Государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

«Алтайский государственный медицинский университет

Министерства здравоохранения и социального развития

Российской федерации»

(ГБОУ ВПО АГМУ Минздравсоцразвития России)

**Доклад**

**по УИРС и санитарно-просветительной работе**

**на тему:**

*«Курение и здоровье»*

Студентки 1го курса

105 группы

Лечебного факультета

Карманова Петра Игоревича

Барнаул, 2012

**Содержание:**

* **Не много из истории…**
* **Вред курения**
* **Последствия курения**
* *Органы дыхания*
* *Онкологические заболевания*
* *Сердечно - сосудистая система*
* *Прочие клинические последствия*
* **Курение в подростковом возрасте**
* **Курение за рулем**

## **Пожары из-за курения**

* **Курение и этикет**
* **Финансовая сторона**
* **Фред Келли. 20 советов бросить курить**
* **Литература**

**Не много из истории…**

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.

* 1610 году сэр Фрэнсис Бэкон отмечает, что избавится от привычки курить достаточно сложно.
* 1632 году в штате Массачусетс запрещают публичное курение. Это делается по моральным причинам, а не из-за заботы о здоровье.
* 1760 году Пьер Лориллард основывает в Нью-Йорке компанию по производству табака и сигар. На сегодняшний день "P. Lorillard" старейшая табачная компания в США.
* 1776 году, во время войны за независимость в США, американцы использовали табак как обеспечение кредитов, полученных ими во Франции.
* 1826 году химическим путем получают никотин в чистом виде. Вскоре ученые устанавливают, что никотин это яд.
* 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".
* 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.
* 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").

**Вред курения**

*Курение* – это не безобидное занятие, которое можно легко бросить. Это настоящая наркомания, и особенно опасная потому, что многие не принимают ее всерьез.

*Курение* – одна из наиболее распространенных привычек, наносящих урон здоровью человека и целому обществу. В процесс курения вовлечены практически все слои населения, в том числе женщины и подростки. Это социальная проблема общества, как для его курящей, так и некурящей части. Для первой части проблемой является бросить курить, для второй – не «заразиться» привычкой курить, избежать влияния курящего общества и сохранить свое здоровье.

Курение приводит к изменениям внутренних органов, чаще всего поражение затрагивает сердечно - сосудистую систему, органы дыхания, желудочно-кишечный тракт. К негативным последствиям курения также относят неприятный вкус во рту утром, желтые зубы, неприятный запах изо рта и от волос. Курение является частой причиной пожаров, а окурки сильно загрязняют помещения и улицы. По данным исследований, курение усиливает алкогольное опьянение в полтора-два раза.

Если человек выкуривает в день 1-9 сигарет, то в среднем он сокращает свою жизнь на 4,6 года по сравнению с некурящими людьми, если курить 10-19 сигарет, то жизнь сократится на 5,5 лет, если выкуривать 20-39 сигарет – на 6,2 года.

Много и длительно курящие люди в 10 раз чаще заболевают язвой желудка, в 12 – инфарктом миокарда, в 13 раз – стенокардией и в 30 раз раком легких.

**Последствия курения**

***Сердечно - сосудистая система***. После каждой выкуренной сигареты увеличивается число ударов сердца, его минутный объем, повышается диастолическое и систолическое давление крови. Дым от сигарет приводит к сужению сосудов периферических артерий. Развиваются состояния, которые приводят к образованию тромбов. Сокращается объем гемоглобина, доставляющего кислород. Курение также приводит к повышению уровня свободных жирных кислот в плазме и общего содержания холестерина в сыворотке крови. Усиливает риск внезапной смерти. У женщин, принимающих оральные контрацептивны, курение повышает возможность возникновения ишемической болезни сердца.

