Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

 «Школа – интернат «4»

Методическая разработка для классного часа по теме:

«БРОСИТЬ КУРИТЬ В ВАШИХ СИЛАХ»

Составитель:

 социальный педагог

УСАНОВА ЛАРИСА АНАТОЛЬЕВНа

Осинники

2023

 Несмотря на то, курение – зло, не менее четверти населения земного шара страдает от табакокурения, а большинство остальных людей являются пассивными курильщиками.

 Курить вредно, расстаться с этой привычкой необходимо.

 Медики считают, что отказаться от курения по силам каждому курильщику.

 Этот нелегкий путь избавления от табакозасимости должны пройти все курящие. Причин, по которым вы собрались бросить курить, может быть бесчисленное множество: состояние здоровья, давление со стороны членов семьи или коллег по работе, антитабачная пропаганда.

 Каковы бы не были причины отказаться от курения, зависит от вашего умения распоряжаться своей жизнью. Когда курильщик заявляет, что я ничего не могу поделать с собой, то за этим стоит: Я не хозяин своей судьбы. Но ваша жизнь принадлежит только вам. И у вас достаточно ума и сил, чтобы распорядиться по своему усмотрению.

 Важное значение имеет позитивное отношение к будущему.

 Трудно бросить курить или легко - не в этом суть. Главное – это можно сделать! Не опускайте рук и не отчаивайтесь. Это трудно, но не безнадежно.

 Бросить курить может каждый, если сильно этого пожелает.

 Сначала нужно определить все риски для здоровья при табакокурении.

 Внимания пояснениям медиков, определить всю опасность для своего здоровья и жизни от привычки табакокурения.

 Внимательно изучить все медицинские разработки о вреде курения и придерживаться рекомендаций врачей в процессе отказа от курения, вплоть до использования современной медикаментозной поддержки.

 В целях сохранения своего здоровья и продления жизни, надо быть упорным и настойчивым.

 ВЛИЯНИЕ ТАБАКА НА ОРГАНЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ

 Табачный дым, особенно входящий в его состав аммиак, раздражает слизистую оболочку ротовой полости, вызывает обильное слюноотделение.

Слизистая оболочка становится легко ранимой, кровоточит, часто возникает ее воспаление, появляется неприятный запах изо рта.

Под влиянием табачного дегтя портится зубная эмаль. На зубах формируется коричневый налет, они желтеют и постепенно разрушаются.

На поверхности языка имеются специальные сосочки, воспринимающие вкус. Благодаря им, мы воспринимает горькое, сладкое, соленое, кислое.

У курильщиков вкусовые сосочки атрофируются, а вкусовое восприятие притупляется и даже вовсе исчезает. Именно поэтому многие курильщики не любят сладкого. Извращенное вкусовое восприятие не приносит должного удовольствия от пищи. Портится аппетит.

 Растворенный в слюне никотин заглатывается и попадает в желудок, оказывая непосредственное воздействие на его стенку. Развивается хроническое воспаление желудка - гастрит, а в некоторых случаях язва желудка. Среди больных язвой желудка курящие составляют 98 %. Язвенная болезнь желудка у курящих возникает в 12 раз чаще, чем у некурящих.

 Курение стимулирует секрецию желудочного сока. Этим вызвана особая склонность курильщиков к образованию язв желудка и двенадцатиперстной кишки. При курении повышается кислотность желудочного сока и усиливается рефлюкс ( выброс содержимого желудка обратно в пищевод или содержимого двенадцатиперстной кишки обратно в желудок. Курение нейтрализует действие противоязвенных медицинских препаратов.

 С помощью рентгеновского аппарата можно увидеть, что после выкуренное сигареты сокращения стенки желудка (перистальтика) прекращаются. Такое состояние продолжается иногда до 15 минут и больше. Затем перистальтика восстанавливается. Такое парализующее действие никотина на стенку желудка имитирует утоление голода. Выкурившему сигарету временно кажется, что он сыт. Чувство голода притупляется еще и тем, что у курильщиков, как правило, плохой аппетит. С нарушением деятельности пищеварительных желез пища задерживается в кишечнике, развивается хроническое воспаление кишечника, что приводит к расстройству его функции. Это может выражаться упорными запорами или, напротив, изнуряющими поносами.

 При курении падает насыщение крови кислородом. Развивается кислородное голодание, от которого, прежде всего, страдает головной мозг.

Чувствительность мозга к гипоксии особенно резко выражена у подростков и молодых людей. При курении в организме разрушается значительное количество аскорбиновой кислоты - витамина С. Подсчитано, что одна выкуренная сигарета лишает организм 25 г витамина С. Чтобы восполнить потерю витамина С, человек, выкуривший 20 сигарет в день, должен съесть 4 кг апельсинов в день.

 Недостаток витамина С также пагубно отражается на состоянии нервной системы: повышается утомляемость, ухудшается память. Подростки, начинающие курить, обычно плохо учатся.

 Под влиянием никотина ухудшается острота зрения.

 Курение снижает мышечную силу, координацию движений.

 Курение табака старит на 5 лет.

