

••• *Курение среди подростков.*



- Научно-исследовательская работа по физкультуре «Здоровым быть модно»
- Учащаяся 10 «Б» класса Ситникова Дарья
- Научный руководитель: Пяткина Н.Е.

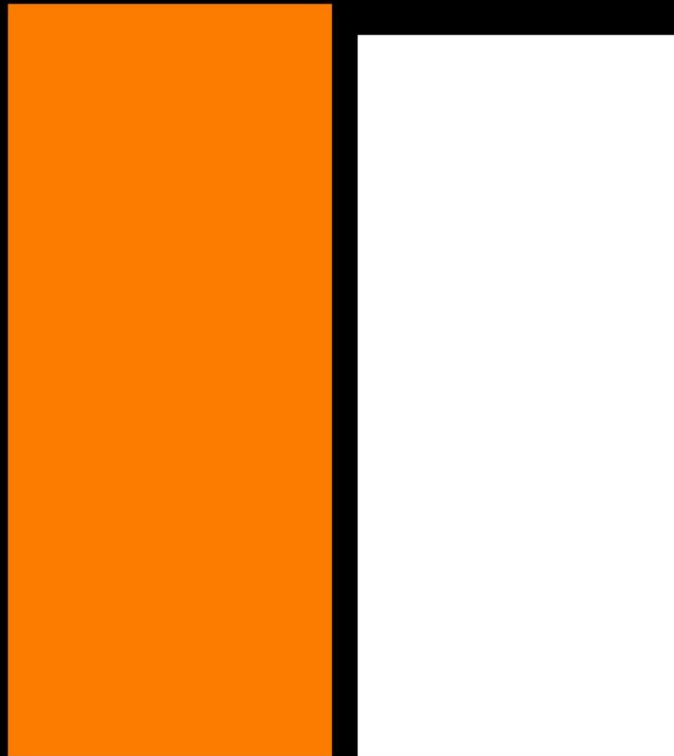


ИСТОРИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ

- В России Царь Михаил Фёдорович Романов издал указ о том, что людей, нарушивших запрет на курение, наказывать всенародной поркой плетью, за повторную «провинность» отрезать им уши или нос. В третье неповиновение засечь до смерти, или посадить на кол, с приходом Петра I запрет на табакокурение был снят.
- • **Поньне все религии мира запрещают табакокурение, причисляя его к большому греху, особенно для женщин, подростков и детей.**
- В XXI веке табачная зависимость приобрела размеры всемирной эпидемии, и при сохранении сегодняшних тенденций, к 2030 г табак будет ежегодно убивать более восьми миллионов человек. К концу
- нынешнего столетия табак способен унести жизни 1 миллиарда человек.

Курение приводит к большему количеству смертей, чем все немедицинские причины.

