

«Вредные привычки. Курение.»

Учитель: Куликов Сергей Вячеславович

2022 г.

Глава 1. Вредные привычки

Вредная привычка — это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал под кабалу вредной привычки. Вредную привычку можно отличить по ее автоматизму и не полезности или нецелесообразности действия. Если автоматически повторяющееся действие несет вред делу или общественному спокойствию и благополучию, здоровью окружающих и самого этого человека, то мы можем назвать такое действие вредной привычкой. Вредные привычки бывают бесполезными или прямо вредными. Такие автоматические действия проявляются из-за слабости воли. Если человек не может проявить силу воли, чтобы совершить прогрессивное действие, то он подпадает под силу привычки, которая возвращает его в старую колею, привычное действие. Привычное действие — это и есть привычка. Но, с одной стороны, бывают привычки и манеры хорошие, полезные и, с другой, бывают дурные, или вредные привычки. Привыкание к вредному происходит незаметно, постепенно, раз от разу, когда человек в течение продолжительного времени совершает ряд уступок ветхому человеку в себе или окружающим. При этом формируется тяга к привычному, необдуманному действию. Болезненное пристрастие возникает тогда, когда у человека нет психологической защиты от вредного влияния, когда вначале он считает вредную привычку «обычным» действием, из чего после нередко формируется ее «привлекательность». Такой человек считает вредную склонность само собой разумеющимся действием, не представляя иногда, что есть люди, которые свободны от этого и не приемлют такого рода отношений с обществом. Ведь вредные привычки формируются под влиянием дурного общества и разлагающейся морали и нравственности. Ни один младенец не имеет в себе вредных инстинктов, они ему навязываются плохим воспитанием и соответствующим дурно воспитанным обществом. Иногда врачи утверждают, что на закрепление вредной привычки влияет наследственность. Конечно, важно, что ребенок видит с первых дней своей жизни, в какую семью или среду он попадает. Пример отца и

матери, или старших в семье накладывает неизгладимое впечатление на молодое неокрепшее сознание. Но в этом случае речь идет о воспитании и его роли в становлении человека. И последующая взрослая сознательная жизнь может круто изменить весь уклад такой семьи, когда самостоятельный ребенок уже осознанно выбирает здоровый образ жизни.

Глава 2. Табакокурение. Никотиновая зависимость

2.1. Факты истории Открытое Христофором Колумбом в 1492 г. Америки связано с открытием европейцами многих новых для них растений, среди которых был и табак. Моряки с любопытством наблюдали, как жители Багамских островов вдыхали дым свернутых в трубочку листьев незнакомого растения. Вопреки строгому запрету великого мореплавателя, некоторые из его моряков тайно привезли листья и семена табака в Европу. Сначала табак был объявлен всеисцеляющей лечебной травой (*Herba panacea*). После, слух о табаке распространился на многие страны мира. Люди были заинтересованы, «лечебным» растением. Многие матросы, добывавшие табак из-за моря, взяли новшество курить это растение. Но они и не знали, какой притягательной силой оказалась сила табака. И растение, получившее название от имени провинции Табаго острова Гаити, начало свое победоносное шествие по странам и континентам. Быстрому распространению табака способствовало, конечно, удивительная его свойство – привычная тяга к курению, с которым было очень трудно совладать человеку.

2.2. Вред табака

Какие же причины побуждают людей начинать курить сигареты? В зоне риска находятся дети и подростки. Более 70% курящих людей начали курить еще в подростковом возрасте. В этот период организм еще окончательно не сформирован и быстрее привыкает к чему-либо новому. Редкий подросток имеет большую силу воли, и как следствие, не может самостоятельно бросить курить. Так зачем начинать курить? Кто-то делает это из любопытства, кто-то – от безделья, другие же – чтобы поддержать компанию. Многие боятся быть среди сверстников белой вороной. Некоторые подростки воспринимают сигарету как непременный атрибут взрослой жизни.

