется значительная концентрация никотина. Риск сердечных приступов и смерти на 91% выше для женщин, которые регулярно находятся среди курящих. Уровень смертности от сердечных заболеваний в семье, где курит один из супругов, на 20% выше, чем в некурящих семьях.

С момента появления табака в прошлом неоднократно делались попытки запретить курение. Так испанская королева Изабелла I прокляла его, царь Михаил Фёдорович Романов приказал отрезать нос каждому, кто курит или 60 ударов по стопам, турецкий султан Мурад IV запретил курение под страхом смертной казни, в Англии, королева Елизавета I приравнивала курильщиков к ворам и их водили по улице с верёвкой на шее.

Многие считают курение привычкой, полагая, что бросить курить очень легко, что это только вопрос волевого усилия. Это неверно по двум причинам. Во-первых, привычки иногда очень трудно изменить. Во-вторых, курение это не просто привычка, а также определённая форма наркотической зависимости. Несмотря на то, что курение табака является сильной привычкой, а также формой наркотической зависимости, миллионам людей удалось бросить курить. В Великобритании число курящих за последние 10-15 лет сократилось примерно на 10 млн. человек. А это означает, что каждый день курить бросает почти 2000человек.

Но курение является социальной проблемой общества, как для его курящей части, так и для некурящей части. Для первой - проблемой является бросить курить, для второй - избежать 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 входит в зажжённую сигарету.

Ни для кого не секрет, насколько опасно курение, однако же, во всём мире ежедневно выкуривается около 15 млрд. сигарет. По оценкам, в США на лечение болезней, связанных с курением, уходит 50 млрд. долларов в год. Это значит, что на каждую купленную пачку сигарет в среднем пришлось примерно 2,06 доллара, затраченных на лечение заболеваний, связанных с курением.

В иных случаях сумма, в которую обходится лечение этих заболеваний, начинает увеличиваться с первых дней жизни человека. Вот только один пример: в ходе исследования, проведённого в США, выяснилось, что у курящих женщин удваивается вероятность того, что у них ребёнок родится с расщелиной губы или нёба, а до того, как ребёнку исполнится 2 года, может понадобиться не менее 4 операций. В среднем у человека, страдающего этой болезнью, за всю жизнь на лечение и связанные с ним расходы уйдёт 100.000 долларов. И, конечно же, в деньгах не измерить душевной боли от врождённого дефекта.

Некоторые говорят, что такие большие затраты возмещаются тем, что многие курильщики умирают, не успев воспользоваться пособием социального обеспечения.

Как видно, в США и в других высокоразвитых странах существует программа по выдаче пособий социального обеспечения. Учитывая то, что объектами данного социального исследования являются и курящие и некурящие, это требует больших затрат со стороны государств, проводящих такие программы. Причиной для проведения таких программ в жизнь, является и тот факт, что продукты горения сигарет вредно сказываются и на экологической обстановке и страны и мира в целом. Для сокращения курения можно применять много разных мер, включая и строгое ограничение мест для курения, и штрафы, и законы для жалоб со стороны некурящих, и государственные медицинские учреждения, специализирующиеся 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 зараженности организма продуктами дыма сигарет. Но всё это требует пересмотра, как экономической, так и социальной политики государства, в котором мы живём.

Любовь к подрастающему поколению побуждает нас предостеречь юношей и девушек от курения. Курение - это ЯД!!!