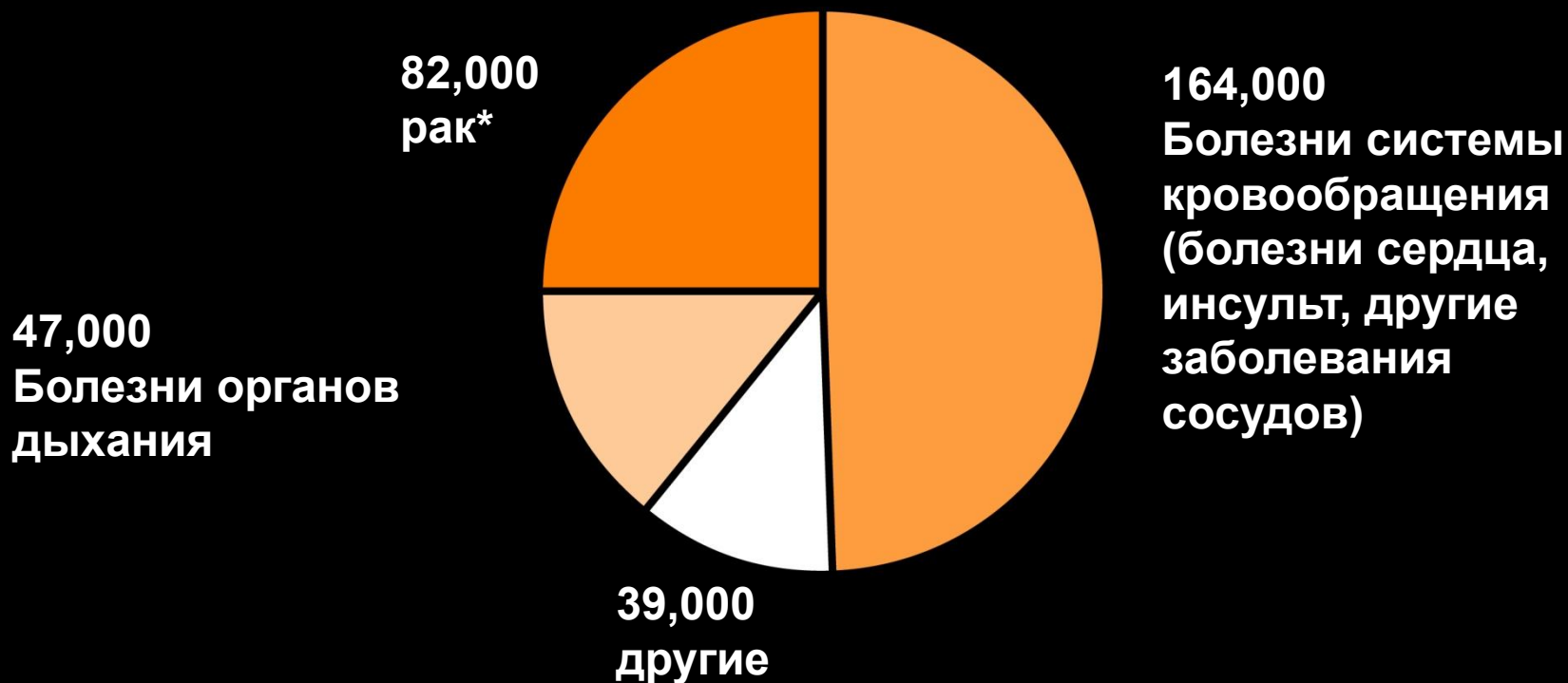
332 000
курение



- 318 716 немедицинские причины:
- Убийство
- Самоубийство
- Автомобильные аварии
- Отравления
- Пожары
- Утопления
- и т.д.
-



Курение приводит к ежегодной смерти 332.000 человек



ТАБАКОКУРЕНИЕ, как причина раковых заболеваний: - 52,1 % мужчин - 5,2 % женщин



- ТАБАКОКУРЕНИЕ, как причина роста
- заболеваемости раком легких
- за последние 10 лет на 63%

СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА

| ХИМИЧЕСКОЕ ВЕЩЕСТВО | КОЛИЧЕСТВО |
|---------------------|------------|
| Угарный газ | 5606 |
| Смола | 3128 |
| Никотин | 678 |
| Ацетальдегид | 207 |
| Окись азота | 190 |
| Изопрен | 151 |
| Резорцин | 123 |
| Ацетон | 121 |
| Толуин | 66 |
| Формальдегид | 54 |
| Фенол | 44 |
| Акролеин | 40 |
| Бензин | 36 |
| Пиридин | 33 |
| 1,3—бутадин | 25 |
| Гидроквинон | 24 |
| Метил этил кетон | 23 |
| Катекол | 22 |



СТАДИИ ФОРМИРОВАНИЯ ТАБАЧНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

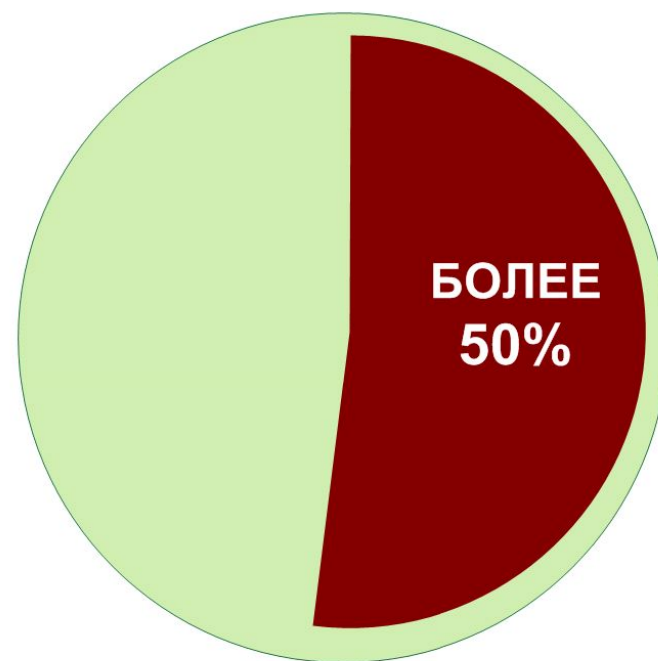
- **ЭПИЗОДИЧЕСКИЙ ЭТАП КУРЕНИЯ** – количество выкуренных сигарет не больше 5 штук за 7-10 дней. Предпочтения определенных марок сигарет еще нет.
- **СИСТЕМАТИЧЕСКОЕ КУРЕНИЕ** - ежедневно выкуривается от 2 до 6 сигарет. Формируется предпочтение к определенным сортам табака и маркам сигарет, хотя влечение к табаку еще отсутствует.
- **1 стадия**
 - появляется влечение к табаку, человека тянет курить, при этом физическая зависимость отсутствует. При прекращении курения синдром отмены не развивается, возможен лишь небольшой психический дискомфорт. Толерантность растет. Продолжительность
 - от 3 до 5 лет.
- **2 стадия**
 - в среднем 1,5-3 пачки в день, часто ночью и утром натощак. Курение носит характер навязчивого желания. Толерантность к никотину достигает апогея. Физическая зависимость в виде утреннего кашля, чувства дискомфорта, первых симптомов соматического неблагополучия в виде бронхита, заболеваний ЖКТ, ССС и т.д. Продолжительность
 - от 5 до 15-20 лет
- **3 стадия**
 - - толерантность к никотину падает. Высокие дозы вызывают дискомфорт. Острота психической зависимости снижается. Курение становится автоматическим

