

20 апреля 2020года библиотекой ГБПОУ ГСХТ имени атамана М.И.Платова проведена дистанционная беседа презентация о вреде курения «Nosmoking!» В дистанционной беседе приняли участие все группы 1-3-х курсов учебного заведения. Посещаемость составила 51,6%.

Целью беседы является профилактика вредных привычек. Антиникотиновая тематика беседы в техникуме является актуальной и оправданной. Ведь одной из главных задач образовательного учреждения вырастить здоровое поколение без вредных привычек. Именно в подростковом возрасте курение наносит самый большой вред здоровью юношей и девушек. По мнению психологов, потребность в одобрении товарищей на этапе формирования личности чаще всего является главной причиной курения подростка. Предлагаемый сценарий беседы помогает студентам взглянуть на вредную привычку с другой стороны, пересмотреть своё отношение к этой пагубной зависимости, переосмыслить и оценить значимость и важность здорового образа жизни для своего будущего.

Хочу начать беседу со слов одного из наших студентов, которые он сказал мне во время нашей с ним беседы: “Курить в XXI веке – не модно”!

“Табак приносит вред телу,

разрушает разум,

отупляет целые нации”

(Оноре де Бальзак)

Наша страна занимает первое место по курению среди подростков. По словам специалистов, потребление табака является в России ведущим фактором риска для жизни и здоровья населения. Повышенная смертность вызвана тем, что содержание смол и никотина в российских сигаретах завышено и превышает норму в сигаретах без фильтра на 60%, с фильтром – на 30-40%. А сигареты без фильтра выпускают только в нашей стране. Идёт вымирание нации. Вот почему проблема с курением – одна из главных. После нескольких лет споров, сомнений и колебаний Госдума РФ 11 апреля 2008 года приняла закон о присоединении России к Рамочной конвенции Всемирной Организации здравоохранения по борьбе с табакокурением. А теперь обратимся немного к истории.

Когда появился табак?

Табак был известен в Европе, Азии, Африке с древних времён. У Геродота есть сведения, что скифы и древние жители Африки сжигали какие-то растения и вдыхали получающийся дым. На китайских картинках, относящихся к древнему времени, есть изображения таких же трубок, какие теперь употребляют для курения. 12 октября 1492 года Христофор Колумб причалил к неизвестному острову, жители которого поднесли гостям в качестве подарка сушёные на солнце листья, свёрнутые в трубочку. Они называли это растение “табако”. Семена табака были завезены в Испанию, а оттуда во все уголки Земного шара. Распространению табака способствовало его свойство – привычная тяга к курению, с которой было трудно совладать человеку. Теперь мы знаем о наркотических свойствах табака, а тогда ему приписывали необыкновенные действия.

Нельзя сказать, что табак беспрепятственно проникал повсюду. Инквизиция и церковь считали табачное зелье порождением дьявола. К тому же стали наблюдаться случаи отравления табаком. Это заставляло правительства разных стран применять различные меры наказания. Были и жестокие. В Риме 5 монахов, уличённых в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. Персидский шах Аббас приказал сжечь торговца, который завёз табак в военный лагерь. Но табак распространялся, доходы казны росли. И это заставило многие правительства пересмотреть своё отношение к табаку. И использовать его в качестве источника прибылей. В Россию табак завезли английские купцы в 1585 году через Архангельск. И он стал распространяться по стране. Но долго был официально запрещён законом. Царь Михаил Фёдорович вёл жестокую борьбу с курильщиками: уличали в курении 1 раз – получали 60 ударов палками по стопам ног; 2 раза – отрезали нос и уши, ссылали в дальние города. После сильного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого было курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. Торговля табаком и курение были разрешены в России при царствовании Петра 1, который стал заядлым курильщиком после посещения Голландии. Он всячески склонял к курению своих приближенных и разрешил свободный ввоз табака из-за границы, наложив, правда, на него высокую пошлину. Тогда же были основаны первые табачные фабрики на Украине и в Петербурге. Однако на Руси вплоть до 20-х гг. XIX в. курение в обществе считалось неприличным. Лишь к середине века оно широко распространилось по России.

Сейчас у нас курят 60% мужчин и 15% женщин. Россия – самая курящая страна. На Западе количество курящих уменьшается, а у нас увеличивается, в том числе за счет женщин и детей.

Чем же опасно курение для человека? У курящего человека выше риск заболеть и умереть от болезни сердца и сосудов. Кровь курильщиков обогащается в легких угарным газом, в результате организм курильщика испытывает кислородное голодание.

