# РЕФЕРАТ

на тему:

**«Вредное влияние курения на организм человека»**

**Курильщик платит дважды**

## Курить или не курить – выбор каждый делает самостоятельно. Но помните, что в этом выборе вы НЕ СВОБОДНЫ! Вы находитесь под влиянием рекламы высочайшего класса, потому что торговля табаком – супервыгодное дело. Человечество курит всю свою «сознательную жизнь». И МЫ ЗНАЕМ О ПОСЛЕДСТВИЯХ курения ВСЕ! Тем не менее, ассортимент табачных изделий неуклонно растет, сбыт сигаретной продукции идет на профессиональном уровне экстракласса, реклама сигарет превращает обычное курение чуть ли не в захватывающее спортивное состязание по выигрышу призов и суперпризов. При этом все помните: любой из нас подчиняется общим законам существования вида.

## И если для всего нашего вида верно то, что курение сокращает продолжительность нашей жизни, то для нас это означает, что если ты куришь, то обязательно умрешь преждевременно! А потому – бросай курить! Не превращай в сигаретный пепел отпущенную тебе жизнь!

## Никотин – инсектицид, один из сильнейших из известных ядов. Табачный дым содержит более 4 тысяч химических соединений, 10% из которых (более 40) – канцерогены. В нем несколько сотен ядов, включая цианиды, синильную кислоту и мышьяк. Табачный дым радиоактивен, он содержит изотопы полония, висмута, свинца. За год «набегает» доза до 500 рентген! Есть данные, что сигаретный дым, изменяя реактивность иммунной системы, увеличивает риск лейкоза. «Кури, дурак, - получишь рак» - к этому «детсадовскому» выражению, казалось бы, привыкли. Но в цифрах статистики все выглядит по-другому:

## 98% смертей от рака гортани у курильщиков,

## 96% смертей от рака легких у курильщиков,

## 75% от хронического бронхита и эмфиземы легких у курильщиков.

## Бич молодых, но курящих – больные сосуды (артерии) ног. Облитерирующий эндотериит, или «перемежающая хромота» нарушает возможности кровоснабжения нижних конечностей и приводит к спазмам артерий при ходьбе, резким болям, изменениям в тканях. Огромное число людей перенесли ампутации ног и стали инвалидами из-за курения.

## А знаете, с чего начинается лечение импотенции? С предложения (требования) бросить курить, потому что никотин пагубно влияет на половые железы. А запах изо рта? А преждевременное старение? Или вы рассчитываете, что вас это, как представителя конкретного человеческого вида, не коснется?

## Если вы имеете хронические заболевания – помните: выздоровление без отказа от курения невозможно при язвенной болезни, инфаркте миокарда, тромбофлебите. Кроме того, вероятность летального исхода у курящих значительно возрастает!

## Женщины, вдумайтесь! Курение кормящей матери повышает риск смерти ее ребенка в первые годы жизни. Курение во время беременности приводит к задержке внутриутробного развития плода, к рождению ребенка с низким весом. Курящая беременная подвергает себя повышенному риску возможного выкидыша или рождения мертвого ребенка. Не обманывайте себя! Если вы курите в присутствии некурящих (своих детей, например), вы сокращаете их жизнь. Вы вынуждены вдыхать в присутствующих табачный дым, что может быть причиной тех же заболеваний, что и у курильщиков, в такой же и даже в более жестокой форме. Не обрекайте на болезни ни в чем не повинных людей.

## Если вы все это знали, сейчас повторили и не приняли во внимание вам уже ни чем не помочь. В лучшем случае, вы отнимете у себя же 10-20 лет жизни, и вам невероятно повезет, если вы умрете от сердечного приступа внезапно, а не в ужасных муках от рака легких. Большинство курильщиков любят приводить примеры типа «Вот мой дедушка дымил как паровоз и дожил до 80 лет, а дядя Петя не курил, не пил, а до 50 не дотянул». Это глупейший вид самовнушения! Да, в жизни все бывает. Но, во-первых, если бы дедуля не курил, то прожил бы и все 100. во-вторых, любое событие в этой жизни имеет некоторую вероятность своей ранней смерти в десятки раз! Вероятность того, что завтра вы попадете под машину есть, но она чрезвычайно мала, а вот вероятность заболевания раком легких растет с каждой выкуренной сигаретой (папиросой, трубкой).