 Курение влияет и на внешний вид человека, особенно, если рано пристрастился к табаку. Курящий подросток небольшого роста, щуплый. У него серая кожа, он часто болеет и кашляет, плохо ест, в школе быстро утомляется.

 Никотин оказывает негативное влияние и на функцию половых желез и нередко является причину половой слабости у юношей.

 Особенно разительные перемены вызывает табак у молодых женщин. Землистый цвет лица, рано появившиеся морщины, желтые зубы, грубый «мужеподобный голос». Очень рано страдает половая функция. Нарушается цикл. Совершенно недопустимо курение беременных женщин. Никотин оказывает токсическое воздействие на плод. Новорожденные курящих матерей имеют массу тела на 100-200 г ниже по сравнению с новорожденными некурящих матерей. Отмечено, что новорожденные курящих матерей ведут себя более беспокойно, хуже развиваются, чаще болеют.

 БОЛЕЗНИ СЕРДЦА И СОСУДОВ.

 Никотин опасен не только развитием пристрастия к нему, сколько другими отрицательными воздействиями на организм, в частности на сердечно - сосудистую систему.

 Никотин провоцирует выброс в кровь адреналина и заставляет сжиматься мышечные стенки артерий, что приводит к повышению артериального давления и усилению сердцебиения.

 Примерно через полчаса уровень никотина в крови падает и с давлением происходит то же самое.

 Однако, если никотин попадает в организм другим путем, в случае никотинозамещающей терапии ( при помощи пластыря или никотиновой жевательной резинки), то он высвобождается медленно, поэтому его воздействие на сосуды и сердце оказывается не столь резким и опасным.

 Спустя несколько часов после выкуривания сигареты в организме сохраняется очень небольшое количество никотина, так как печень и почки всеми силами его разлагают. Через день после отказа от курения никотин не оказывает никакого влияния ни на давление, ни на сердце, ни на сосуды, просто потому, что его в организме уже нет.

 ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

 Старение артерий в результате совместного действия табачного дыма и окиси углерода подвергает курильщиков заболеть ишемической болезнью сердца (ИБС), которая проявляется сужением питающих его артерий и его нормальной работы.

 Окись углерода уменьшает поступление кислорода в миокард (сердечную мышцу), поэтому курение опасно для тех страдает сердечными заболеваниями. Хорошо, что последствия курения для сердца обратимы и исчезают через несколько дней или недель после отказа от этой опасной привычки.

 Если человек не курит хотя бы год, риск сердечных заболеванияй снижается в двое.

 ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕРИФЕРИЙНЫХ СОСУДОВ

 Под этим названием обычно подразумеваются болезни всех сосудов, кроме сердечных. Никотин и окись углерода оказывают примерно одинаковое воздействие на все артерии и вены. Отказ от курения немедленно и благоприятно сказывается на течении этих заболеваний.

 В результате люди, страдающие заболеваниями периферийных сосудов, бросив курить, получают возможность больше заниматься физическими упражнениями. А это значительно уменьшает опасность закупорки сосудов, ведущей к гангрене, и, как следствие, к ампутации.

 ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ И АСТМА

 Курение приводит к раздражению и воспалению дыхательных путей, ухудшает вентиляцию легких.

 Бронхит, а особенно хронический, тесно связан с курением. Это воспалительный процесс, который протекает в бронхах и препятствует нормальному движению воздуха по дыхательным путям. Обычно рот бронхитах выделяется большое количество мокроты, о чем свидетельствует одышка, хрипы и «клекот» в груди.

 Астма – заболевание сложное, так как астматики очень чувствительны к раздражению и воспалению, вызванным курением. Их дыхательные пути резко реагируют на табачный дым слишком большим сокращением дыхательной мускулатуры, а это приводит к нарушению нормального дыхания.

 К счастью, вся респираторная симптоматика (кашель, мокрота, хрипение, затрудненность выдоха) очень быстро исчезает, стоит человеку бросить курить.

 Курильщики в большей степени, чем некурящие подвержены различным респираторным инфекциям типа гриппа и пневмонии. Но после отказа от курения опасность заболеть существенно уменьшается.

 РАК ЛЕГКИХ И ГОРЛА

 Между началом курения и развития рака легких проходит примерно 15 лет. Чем больше сигарет выкурено, тем выше вероятность этого заболевания. Риск возникновения рака у заядлых курильщиков в 20 раз больше, чем у тех, кто курит понемногу.

 В последнее время заболеваемость курящих людей раком возросла. Это объясняется ухудшением качества сигарет, а также наличием вредных веществ, находящихся в сигаретах и в сигаретном дыме.

ПОЛОНИЙ- радиоактивное вещество, обнаруженное на эпителии легких после курения.

НИКОТИН- сгорая при высоких температурах, образует никотин – нитрозамины, которые являются сильными канцерогенами.

Онкогенную роль могут играть и другие химические вещества табачного дыма: НИКЕЛЬ, КАДМИЙ, МЫШЬЯК.