Курение часто вызывает атеросклероз – сужение просвета кровеносных сосудов. А это – причина многих заболеваний: инсультов, инфаркта миокарда или сердечной мышцы, ишемической болезни, стенокардии. Курильщики часто страдают гипертонией, т.е. повышенным давлением. Первыми в контакт с табачным дымом вступают рот и носоглотка. Горячий дым в первую очередь воздействует на зубную эмаль; со временем на ней появляются микроскопические трещины – входные ворота для болезнетворных микробов. На зубах откладывается табачный деготь, и они желтеют, а потом и чернеют, издают специфический, неприятный запах, который хорошо ощущается при разговоре с курильщиком. Горячий дым обжигает слизистые оболочки рта и носоглотки и они воспаляются, что может привести к возникновению рака полости рта, носоглотки. Слюнные железы реагируют на табачный дым усиленным выделением слюны, которую курильщик вынужден либо постоянно сплевывать, либо глотать. Но при этом он глотает и часть ядовитых компонентов табачного дыма.

О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья.

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

Курильщик не погибает по тому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому

же, часть никотина нейтрализует формальдегид – другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет такой 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 включается в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится необходимым. Однако если некурящий человек в один прием получит значительную дозу никотина, может наступить смерть. Такие случаи наблюдались в разных странах. Описана смерть молодого человека после того, как он впервые в жизни выкурил большую сигару. Во Франции, в Ницце, в итоге конкурса «Кто больше выкурит» двое «победителей», выкурив по 60 сигарет, умерли, а остальные участники с тяжелым отравлением попали в больницу. Страшно, что с годами к вредной привычке приобщились мужчины, женщины, молодые люди, подростки и даже дети. Возникла мода на курение: сигареты, мол, придают девушкам особую элегантность, а юношам мужественность.

А как врачи? Разве они не боролись против курения? Безусловно, да. Но не очень успешно. И вот почему. О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Видели, что курильщиков мучает кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе. опыты показали, что животные гибнут под действием никотина. Тогда и родилась фраза: «Капля никотина убивает лошадь». Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить не одну, а целых три лошади. Но курильщики только посмеивались: видно, я крепче лошади, сколько никотина потребил, а жив! Утешали себя: табачный деготь остается на фильтре...

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. Ученые выяснили, что курение в два раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков полпачки. 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. Вот почему у курящих ребят слабеет память, вот почему среди них чаще встречаются плохо успевающие.

Курение пока сдает позиции медленно. Воздух, которым дышит современное человечество, засорен пылью, выхлопными газами... А курильщик вводит в себя еще и сигаретный дым, никотин и другие яды табака. Между тем курит не только он, но и окружающие становятся «пассивными курильщиками» (20% вредных веществ, содержащихся в табаке, оседают в организме курящего, а 50% уходят с дымом и поглощаются окружающими). Курение оказывает резко отрицательное влияние на все жизненно важные процессы в организме. Быстрее развивается утомляемость, ослабевают память, нарастает раздражительность. Особенно пагубно никотин влияет на внутриутробное развитие плода. Если беременная женщина курит, то яд свободно поступает через плаценту в плод, насыщая его органы и ткани. И насыщение это весьма и весьма значительное, так как печень у плода еще не сформирована, и она не может справиться с поступающими ядами. Курение влияет на содержание гемоглобина в крови, поэтому мать и дитя испытывают «кислородное голодание». Терпя возле себя курильщиков, женщина позволяет им отравлять и себя, и своего будущего ребенка. Уродства среди детей встречаются в 2 раза чаще у тех матерей, которые курят, нежели чем у некурящих. Чаще всего уродуется нервная система плода: дети рождаются с водянкой головного мозга, недоразвитым спинным мозгом и т. д. Нередки пороки сердца, «заячья губа», «волчья пасть», «шестипалость»; ребенок может родиться недоношенным. Курение матери может быть причиной выкидыша, рождения мертвых детей. Дети у курящих матерей растут медленно, склонны к заболеваниям, наблюдается задержка

умственного развития.

Девушки, прежде чем взять в руки сигарету, подумайте, чем для вас является курение:

— или это дань «моде»?

— или в жертву сигарете приносится ваше здоровье и здоровье вашего будущего ребенка?

Не слишком ли дорогая цена? Во время беременности и после рождения ребенка курить просто преступно: никотин попадает в молоко матери и отравляет новорожденного.