## Животик просит воздуха без дыма

## Курение, к сожалению, наиболее часто употребляемая вредная привычка среди беременных на Украине. Несмотря на пропаганду относительно вреда курения для здоровья, процент курящих женщин в последнее время сильно увеличился. Еще больше увеличился процент курящих девушек-подростков и превышает процент курящих среди юношей. Хотя курение вредит здоровью матери и будущему ребенку, только 20% женщин отказывается от курения во время беременности. Наиболее видимым результатом курения во время беременности является развитие гипотрофии плода (уменьшение роста и веса плода). Это связанно с тем, сто при курении происходят различные нарушения в плаценте и плод недополучает кислород и питательные вещества. Чем больше дыма вдыхается матерью (даже если она сама не курит, но часто находится в прокуренном помещении, т.е. является пассивной курильщицей), тем больше выражена степень гипотрофии у ребенка. Поэтому некурящие беременные женщины должны избегать сильно накуренных мест. И если кто-либо из семьи курит, убедить его не курить в жилом помещении.

## Курение во время беременности приводит к повышению риска преждевременных родов, преждевременной отслойки детского места (плаценты). Врожденные дефекты сердца, головного мозга чаще встречаются у детей, чьи матери курили во время беременности. Курение матерью может увеличить риск синдрома внезапной смерти новорожденного. Кроме того, дети курящих матерей имеют небольшие, но видимые отклонения в физическом и интеллектуальном развитии. Как правило, они отстают в росте, чаще болеют, хуже учатся. Это связанно с тем, что во время внутриутробного развития у них было кислородное голодание (никотин стимулирует выброс веществ сужение сосудов плаценты).

## Поэтому, думая о здоровье своего будущего малыша, откажитесь от курения во время беременности, а еще лучше не курите вообще.

## Безвредные сигареты: новый миф

## С каждым годом табачным компаниям становится все труднее продвигать свои наркотики на рынок. Еще совсем недавно такой проблемы у них не было. Научные исследования, посвященные вреду курения, начались только в 60-е – например, первый доклад Surgeon General в котором курение было названо возможной причиной рака легких и гортани, а так же хронического бронхита, был опубликован в 1964г. Официальная борьба с курением началась в 70-х и вплоть до XXI века шла довольно вяло.

## Но к сегодняшнему дню ситуация изменилась. Новые исследования значительно расширили список заболеваний, возникающих от курения – сюда входят лейкемия, катаракта, пневмония, заболевания сердечно-сосудистой системы. И целый букет онкологических заболеваний: в Японии, например, сигареты признаны главной причиной рака легких – а он, в свою очередь, уносит в Японии больше жизней, чем любая другая форма рака.

## Вполне естественно, что во многих развитых странах эти наблюдения привели к запретам на курение в общественных местах и другим жестким мерам борьбы с курением. Антитабачную конвенцию ВОЗ по контролю над табаком подписали уже 118 стран мира. И только в 8 странах отсутствуют законы, ограничивающие употребление табака.

## В этих условиях табачная индустрия вынуждена придумывать новые способы сбыта своего товара. Об одном из них мы уже рассказывали – это агрессивное продвижение сигарет в тех недоразвитых странах, где их продажа и реклама пока не особенно ограничены.

## Другой же способ табачной пропаганды коснется и развитых стран. Речь идет о новых марках сигарет, рекламируемых как «безопасные». Между тем по мнению специалистов, они могут нанести еще больше вреда, чем классические сигареты.

## Когда же вы накуритесь?

## По данным ВОЗ, в мире ежегодно умирает около 5 миллионов человек от причин, непосредственно связанных с табакокурением. Табачный дым является одним из главных канцерогенов человека, одна треть всех случаев смерти от раковых заболеваний связана с курением.

## Особенно печально то, что отчетливо прослеживается стремление молодежи к атрибуту «взрослой и успешной» жизни – сигареты.

## 50% мальчиков и 40% девочек. Особенно заметно увеличение распространения курения среди молодых женщин. Так, в возрастной группе 20-29 лет процент курящих женщин в 10 раз больше, чем в возрасте старше 60 лет.

## Все эти цифры, возможно, многих не заставят сразу же бросить курить, ведь известно, что курение табака является сильной привычкой, а так же формой наркотической зависимости. Но так же достоверно доказано, что бросить курить возможно, и миллионам людей удалось это сделать. В Великобритании число курящих за последние 10-15 лет сократилось примерно на 10 млн. человек. А это означает, что каждый день курить бросает почти 2000 человек.

