**Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с.Вал**

РЕФЕРАТ

**по дисциплине «Физическая культура»**

**Тема: Курение враг здоровью**

Выполнил:

Ученица 11класса

Базаркина Виктория

Проверил:

преподаватель

Арестов А.Н

п.Вал

2023

 **<< Курение – враг здоровью >>**

«Курение – плохая привычка!», «Курение – медленное самоубийство!». Такие фразы нам не раз приходилось слышать от взрослых и по телевизору. В газетах мы видим рекламу, которая предлагает помощь в избавлении от табакокурения. <<Неужели действительно всё так серьёзно>> - думал я. Возникший вопрос:<< что же будет с людьми, которые курят?>>,<< как курение влияет на здоровье человека?>>

Обратив внимание на актуальность этой проблемы, я решил провести своё исследование, чтобы понять, как же табак влияет на организм и каковы его последствия. По данным Всемирной организации здравоохранения, в которой много и настойчиво изучают проблему курения, от употребления табака умирает каждый пятый. Это значит, что мы ежегодно теряем 500000 людей!

Сегодня Всемирная организация здравоохранения выступает с лозунгом ыы<<Курение или здоровье? Выбирайте сами!>>

 По данным английских врачей, каждая выкуренная сигарета стоит курящему 5-10 минут жизни. Двадцать выкуренных ежедневно сигарет сокращают жизнь на 6-7 лет. Пустяк , если вы ещё молод.

 Чем раньше человек начнет курить, тем опаснее для него воздействия ядов табачного дым. А если пристрастить к курению задолго до того, когда начнутся возрастные изменения, тем медленнее будет идти развитие организма. Под влиянием никотина происходит стойкое сужение кровеносных сосудов (содержание в крови кислорода понижается за счёт соединения гемоглобина крови с угарным газом — одним из компонентов табачного дыма). При курении под влиянием высокой температуры из табака выделяется 30 вредных веществ: никотин, сероводород, аммиак, азот, окись углерода и различные эфирные масла. Среди них особенно опасен бензопирен — стопроцентный канцероген («канцер» — по-латыни — рак).

 Американские исследователи установили , что в табачном дыме пи сгорании табака значительное количество полония 20, который излучает альфа-частицы. При выкуривании одной пачки сигарет человек получает дозу облучения, равную 7рад, что в семь раз больше дозы, установленной соглашением по защите от радиации. Табачный дым вызывает раздражение слизистых путей и глаз.

 Известно, что рак дыхательных путей, согласно научным данным, у курильщиков возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих. Подчитано также, что суммарная частота возникновения рака лёгких прямо пропорциональна количеству потребляемого табака и длительности курения. Почти треть всех болезней у мужчин после 45 лет вызвана пристрастием к курению. Курение ежегодно уносит тысячи жизней во всех странах мира.

 За год человек, выкуривающий по пачке сигарет в день, поглощает около килограмма дегля, смолистые вещества которые могут вызвать раковые заболевания. Курение увеличивает вероятность заболевания не только раком легких, но и раком полости рта, горла, гортани, пищевода, желудка, мочевого пузыря и других органов. Эти формы рака вызывают более 70% всей смертельности от злокачественных опухолей. Если представить, что все курильщики перестанут курить, то рака станет на 70% меньше.

 Давно доказано, что курящий болеет в три- четыре раза больше в сравнении с некурящим. Неотвратимо придет время, когда курильщик будет плохо себя чувствовать, постоянное недомогание превратит его жизнь в тягостное пребывание.

 Первым 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, чтобы сравняться с температурой полости рта. Обычно температура табачного дыма около 55 — 60°C.

 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 40°С ниже температуры дыма. Такие значительные перепады температуры во время курения 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. Тепло табачного дыма и находящиеся в нём химические вещества раздражают слюнные железа. Наступает усиленное выделение слюны, которую курильщики вынуждены сплёвывать. Часть слюны они проглатывают, и ядовитые вещества дыма действуют на слизистую оболочку желудка. В результате чего – потеря аппетита, боли в области желудка, хронические гастриты, и язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Никотин в больших дозах способен вызвать кишечную непроходимость, и исходом её может быть смерть. Действию табачного дыма подвергаются также слизистые оболочки гортани, трахеи, бронхов, их мельчайших разветвлений – бронхиол и, наконец, легочных пузырьков – альвеол.

. Почти у всех курильщиков развивается воспаление дыхательных путей, с которым связан мучительный кашель. Постоянное воспаление снижает защитные свойства слизистых оболочек, так как фагоциты не могут очистить легкие от болезнетворных микробов и вредных веществ, поступающих вместе с табачным дымом.

 *У некоторых при первой попытке курения*

 *Возникает кашель. Это организм стремится*

 *Удалить попавшее дыхательные*

 *пути инородное тело( в данном случае дым ).\*\**

 Фагоциты – летки, поглощающие и переваривающие чужеродные частицы.