Специалисты предлагают два способа борьбы с курением, каждый из которых имеет различные варианты. Суть первого — постепенное отвыкание путем медленного снижения количества выкуриваемых папирос; суть второго — в полном отказе от курения, замена сигареты конфетой, специальной жвачной резинкой. По каждому конкретному случаю лучше всего обратиться к врачу-наркологу, который даст вам совет, как отвыкнуть от курения. Избавление от вредной привычки, прежде всего победа каждого человека над своей слабостью.

А еще мы хотим разрушить несколько мифов о курении.

МИФ 1. Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру.

Реальность: Кругом полно дымящих толстяков.

1. Притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни.
2. Худеть с помощью курения – это все равно, что привить себе инфекционную болезнь и “таять на глазах” от нее.

МИФ 2. Курение успокаивает нервы.

Реальность:

1. Компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.д.) не расслабляют, а просто “тормозят” важнейшие участки центральной нервной системы.
2. Привыкнув к сигарете, человек без нее уже расслабиться не может.

Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения.

МИФ 3. На морозе сигарета согревает.

Реальность:

1. Табачный дым создает кратковременный согревающий эффект (содержащиеся в нем яды сужают сосуды, увеличивают частоту пульса и повышают кровяное давление).

Стоит ли так “греться” чтобы получить взамен как минимум гипертонию?

Как же борются с курением?

Во многих развитых странах уже давно широко развернулось движение по борьбе с курением. 31 мая – объявлен Днём без курения, третий четверг ноября отмечается – как Международный день отказа от курения. В Швеции среди молодежи оно проводится под лозунгом «Некурящее поколение». Сейчас число курящих снизилось с 70 до 30%. Австрия, Канада, Норвегия, Великобритания, США также сообщили о снижении количества курильщиков. Финляндия – врачи установили один день – 17 ноября – когда

курильщик приходит на работу без сигарет. Япония, г. Ваки – три дня каждого месяца – без курения. В Америке стараются сформировать общественное мнение о том, что курение считается неприличным. В некоторых городах Америки за курение в общественных местах штраф до 800 долларов. Растёт количество фирм и компаний, предпочитающих нанимать на работу некурящих.

В России с 2015 года полностью запретят рекламу табака и курение в общественных местах. Необходимость принятия такого закона премьер-министр Дмитрий Медведев объяснил просто - Россия стала самой курящей страной в мире. 44 миллиона граждан, а это практически треть населения, курят ежедневно. Курят мужчины, курят женщины и, что еще хуже, курят дети. "Ежегодно в России пробуют курить 400 тысяч школьников от 10 до 13 лет, и практически треть становятся постоянными курильщиками", - заявил премьер. - Почти 400 тысяч - столько россиян мы теряем в год из-за курения. Примерно столько же, сколько живет, например, в Твери, - подвел Медведев неутешительный итог. - Получается, ежегодно целый крупный город исчезает с карты страны из-за табака, причем это мучительная и долгая смерть от рака, эмфиземы или внезапная от инфаркта или инсульта.

Новый законопроект должен оградить людей и особенно детей даже от самого вида курения. Он предусматривает полный запрет на курение на детских площадках, в школах, университетах, поликлиниках. Рестораны, кафе и бары, отметил Медведев, будут вводить его поэтапно, но к 1 января 2015 года и там нельзя будет покурить. Свободными от курения сделают все здания, где расположены органы государственной власти, существенно сократят количество точек продажи табака и запретят его открытую рекламу в магазинах.

Первой страной в мире, где на пачках сигарет появились картинки, стала Канада (декабрь 2000 года). Через полтора года к ней присоединилась Бразилия. Во многих странах запрещено называть сигареты “легкими” (light и mild). Также во многих странах нужно писать содержание ряда вредных веществ (смолы, никотин, формальдегид, синильная кислота, угарный газ СО, бензол и т.д.).

Курение сокращает жизнь человека. А табачные корпорации получают громадную прибыль от продажи сигарет, наживаясь на здоровье курящих людей. Ежегодный оборот составляет 400 миллиардов долларов США. Табачные магнаты заинтересованы в распространении табака. Всемирная организация здравоохранения приводит данные о том, что 25% сигарет – поддельные, а значит ещё более вредные. Всё больше Международных организаций выступает за глобальное обуздание производства табака.

И если хотя бы один из вас:

- 1. бросит курить,**
- 2. откажется от протянутой ему сигареты;**
- 3. объяснит другому курящему опасность курения (в том числе взрослым, родителям)**

то наш разговор был не напрасным.

Список литературы:

1. ФЗ об ограничении курения табака.
2. Рамочная Конвенция ВОЗ