***Органы дыхания.*** В области дыхательных путей большого сечения развивается кашель, активизируется выделение мокроты. Малые дыхательные пути из-за воспаления сужаются. В легких курильщиков можно обнаружить повышенное содержание воспаленных клеток. Приступы астмы возникают чаще, приобретая более тяжелую форму. Возникает склонность к рецидивам респираторных заболеваний.

***Онкологические заболевания***. Исследования доказывают, что сигаретный дым содержит канцерогены, которые действуют как стимуляторы роста опухолей. Курение называют основной причиной возникновения злокачественных новообразований губ, полости рта и глотки, гортани, пищевода, трахеи, бронхов, легких. Курение в сочетании с алкоголем увеличивает риск возникновения рака пищевода и желудка. Выявлена высокая степень связи между раком мочевого пузыря и курением, еще существуют данные о связи курения и рака молочной железы.

***Прочие клинические последствия.*** Курящая беременная женщина подвергает себя риску выкидыша, рождению ребенка с низкой массой тела или рождению мертвого ребенка. Среди курильщиков чаще встречается язва желудка и двенадцатиперстной кишки. Подверженность табачному дыму влияет на качество кожи, у курильщиков раньше и более выражено появляются морщины, особенно вокруг глаз и рта.

Каковы же меры, благодаря которым развитые страны избавляются от курения? В первую очередь это полный запрет на рекламу табачной продукции. Во-вторых, во многих компаниях некурящим сотрудникам выплачиваются премии. В-третьих, это запрет на курение в общественных местах (и на улице).

Разрушительное воздействие на организм первым начинает тепло. Чтобы ввести дым из полости рта и носоглотки в легкие, курильщик автоматически и незаметно, слегка приоткрывая рот, вдыхает порцию воздуха. При этом температура воздуха, поступающего в рот, обычно на 40ºC ниже температуры дыма. Такие значительные перепады температуры отражаются на состоянии зубной эмали. Со временем на ней появляются микроскопические трещинки, «входные ворота» для микроорганизмов. В результате этого зубы курильщика начинают разрушаться.   
    Нарушение зубной эмали способствует отложению на поверхности зубов табачного дегтя, вследствие чего она приобретает желтоватый цвет, а полость рта начинает издавать специфический запах, ощущаемый при разговоре с курильщиками. Температура дыма оказывает влияние на слизистые оболочки рта и носоглотки. Капилляры их расширяются, слизистая подвергается раздражению, воспаляется. Тепло табачного дыма и находящиеся в нем химические вещества (аммиак, кислоты и др.) раздражают слюнные железы. Наступает усиленное выделение слюны, которую курильщики вынуждены сплевывать. Часть слюны они проглатывают. Ядовитые вещества дыма (анилин, сероводород и др.), переходя в слюну, действуют на слизистую оболочку желудка, что не остается бесследным. Потеря аппетита, боли в области желудка, чередование запора и поноса, хронические гастриты и, наконец, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки - вот расстройства, которые начинаются у курящих во много раз чаще, чем у некурящих.

Слизистые оболочки гортани, трахеи, бронхов, их мельчайших разветвлений бронхиол и, наконец, легочных пузырьков альвеол также подвергаются действию табачного дыма. Составные части табачного дыма (аммиак, кислоты, пиридиновые основания, твердые частицы и др.) раздражают слизистые оболочки легких.

Недаром у курящего при первой попытке вдохнуть дым возникает кашель, рефлекторные толчкообразные выдохи, с помощью которых организм стремиться удалить попавшее в дыхательные пути инородное тело (дым).

Постоянное курение, как правило, сопровождается бронхитом, который проявляется кашлем после пробуждения и отхаркиванием сероватой, грязно-коричневой мокроты. Хроническое раздражение слизистой оболочки голосовых связок сказывается на тембре голоса. Он теряет звучность и чистоту, что особенно хорошо заметно у женщин, злоупотребляющих курением. Еще более наглядно характеризует цвет лица.