Распространённость табакокурения среди детей и подростков в России

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ТАБАКОКУРЕНИЯ В РОССИИ



РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ
ТАБАКОКУРЕНИЯ СРЕДИ
ПОДРОСТКОВ (13-15 ЛЕТ)



РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ
ТАБАКОКУРЕНИЯ СРЕДИ
ВСЕГО НАСЕЛЕНИЯ

Путь сигаретного дыма

- Первыми в контакт с табачным дымом вступают рот и носоглотка.
- Проходя через слой табачной набивки, дым от тлеющего табака хотя и успевает охладиться, но не настолько, чтоб сравняться с температурой полости рта.
- Обычно температура табачного дыма около 55—60°C.





УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?



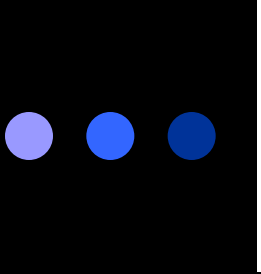
Цена сигареты



- Каждые 10 секунд от последствий употребления табака на планете гибнет один человек (без учета так называемых «пассивных курильщиков»).
- (Таков результат исследований Всемирной организации здравоохранения.)

Курение и подростки



- 
- ▣ **Ребенок - это не совсем копия взрослого по всем параметрам. У него еще находятся в стадии развития все системы и органы, имеет свои особенности и состояние обмена веществ в организме. Поэтому ребенок, подросток значительно чувствительнее, уязвимее к действию любых вредных веществ, в том числе и табачных ядов, чем взрослый человек.**
 - ▣ **У курящих детей в первую очередь изменяются функции центральной нервной и сердечно-сосудистой систем. Такие дети, прежде всего, становятся легко возбудимыми, вспыльчивыми, раздражительными, невнимательными.**
 - ▣ **Постепенно развивается зависимость от табака, и если нет сигареты, появляется состояние дискомфорта в самочувствии, что выражается в виде беспокойства. Все мысли заняты тем, чтобы поскорее закурить.**



На примере возьмем наших учеников МКОУ СОШ №1

- Все трое активно занимаются спортом, спортивными играми.
- Если мы возьмем 9 класс, то все они показывали результаты по легкой атлетике как 11-классники.
- На протяжении исследовательской работы мы выяснили, что результаты учеников ухудшились, вследствие курения.
- На примере таблицы сравним результаты мальчиков.

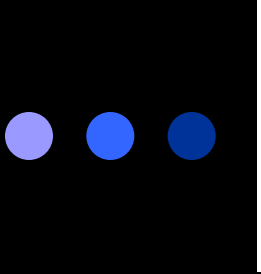


Таблица результатов по легкой атлетике.

| Тесты | Участник № 1 | | Участник № 2 | | Участник № 3 | |
|--------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|
| 1.Бег 100 метров. | 9 класс 14,3(сек) | 11 класс 16,6(сек) | 9 класс 14,4(сек) | 11 класс 16,5(сек) | 9 класс 16,5(сек) | 11 класс 17,5(сек) |
| 2.Бег 1000 метров. | 209(сек) | 224(сек) | 211(сек) | 230(сек) | 268(сек) | 290(сек) |
| 3.Прыжки в длину. | 230(см) | 270(см) | 250(см) | 280(см) | 180(см) | 185(см) |



Вывод:

- Так как ребята на протяжении 2 лет активно занимались спортом, но при этом злоупотребляли табаком, результаты исследования показали: непосредственное влияние табака на дыхание. Современная жизнь требует от нас молодых и здоровых ребят, что невозможно в условиях сложившейся ситуации. Правительство РФ издает указы и постановления о запрете продажи табака детям не достигшим 18 возраста, так же установлен запрет на продажу табака в ночное время суток. Данные изменения в будущем могут улучшить здоровье нации, но выбор жизненного пути каждый делает сам.



Последствия курения у детей

- ▣ Развивается малокровие
- ▣ Воспалительные процессы в носоглотке
- ▣ Ухудшение слуха
- ▣ Потеря памяти
- ▣ Повышенная возбудимость
- ▣ Нервозное состояние

ЛЕЧЕНИЕ ТАБАЧНОЙ ЗАВИСИМОСТИ



Немедикаментозное

- психотерапия (рациональная, гипносуггестивная, эмоционально-стрессовая и др.);
- рефлексотерапия (игло-, КВЧ);
- физиотерапия.

Медикаментозное

- терапия отвращения
- никотинозаместительное (Никиротте)
- психотропные препараты (антидепрессанты, ноотропы, транквилизаторы, нейрорепараторы, снотворные и др.)
- общеукрепляющее и симптоматическое (витамины, бронхолитики, иммуномодуляторы)

● ● ● | Табак – забава для дураков.

Гёте.



- Данные статистики, использованные в презентации, взяты с работы Барышевой Е.Я.
 - Врач психиатр-нарколог
 - Заведующая
Реабилитационным Центром
ГУЗ ВОКНД