Петрозаводский Государственный университет

Промышленное и гражданское строительство

Факультет Технологии и организации

строительного производства

Курение вредит вашему здоровью.

Выполнил: Завершинский

Глеб Алексеевич

Руководитель: Титова

Светлана Алексеевна

Группа: 51202

Петрозаводск 2010

С давних пор человек пытается научиться управлять своим настроением, стимулировать работоспособность, принимать меры, помогающие успокоиться... Курение табака многие считают одним из таких средств.

Дело в том, что алкалоид никотин, содержащийся в табаке, обладает двухфазным действием на нервную систему, вызывая непродолжительное ее возбуждение, которое быстро сменяется фазой торможения, угнетения. Курильщик, взволнованный неприятным разговором или известием, старается скорее затянуться сигаретой: он знает, что после нескольких затяжек никотин "успокоит его нервы". Хватается за сигарету курильщик и тогда, когда чувствует усталость и хочет обрести прежнюю работоспособность, улучшить настроение. Он делает это потому, что в его памяти хранится след испытанного когда-то "освежающего" действия сигареты, хотя оно и было совсем непродолжительным.

Табачный дым на очень короткое время снимает чувство усталости и с каждой сигаретой этот промежуток времени укорачивается. Наступает момент, когда усталость уже не снимается, И человек оказывается все дальше и дальше от цели: вместо ожидаемого прилива сил, подъема выкуриваемая сигарета все больше и больше затрудняет выполнение работы, затормаживая деятельность коры головного мозга. Большинство курильщиков, занятых умственным трудом, знают по своему опыту, что к концу рабочего дня сигарета не только не помогает восстановлению работоспособности, но вызывает головную боль, невозможность сосредоточиться. И это не случайность, а объективная закономерность, вытекающая из механизма действия никотина на организм, прежде всего на центральную нервную систему.

Некоторые исследователи с недостаточной быстротой реакции у курильщиков связывают большую частоту несчастных случаев с ними на производстве по сравнению с некурящими. Пожары и взрывы происходят также часто по вине курильщиков.

Для того, чтобы представить себе масштабы бедствий. которые приносит человечеству эта прямо-таки эпидемия курения, необходимо вспомнить и о заболеваниях, обусловленных курением. Здесь также уместно обратиться к констатациям комитета экспертов ВОЗ. Они свидетельствуют, что показатели заболеваемости и смертности повсеместно среди курящих выше по сравнению с некурящими независимо от пола и возраста. Курящие вдвое больше рискуют умереть, не дожив до 65 лет. По данным статистики, среди умерших от рака легкого — 90% курильщики от ишемической болезни сердца — 25%. И в то же время специалисты считают, что после отказа от курения опасность развития рака легкого постепенно уменьшается и через 10 лет достигает такого же низкого уровня, что и у некурящих; снижается и риск умереть от ишемической болезни сердца. У людей, перенесших инфаркт миокарда и бросивших в связи с этим курить, риск повторного инфаркта со смертельным исходом сокращается вдвое по сравнению с продолжающими курить. Есть над чем подумать!

Говоря о тяжелых последствиях курения, нельзя их связывать исключительно с никотином. В результате высокой температуры на кончике горящей сигареты (порядка 600°) образуются также окись углерода (угарный газ), продукты осмоления, аммиак, бензпирен и прочие соединения, входящие в состав табачного дыма. Многие из них являются канцерогенами.

Содержащийся в табачном дыме угарный газ образует с гемоглобином крови стойкое соединение — карбоксигемоглобим, неспособный переносить кислород к тканям организма.

А при выполнении физической и любой умственной работы потребность мышечной ткани и тканей мозга в кислороде как раз резко возрастает. Отсюда быстрая утомляемость, плохое самочувствие, бессонница и другие нервные расстройства.

Уже ничтожные дозы никотина повышают содержание в крови адреналина, увеличивают расход витаминов, в частности аскорбиновой кислоты и тиамина, снижают обезвреживающую функцию печени. Поэтому стоит ли удивляться, что заболеваемость с временной утратой трудоспособности среди курящих значительно выше, чем среди некурящих.

Необходимость борьбы с эпидемией курения очевидна. В этом заинтересовано общество в целом, в этом должен быть заинтересован каждым из нас.

Искоренение курения — задача сложная, но вполне разрешимая. Около 90% бросивших курить, по данным ВОЗ, сделали это самостоятельно, без какой-либо помощи специалистов. Однако в ряде случаев человеку, которому не удается отказаться от курения самому, нужна медицинская помощь. Вмешательство врача, использующего гипноз или лекарственные средства, дает не 100-процентный эффект, что прежде всего объясняется особенностями волевой сферы курящих. Тем не менее стойкий эффект, когда человека не тянет курить год и более, составляет 15 — 25%. С первого взгляда этот процент кажется невысоким, но надо учитывать, что за помощью к врачу обращаются обычно люди, принадлежащие, как принято говорить, к группам высокого риска и для которых прекращение курения — вопрос сохранения здоровья и продления жизни. В этих случаях положительный эффект лечения приобретает особое значение.

Не только от медицинской службы, но и от широкой общественности требуется повседневное и действенное внимание к тем, кто бросает курить, и к тем. кто это уже сделал. Надо, например, помнить. что в присутствии бывших курильщиков не следует закуривать, а в общении с ними учитывать, что бросивший эту вредную привычку на некоторое время становится раздражительным, а порою и неуравновешенным.

Бросающим и бросившим курить необходимо избегать стрессовых ситуаций и нервного перенапряжения, которые побуждают схватиться за "спасительную" сигарету. Не нужно стараться снять усталость с ее помощью; лучше выполните несколько физических упражнений, проветрите помещение, переключитесь. если это возможно, на другую работу.

Опыт показывает, что бросать курить лучше всего во время отпуска, когда можно отвлечь себя от сигареты самыми разнообразными занятиями, Некоторым помогают побороть эту вредную привычку жевательная резинка, леденцы. Постепенно желание закурить будет появляться все реже, а продолжительность этого деспотичного желания с каждым разом станет меньше.

Так не откладывайте своего решения бросить курить. Наградой вам будут здоровье и высокая работоспособность.

Список литературы :

* http://svatovo.ws/health\_smoking.html
* http://www.kulina.ru/articles/int/zdorove/doc\_13/