## По данным ВОЗ, знания людей о риске курения для здоровья в лучшем случае оказывается частичным, и ту реальную, иногда просто смертельную опасность, которую представляет выкуренная сигарета, многие курильщики просто не осознают. Слова о том, что табакокурение несет с собой высокую вероятность болезней и преждевременную смертность, так и остаются словами, а развеселый курильщик, пошутив про лошадь, которая умирает от капли никотина, прикуривает очередную сигаретку.

## Однако эпидемиологическими исследованиями доказано, что курение относится к основным и независимым факторам риска заболеваемости и смертности населения от хронических инфекционных заболеваний. Курение табака может вызвать злокачественные опухоли полости рта, гортани, бронхов легких. Постоянное и длительное курение табака приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают внешность курильщика характерной (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость).

## Действие никотина утяжеляет течение ряда болезней: атеросклероз, гипертонической болезни, гастрита, гастроэнтероколита, миокардодистрофии, некоторых эндокринных заболеваний. При таких заболеваниях, как язвенная болезнь, стенокардия, инфаркт миокарда, выздоровление без отказа от курения невозможно.

## Прекращение курения даже в среднем и пожилом возрасте приводит к замедлению темпов снижения функции легких и оставляет развитие хронической обструктивной болезни легких. Неблагоприятное воздействие курения на бронхолегочную систему связано – прежде всего, с повреждающим воздействием на слизистую оболочку дыхательных путей компонентов табачного дыма: формальдегида, бензопирена, тяжелых металлов – кадмия, полония и др.

## В России и Украине курят много, мы уверенно лидируем среди стран, в которых табакокурение очень распространено, причем и среди женщин и мужчин. В настоящее время украинцы выкуривают около 75 млрд. сигарет в год. На украинском рынке работает 15 предприятий по выпуску табачных изделий. Никто не даст вам избавления: «ни Бог, ни царь, ни герой», никакие врачи не смогут помочь вам без вашей решимости бросить курить. Специалисты могут лишь ограничить ввоз табака с запредельным количеством вредных веществ.

## Для борьбы с опасной для здоровья привычкой. Украина в числе других стран-членов ВОЗ подписала Рамочную конвенцию по контролю над табаком. Конвенция предусматривает отмену беспошлинной торговли табачными изделиями, ограничения на их рекламу, мероприятия по сокращению числа пассивных курильщиков и ряд мер для пресечения контрабанды. Многие страны Европы - Италия, Норвегия, Швеция, Ирландия и Черногория уже запретили курение в общественных местах. В конце минувшего года первой в мире страной, где полностью запрещено курение стал Бутан.

## Парламент принял закон, согласно которому в общественных местах должно быть не менее 50% площади для некурящих. За принятие Закона, внесенного Министром здравоохранения Украины Николаем Полищуком, проголосовали 288 народных депутатов.

## Законом устанавливаются требования к качеству и маркировке табачных изделий, несоблюдение которых делает невозможной розничную и оптовую торговлю и производство (кроме производства для экспорта) на территории Украины табачных изделий. К числу таких требований относятся следующие:

## показатели содержания никотина и смолы в табачных изделиях и табачном дыме не должны превышать: никотина – 1,2 миллиграмм, смолы – 12 миллиграммов,

## на внешней стороне упаковки табачных изделий ставится основное и дополнительное медицинское предупреждение потребителей табачных изделий. Медицинские предупреждения должны занимать не менее 30% площади внешней поверхности каждой большой стороны упаковки табачных изделий,

## запрещается реализация лицам, не достигшим 18 лет, табачных изделий и предметов, связанных с их употреблением.

## Владельцы общественных мест должны отводить для не курящих лиц не менее 50% площади общественных мест. Нарушители требований законодательства относительно оборота табачных изделий (в зависимости от тяжести правонарушения), будут платить штраф в размере от 50 до 50000 гривен. Наложенные финансовые санкции могут быть обжалованы в суде.

## В начале сентября Кабинет Министров предложил парламенту ввести полный запрет рекламы алкогольных и слабоалкогольных напитков, а так же табачных изделий средствами наружной рекламы. В июле экс - вице-премьер министр по гуманитарным и социальным вопросам Николай Томенко инициировал запрет наружной рекламы алкоголя и табака с 1 января 2006 года.