Эверетт Куп, ведущий хирург из США, высказал свое мнение о том, что курение табака наносит организму человека не меньший вред, чем употребление наркотиков. Человек, решивший закурить сигарету, очень рискует. Эффект от курения заключается в моментальном расслаблении и чувстве краткосрочной эйфории. Однако эти чувства расположены лишь на поверхности, в глубине же находится множество негативных последствий, которые возникают в результате пристрастия к этой привычке. Курение – медленное самоубийство, вредная и опасная привычка, которая развивается по принципу условного рефлекса. Каждая папироса стоит курящему 15 минут жизни, а сигарета с фильтром – 5 минут. Некоторые считают, что курение повышает умственную работоспособность. Но повышение возбудимости коры головного мозга при курении быстро сменяется угнетением нервных клеток, что требует повторного употребления табака. При курении даже сигарет с фильтром в организм вместе с табачным дымом поступает более 300 вредных химических веществ, повреждающих живые ткани. Среди них смолы и родственные им соединения, никотин, окись углерода (угарный газ), синильная кислота, ацетон, этиламин и др. В том же ряду и полоний-210, который, излучая альфа-частицы, подвергает организм радиоактивному облучению. Особой токсичностью отличаются смолы, представляющие собой густые, чёрные, липкие вещества, которые образуются при сухой перегонке табака. Смолы – это канцерогены, которые провоцируют раковые заболевания. Также сигареты содержат специальные присадки, которые производители добавляют в табак, чтобы усилить зависимость курильщика от сигареты, сделать его окончательным рабом этой пагубной привычки. Никотин является одним из самых ядовитых веществ и вызывает наиболее сильное пристрастие к курению, называемое никотинизмом. Он быстро всасывается из лёгких в кровь и в течение 7 секунд разносится по всему телу, проникая во все органы, включая мозг, а при беременности – во все органы плода. Смертельная для человека доза никотина – 50 мг. При выкуривании 1 сигареты в организм поступает 1 мг никотина. Никотина, который содержится в пачке сигарет, достаточно, чтобы убить человека. И только благодаря тому, что при длительном

курении вырабатывается устойчивость к этому яду, и тому, что пачка, как правило, растягивается на весь день, полного отравления не наступает.

2.3. Нарушения в организме, вызванные курением

Курение вызывает около 25 различных заболеваний. От курения страдают практически все органы и системы физического тела, особенно лёгкие, сердечно-сосудистая система, кровь, печень, репродуктивные органы, мозг и нервная система. У мужчин старше 45 лет 30 % всех заболеваний вызваны пристрастием к курению. Смертность среди курильщиков 40–49 лет в 3 раза выше, чем среди некурящих, а у 60-64-летних – в 19 раз выше. Курение приводит к развитию трёх основных заболеваний с летальным исходом: рак лёгкого; хронический бронхит и эмфизема лёгких; коронарная болезнь. Курящие в 10 раз чаще страдают от простудных заболеваний, кашля, эмфиземы лёгких. Длительное воздействие дыма на дыхательные пути приводит к повреждению ресничек дыхательного эпителия, в результате нарушается нормальное выделение слизи с помощью ресничек и развивается воспаление, сопровождаемое кашлем. Астматические приступы при курении происходят чаще и приобретают более тяжёлую форму. Рак дыхательных путей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих. Курение вызывает сужение сосудов. При этом повышается кровяное давление, увеличивается частота сердечных сокращений, нарушается кровообращение, а также ухудшается снабжение кровью органов и тканей. В итоге развивается атеросклеротическая болезнь и повышается тромбообразование. Одновременно объём активного гемоглобина, доставляющего кислород к тканям, уменьшается, так как его связывает окись углерода, содержащаяся в дыме, в результате чего вместо оксигемоглобина образуется карбоксигемоглобин, который у курящих превышает норму в 15 раз. Всё это увеличивает риск омертвления тканей. У каждого седьмого курильщика развивается облитерирующий эндартериит, который приводит к гангрене нижних конечностей и последующей их ампутации. У курильщиков в 12 раз чаще развивается стенокардия и в 10 раз чаще – язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки.

Кожа курящего человека становится тонкой, как пергамент, сероватого цвета. Особенно это становится заметным на лице курящей женщины. Волосы курящих преждевременно становятся седыми; у таких людей снижается иммунитет. Никотин вызывает гибель клеток мозга – нейронов.

2.4. Кальяны

Увлечение курением кальяна пришло в Россию примерно в начале XIX в. из Ирана и Турции, хотя родиной кальяна считается Индия. Первые кальяны делали из кокосовых орехов. Для курения кальяна специально готовят особый табак. Его отличие в том, что этот табак усыхает, а не сгорает. На ощупь он мокрый и липкий. Долгое время считалось, что кальян – самый безопасный вид курения табака. В образовавшемся таким образом дыме содержание канцерогенных смол и никотина в самом деле несколько ниже, чем, например, в дыме от сигарет, но все же они есть. Регулярное курение кальяна также может привести к возникновению какого-либо заболевания. Положение усугубляется еще и тем, что российские курильщики стали в качестве жидкости для кальяна использовать алкогольные напитки. Это еще больше разрушает организм. Курение кальяна отрицательно сказывается на состоянии зубов и десен, они разрушаются, желтеют, может развиваться пародонтоз. Очень страдают от дыма легкие и сердце курильщика. Положение осложняется еще и тем, что болезнь развивается постепенно и курильщик часто не замечает каких-либо изменений.