В результате поступления дыма кровь альвеолярных капилляров, вместо того чтобы обогатиться кислородом, насыщается угарным газом, который, соединяясь с гемоглобином, образует так называемые карбоксигемоглобин, в результате чего часть гемоглобина исключается из процесса нормального дыхания организма.

Коварно действие синильной кислоты. Проникая в кровь, она снижает способность клеток воспринимать кислород из притекающей крови. Наступает кислородное голодание. А так как нервные клетки больше всех остальных нуждаются в кислороде, они первыми страдают от действия синильной кислоты. При большой дозе синильной кислоты вслед за сильнейшим возбуждением центральной нервной системы наступает ее паралич, прекращается дыхание, а затем останавливается и сердце.

Конечно, содержание синильной кислоты в дыме сигарет чрезвычайно мало: в дневном «рационе» среднего курильщика ее в 40 меньше смертельной дозы, тем не менее, хроническое отравление нервной системы этим ядом, безусловно, сказывается на ее работе.

Итак, при каждой затяжке дыма сигареты нарушается усвоение кислорода организмом и тем самым нормальное течение одного из важнейших физиологических процессов дыхания, без которого невозможна жизнь.

Немаловажное значение имеют и остальные составные части сигаретного дыма, в частности аммиак. Этот газ отлично растворяется в воде с образованием щелочного реагирующего раствора, известного под названием нашатырного спирта. Обладая свойствами щелочи, нашатырный спирт раздражает слизистые оболочки, вызывая безлихорадочный бронхит курильщиков. В итоге значительно снижается сопротивляемость легких к различным инфекционным заболеваниям, в частности к туберкулезу.

Табачный деготь, являясь концентратом жидких (органические кислоты, эфирные масла, анилин и др.) и твердых (частицы углерода, канцерогены, полоний) веществ, оседает на стенках воздухоносных путей, накапливается и в альвеолах. Часть табачного дегтя выделяется при кашле с мокротой, а часть проникает в ткани слизистых оболочек, придавая им темный цвет.

**Финансовая сторона**

Российский курильщик, который выкуривает в день одну пачку сигарет высшего класса тратит на сигареты около 10.000 рублей в год! Это означает, что за 10 лет Вы можете выкурить небольшой автомобиль. Как сказал президент РФ Владимир Путин, "многие российские семьи на табак и алкоголь тратят гораздо больше денег, чем на спорт". Мы надеемся, что в ближайшее время эта тенденция будет сломлена!

**Курение в подростковом возрасте**

Проблема подросткового курения становится год от года все острее. Все больше подростков оказывается втянутыми в курение со школьной скамьи. Установили, что люди, начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет.

Смертельная доза никотина для взрослого - пачка, выкуренная сразу.

Для подростка - ПОЛ ПАЧКИ. Недаром говорят: "Капля никотина убивает лошадь". Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить 3-х лошадей. А ведь кроме никотина в сигаретах содержится очень много ядовитых веществ, губительных для растущего организма. Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных 2-3 сигарет - из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца и прекращалось дыхание.

По результатам исследований Колумбийского Университета (Нью-Йорк) выявлен новый вредный эффект от курения: беспричинный страх. Тинэйджеры, которые выкуривают в день больше одной пачки сигарет, подвержены приступам беспричинной паники в 15 раз больше, чем их некурящие сверстники.

**Курение за рулем**

В США, [по данным](http://auto.hi-fi.ru/news/view.php3?id=7568) информационной системы Национального управления безопасности дорожного движения, в 1999 году 10,3% всех аварий со смертельным исходом были вызваны тем, что водитель занимался посторонним делом — прикуривал сигарету, поедал гамбургер и даже занимался макияжем или пытался что-то записывать.

В России похоже не существует специальной статистики, которая позволила бы оценить количество автомобильных аварий по прямой или  косвенной причине курения водителя за рулем. Однако ГИБДД не сомневается в том, что курение отвлекает внимание водителя от дороги. Так же как, например, мобильные телефоны. Которые, кстати говоря, только что запретили.