Поэтому курильщики часто болеют простудными и инфекционными заболеваниями. Частицы дыма и дегля оседают на стенках бронхов легочных пузырьков. Защитные свойства пленки – это то, что выстилающей легочные пузырьки снижаются. Легкие курильщика теряют эластичность, становятся малорастяжимыми, что уменьшает их жизненную емкость и вентиляцию. В результате этого работоспособность и общее самочувствие резко ухудшаются.

 Хроническое раздражение слизистой оболочки голосовых связок сказывается на тембре голоса. Он теряет звучность и чистоту. Ещё более наглядно курящего характеризует цвет лица. Кожа лица приобретет землистый оттенок и очень рано станет морщинистой. Резко страдает обоняние, ухудшаются вкусовые ощущения.

У злостных курильщиков не могут родиться здоровые дети, поскольку произошли глубокие изменения его половых желез. Курение оказывает неблагоприятное влияние и на сердечно сосудистую систему.

 *В одной из школ – интернатов утро не смогли разбудить*

 *мальчика. Он умер ночью. Вскрытие показало, что у него*

 *было больное сердце оттого, что он рано научился курить,*

 *курил помногу, а в канун смерти, как сказали ребята,*

 *накурился досыта.*

Вредное воздействие никотина здесь заключается в развитии под его влиянием спазма сосудов, а также в постепенном перерождении их стенки, что ведет к склерозу и уменьшению просвета сосуда с ухудшением кровоснабжения определенного участка тело.

 Курение способствует ускорению свертывания крови и соответственное развитию мышце, что ослабляет ее. Не случайно, что при одной и той же физической нагрузке у курящих пульс учащается значительно больше, чем у некурящих, - это верный признак недостаточной мощности сердца.

 Основным действующим веществом табака является никотин – алкалоид, содержащий в табаке, при курении всасывается в организм.

 **Никотин – это наркотик!** Так его именует высший орган мировой медицины — Всемирная организация здравоохранения. Он на короткое время вызывает расширение кровеносных сосудов, усиливая кровоснабжение клеток мозга. За этим наступает резкий спазм сосудов, в результате чего появляются различные мозговые расстройства. Далее никотин нарушает деятельность нервной системы, легких, печень, органы пищеварения и половых желез.

 Как никотин переходит из листьев табака в организм?

Дым, втягиваемый курящим, возгоняет никотин из листьев табака. Никотин быстро растворяется в воде, поэтому легко всасывается через слизистые оболочки рта, носа, бронхов, попадая со слюной в желудок, и через стенки желудочно-кишечного тракта.

 *В фильтре сигареты может скопиться такое*

 *количество никотина, которого достаточно,*

 *чтобы убить мышь.\*\*\*\**

 Никотин – это чрезвычайно сильный яд. А проявление отравления начинающего курильщика такие: слюнотечение, тошнота, побледнение кожных покровов, слабость, головокружение, сонливость. Сюда следует добавить чувство страха, головные боли, шум в ушах, учащение пульса и др. Такие же проявления никотинового отравления могут наблюдать и у заядлого курильщика при передозировке.

 **Социальное назначение проекта.**

 Никотин вреден не только для курящего. Пассивное курение, то есть вдыхание воздуха, насыщенного сигаретным дымом наносит вред здоровью некурящим людям. С этим мы постоянно сталкиваемся в квартирах, служебных помещениях, на улице, в поездах и т.д. Иногда видишь, молодой папа везет детскую коляску или даже несет ребенка на руках, а в зубах у него дымящаяся сигарета. Естественно, ребенок накуривается вместе с отцом, который бездумно отравляет организм малыша.

 У некурящих из-за обкуривания их курящими могут возникать приступы астмы, развиваться аллергия, обостряться течение ишемической болезни сердца. Дети курящих родителей в большей степени подвержены заболеваниям органов дыхания, чем дети некурящих. В частности, у таких детей удваивается частота бронхитов и воспаления легких.

 Подчитано, что пребывание в течение 8 часов накуренной комнате равнозначно выкуриванию четырех сигарет. Организм пассивного курильщика не тренирован на борьбу с никотином и потому фактически беззащитен. Некурящие люди буквально в принудительном порядке вынуждены дышать << выхлопными газами >> курящих.

 Однако, кажется, заядлых курильщиков это волнует мало, и они продолжают усугублять тяжесть своего состояния, заодно отравляя жизнь окружающих. Самое страшное в данной проблеме то, что возраст активного курильщика становится все более юным. В среде учащейся молодежи процесс курения становится модной привычкой. Мои сверстники не задумываются над последствиями курения и его влиянием на здоровье и психику человека. Кроме того мен беспокоит губительное курение на окружающую среду: загрязнение и опасность возникновения от небрежно брошенной сигареты.