Даже ФИЛЬТРЫ, задача которых отфильтровать некоторые смолы, попади под подозрение. Их делают из коротких тонких нитей, которые при их нечаянном вдыхании могут стать причиной рака. На мусорных свалках фильтры не поддаются биологическому разложению.

ПИЩЕВЫЕ КРАСИТЕЛИ и АРОМАТИЗАТОРЫ, которые добавляют в табак для сигарет, для улучшения вкуса и запаха. При сгорании этих веществ выделяется множество химических соединений.

Фактически в табачном дыме содержится столько веществ, что даже невозможно их перечислить. Например, в табак добавляется селитра для лучшего горения.

 ДРУГИЕ ВИДЫ РАКА

Курение влияет и на другие виды рака. Например, мочевого пузыря, почек, шейки матки и др.

 ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

Пассивное курение – непроизвольное отравление никотином, окисью углерода некурящих людей, которые работают или живут рядом с курильщиком. Оно оказывает неблагоприятное действие на их здоровье, подвергая опасности заболеть раком легких, ишемической болезнью сердца или другими малоприятными заболеваниями. Чем больше сигарет выкуривает курильщик, тем больше опасность для всех, кто находится поблизости.

 Пассивное курение является непосредственной причиной возникновения астмы у детей. Многочисленные исследования, посвященные этому вопросу, свидетельствуют, что приступы астмы у детей бывают значительно реже после того, как родители бросят курить. Особенно это заметно, если курильщицей была мать, поскольку матери проводят с детьми гораздо больше времени, чем отцы. Но даже дети, не страдающие астмой, довольно часто кашляют, легче подхватывают грипп и простужаются, если их родители курят.

 НИКОТИН ПРИ ПАССИВНОМ КУРЕНИИ.

 Пассивное курение таит в себе особую опасность для экс - курильщиков, так как они остаются настолько восприимчивы к никотину, что им достаточно только вдохнуть табачный дым, чтобы запустился определенный нейрогенный механизм, который заставит их вернуться к вредной привычке. Поэтому бывшие курильщики должны держаться от курящих как можно дальше.

 Даже у никогда не куривших детей может развиться пристрастие к никотину, если им приходится постоянно вдыхать клубящийся вокруг взрослых дым. Никотин обнаруживается в крови малышей., чьи родители курят, и даже в крови новорожденных, у которых курят матери. Эти дети не могут выйти из комнаты и вынуждены дышать дымом, подвергаясь опасности приобрести зависимость от никотина намного раньше, чем научатся говорить!

 И это вызывает серьезную тревогу, поскольку недавние исследования показали, что пристрастие к никотину может быть наследственным.

 ОКИСЬ УГЛЕРОДА ПРИ ПАССИВНОМ КУРЕНИИ.

 Вдыхая дым чужих сигарет, мы вдыхаем и содержащуюся в нем окись углерода. Несмотря на то, что при этом она растворяется в воздухе и уже не имеет той высокой концентрации, с которой имеют дело сами курильщики, вредное влияние окиси углерода на организм сохраняется в полной мере.

 Многим пассивным курильщикам приходится делить небольшое, плохо вентилируемое пространство со своими некурящими коллегами. При исследовании содержания окиси углерода в крови некурящих барменов, работавших в накуренном помещении, было обнаружено, что к концу рабочего дня ее уровень бывает таким же, как у людей, привыкших выкуривать 20 сигарет в день. По сути, бармен является курильщиком, который не курит, но испытывает все неблагоприятные последствия вдыхания табачного дыма.

 То же самое происходит и с детьми, которые вынуждены находиться в одном жилом помещении вместе с курящими родителями. Дети вдыхают дым от сигарет, содержащий окись углерода.

 Страшно смотреть наблюдать картину, когда мать или отец, неся на руках младенца или толкая впереди себя детскую коляску с ребенком, курят сигарету. Родители не понимают, что наносят вред своему ребенку, который вынужден быть пассивным курильщиком, получая отравление малыми дозами окиси углерода. Здоровье такого ребенка в опасности!

 При курении 25% всех веществ, содержащихся в табаке, сгорает и разрушается, 20% попадает в организм курильщика, 5% остается в окурке, а 50% выделяется в атмосферу, т.е. половина табачного дыма уходит в окружающую среду. Люди, вдыхающие этот дым, пассивные курильщики.

 В табачном дыме найдено более 4000 различных химических соединений. При постоянном и глубоком воздействии такой массы загрязняющих веществ организм демонстрирует поразительную способность самовосстанавливаться.

 Фактически примерно через четыре месяца после последней сигареты в вашем теле не остается следов табачного загрязнения. Но, несмотря на столь мощные восстановительные способности организма, содержащиеся в табаке химикаты все - таки успевают нанести ему ощутимый вред.

Курение – это социальное бедствие. Начать курить легче, чем отказаться от курения. Тай давайте же не начинать курить! Давайте беречь здоровье свое и близких!

 ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

Р.И. Вагнер и Е.А. Валдина « Не кури» издательство «Медицина» 1979 г.

Р. Битун «Бросить курить в ваших силах» Под общей редакцией профессора Ю.В. Попова. Санкт – Петербург «Норинт» 2002 г.