## **Пожары из-за курения**

Для России проблема "сигаретных" пожаров тоже весьма актуальна. По данным московской пожарной инспекции, в прошлом году в жилом секторе Москвы было 12 286 пожаров, причем более трети из них (35,4%) возникло из-за непотушенных (или не погасших вовремя) сигарет. Об одном из последних случаев возникновения пожара по вине непотушенной сигареты Вы прочтете здесь О разработках компании Philip Morris по созданию нового сорта сигарет минимизирующих риск возникновения пожаров - читайте  здесь.

Что думают представители BAT о новом проекте по производству самозатушивающихся сигарет читайте здесь.

Ежегодно в США при пожарах от сигарет погибает около 900 человек, ущерб от таких пожаров оценивается в $400 млн.

Зажигалки также являются предметами повышенной опасности.

## **Курение и этикет**

В соответствии с общепринятыми правилами международного этикета курильщики обязаны считаться с некурящими особенно там, где это не отрегулировано официальными запретами. Прежде чем зажечь сигарету, надо всегда вначале спросить согласия окружающих. Но и некурящие не должны давать понять курящим, что они люди второго сорта. И разумное желание бездымного воздуха тоже можно выразить дружелюбно.

**Фред Келли. 20 советов бросить курить**

1. Поверьте в себя. Поверьте, что вы можете бросить. Вспомните самые сложные вещи, которые вы делали и осознайте, что у вас есть сила воли и решимость бросить курить. Все зависит от Вас.

2. После того как Вы прочтете этот список, сядьте и напишите свой, переработанный в соответствии с Вашими чертами характера и особенностями. Создайте свой собственный план, как бросить курить.

3. Изложите на бумаге причины, по которым Вы хотите бросить курить (преимущества жизни без курения): жить дольше, чувствовать себя лучше, для своей семьи, сберечь деньги, пахнуть лучше, легче найти пару, и т.д. Вы знаете, что плохого в курении и что Вы приобретете бросив. Запишите все на бумаге и читайте ежедневно.

4. Попросите свою семью и друзей поддержать Вас в Вашем решении бросить курить. Попросите их о полной поддержке и терпимости. Поставьте их в известность заранее, что Вы, возможно, будете раздражительным даже раздражающим во время расставания с этой вредной привычкой.

5. Назначьте дату окончания курения. Решите, в какой день Вы расстанетесь с сигаретами навсегда. Запишите эту дату. Спланируйте ее. Подготовьте свой мозг к «первому дню Вашей новой жизни». Вы даже можете провести небольшую церемонию по поводу Вашей последней сигареты или утра дня отказа от курения.

6. Поговорите с Вашим врачом по поводу отказа курить. Поддержка и направленность, полученные от врача - проверенный способ улучшить Ваши шансы на успех.

7. Начните делать зарядку. Спорт просто несовместим с курением. Упражнения снимают стресс и помогают Вашему телу восстановиться от вреда нанесенного сигаретами. Если необходимо, начинайте постепенно, с короткой прогулки раз или два в день. Доведите это до 30-40 минутных упражнений 3 или 4 раза в неделю. Посоветуйтесь с врачом, прежде чем начнете любые упражнения.

8. Делайте глубокие дыхательные упражнения каждый день по 3-5 минут. Очень медленно вдохните через нос, задержите дыхание на несколько секунд, очень медленно выдохните через рот. Попробуйте делать дыхательные упражнения с закрытыми глазами и переходите к п.9

9. Отчетливо представьте себе, как Вы перестанете быть курильщиком. Во время дыхательных упражнений п.8 Вы можете закрыть глаза и вообразить себя некурящим. Вы должны увидеть себя наслаждающимся упражнениями п.7. Представьте себя отказывающимся от предложенной сигареты. Увидьте, как Вы выбрасываете все свои сигареты прочь и получающим за это золотую медаль. Развивайте свои собственные креативные представления. «Визуализация» сработает.

10. Уменьшайте количество сигарет постепенно (если Вы уменьшаете количество сигарет, обязательно назначьте день ОКОНЧАТЕЛЬНОГО отказа от курения). Способы постепенного отказа от курения включают в себя: планирование количества выкуриваемых сигарет на каждый день до окончания курения, уменьшения количества выкуриваемых сигарет каждый день, покупку сигарет в количестве не больше одной пачки, замену марки, чтобы не так нравился процесс курения. Отдайте свои сигареты кому-нибудь другому, чтобы Вам приходилось каждый раз их просить, когда Вы захотите курить.

11. Попробуйте "завязать" - бросить курить раз и навсегда. Многие курильщики проверили на себе, что единственный способ расстаться с сигаретами - бросить резко и полностью, без попыток уменьшить количество выкуриваемых сигарет. Тем не менее, найдите метод, который будет наиболее подходящим для Вас: бросать постепенно или сразу. Если один из методов не сработает - попробуйте другой.

12. Найдите себе партнера - другого курильщика, который также хочет бросить курить. Подбадривайте и помогайте друг другу, обращайтесь к другу, когда почувствуете, что не выдерживаете. Зайдите к нам на Форум или в чат, там наверняка найдется помощь.

13. Тщательно чистите зубы. Обращайте внимание на то, как быстро улучшается их состояние и как они белеют. Представьте себе и получите удовольствие от мысли о том, как они будут выглядеть через месяц, три или год.

14. После того как Вы бросили курить, запланируйте отметить круглые даты на Вашем пути от курящего к некурящему. Через 2 недели - сходите в кино. Чрез месяц - сходите в хороший ресторан или в кафе (обязательно сядьте в секции для некурящих!). Через 3 месяца - проведите выходные в Вашем любимом месте. Через 6 месяцев - купите себе что-нибудь серьезное. Через 1 год устройте себе вечеринку. Пригласите свою семью и друзей на "день рождения" человека, который приобрел шанс прожить долгую и здоровую жизнь.

15. Пейте много воды. Вода хороша в любом случае и большинство людей не пьют ее в достаточном количестве. Вода поможет "вымыть" никотин и другую химию из организма, к тому же она поможет снять тягу к сигаретам, отвечая на "запросы рта".

16. Осознайте, в какое время у Вас появляется желание курить, например: во время стресса, после еды, во время прибытия на работу и т.д. Постарайтесь избегать этих ситуаций, а если это невозможно - найдите другие модели поведения в эти моменты.

17. Найдите что-нибудь, что можно держать в руке и во рту, что бы заменить этим сигареты. Попробуйте использовать соломинки для питья, можете так же попробовать заменители сигарет называемые ”E-Z Quit”. Дополнительную информацию можно найти [здесь](http://www.nosmoking.ru/how_substs.shtml#E_Zquit).

18. Напишите воодушевительную песню или стих на тему «Бросаю курить», о сигаретах, и что для Вас значит расстаться с табаком. Читайте ее каждый день.

19. Носите с собой фотографию своей семьи или того, кто Вам дорог. Напишите на листе бумаги: ”Я бросаю для себя и для тебя (вас)” и прикрепите его к фотографии. Когда у Вас появится желание курить, посмотрите на фотографию и прочтите надпись.

20. Каждый раз, когда у Вас появляется желание курить, вместо того, что бы закурить запишите свои чувства или все, что у вас на уме. Носите этот лист всегда с собой.

**Литература:**

* [Аллена Карра «Легкий способ бросить курить](http://kurenie-yad.org/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=14&Itemid=29)»
* газета "Соратник" № 6 (68) 2000 г. - "Порочный круг"  
  (Глава из книги "Самоубийцы") Ф.Г.Углов.

(статья взята с сайта газеты sbnt.ru/soratnik)