

## Конференция о вреде курения

Чевычалова Маринэ Эдуардовна, учитель биологии,  
школа № 5, г. Лангепас, ХМАО-Югра

**Цель:** Обобщить, углубить санитарно - гигиенические и элементарные медицинские знания. Продолжить воспитание потребности здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Расширить представление учащихся о медицинских профессиях.

**Задачи:** Разъяснить учащимся вредное влияние курения на организм человека. Познакомить учащихся с составом табачного дыма и его радиоактивным действием на различные системы органов человека. Помочь учащимся осознать вред курения и дать советы о том, как можно отказаться от вредной привычки курения.

### Подготовительная работа.

Выпуск газет, плакатов, бюллетеней.

Таблички с “именами” врачей-специалистов:

биохимик - Висмутов Аммиак Полониевич

стоматолог - Зубарев Эмаль Дентинович

терапевт - Плевров Бронхит Астмович

кардиолог - Аортов Инфаркт Миокардович

гастроэнтеролог - Желчев Язвит Пепсинович

невропатолог - Неронов Аксон Дендритович

генетик - Мутациев Генном Наследович

нарколог - Спиртов Никотин Градусович

**Учитель.** В последнее время в России резко увеличилось число курящих, и самое страшное - растет число курящих среди детей и подростков. Многие из ребят, впервые взяв сигарету не подозревают, каким страшным ядом они отравляют свой организм. Никотин - это яд очень опасный, это яд медленного действия, поэтому и убивает он медленно, причиняя при этом мучительную боль, действуя на все наши органы. Сегодня ученые и врачи - специалисты поведают о том зле, которое несет никотин, о последствиях курения.

**Ведущий.** Уважаемые гости! Эта встреча организована по просьбе тех, кому не безразличен вопрос о здоровье человеческого общества, о здоровье каждого из вас. В настоящее время Россия - курящая страна. На западе количество курящих уменьшается, а у нас - увеличивается. Первое слово журналистам Они расскажут об истории появления табака в Европе и России.

**Журналист.** Родина табака-Америка. Американские индейцы, хотя и курили его, но главным образом применяли как лекарственное средство: листьями лечили раны и

нагноение. После открытия Америки Колумбом в XV в. табак появился в Испании, Португалии, затем во Франции. Поначалу европейцы не разделяли страсти аборигенов к курению. После первой демонстрации курения табака в Мадриде королевский дворец проветривали больше недели. А когда Жан Нико (именем которого назван никотин) угостил заморским табачком французскую королеву Екатерину Медичи, ей и придворным стало дурно.

Поэтому в Европе табак долго использовали исключительно как лекарство от головной боли и зубной боли, от колик и ревматизма, применяли при лечении ран и даже перхоти. Садовники же выращивали его как экзотическое растение.

Однако удивительное свойство табака - развитие тяги к курению, от которой человеку очень трудно избавиться,- способствовало его распространению в Европе. Нельзя сказать, что оно шло беспрепятственно. В ряде стран, например, в Италии, табак был объявлен “забавой дьявола”. Римские папы предлагали даже отлучать от церкви курящих и нюхающих его. В назидание потомству пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. А в Англии в XVI в. По указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворам и водили по улице с веревкой на шее. В Россию табак завезли в XVII в. польские и английские купцы, казаки. В период царствования Михаила Федоровича уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй раз - отрезанием носа или ушей.

После опустошительного пожара в Москве в 1634 г., причиной которого признали курение, его запретили под страхом смертной казни, а царь Алексей Михайлович в 1661 году обнародовал указ: “О запрещении торговли табаком под опасением жестокого наказания и взыскания денежной пени”. Этот указ был отменен Петром I - горячим поклонником зловредного зелья. После посещения Голландии царь стал заядлым курильщиком. Он всячески склонял к курению своих приближенных и разрешил свободный ввоз табака из-за границы, наложив правда, на него высокую пошлину. Тогда же были основаны первые табачные фабрики на Украине и в Петербурге. Однако на Руси вплоть до 20-х гг. XIX века, курение в обществе считалось неприличным. Лишь к середине века оно широко распространилось по России.

Сейчас у нас курят 60 % мужчин и 15 % женщин. Причем число курящих медленно, но сокращается, а женщин - растет. К 11 классу в школах курят 1/2 мальчиков и 1/4 девочек.

**Ведущий.** Действительно ли табак так уж страшен? Попробуем в этом разобраться. Ученый-биохимик расскажет нам о составе табачного дыма.

**Биохимик.** Табачный дым содержит около 5 тыс. различных веществ, многие из которых еще не изучены, в нем до 600 токсических (т.е. ядовитых) компонентов, оказывающих вредное влияние на организм человека и более 15 (т.е. вызывающих рак) веществ. К ядовитым веществам относятся никотин, сероводород, аммиак, двуокись азота, оксид углерода, табачный деготь (в свою очередь содержащий около сотни химических веществ, среди которых канцерогенный бензопирен), радиоактивный изотоп калия, полоний, свинец, а также висмут, мышьяк. Табачный

дым содержит органические кислоты, эфирные масла, жиры, древесные волокна. На чистом платке, если через него выдохнуть дым от сигареты останется коричневое пятно. Что за 20 лет при ежедневном выкуривании 20 сигарет в легких курильщика откладывается до 6 кг сажи, 16 г табачного дегтя. Очень опасен для здоровья никотин. Если никотин, содержащийся в 20 сигаретах, ввести под кожу здоровой лошади, животное моментально погибает. Мышь погибает, если в глаза ей закапать каплю никотина. Смертельная доза никотина и синильной кислоты для человека одинакова - 0,08 г. Такое количество его содержится в 20 папиросах или сигаретах. Однако курильщик от этого не умирает, т.к. никотин попадает в организм не сразу, а постепенно. Известен случай гибели французского юноши, который участвовал в споре, кто больше выкурит сигарет. В этом состязании молодого человека, выкурившего больше сигарет, чем другие, ждал приз. Но победитель не получил его: после выкуривания 60 сигарет он скончался. Трехлетний мальчик, пивший воду через старую табачную трубку, умер от отравления, а годовалый ребенок скончался, съев папиросу. Между прочим, еще никто не мог докурить до конца первую в своей жизни папиросу.

**Ведущий.** Рассмотрим влияние курения на различные системы органов человека. Врач-стоматолог расскажет о влиянии курения на ротовую полость.

**Стоматолог.** Первыми в контакт с табачным дымом вступают рот и носоглотка. Горячий дым (проходя через слой табачной набивки, он не успевает охладиться, его температура около 55-60 С) в первую очередь воздействует на зубную эмаль; со временем на ней появляются микроскопические трещины - входные ворота для болезнетворных микробов. На зубах откладывается табачный деготь, и они желтеют, а потом и чернеют, издают специфический, неприятный запах, который хорошо ощущается при разговоре с курильщиком. Горячий дым обжигает слизистые оболочки рта и носоглотки и они воспаляются, что может привести к возникновению рака полости рта, носоглотки. Слюнные железы реагируют на табачный дым усиленным выделением слюны, которую курильщик вынужден либо постоянно сплевывать, либо глотать. Но при этом он глотает и часть ядовитых компонентов табачного дыма.

**Ведущий.** Врач-терапевт расскажет о влиянии курения на органы дыхания, которые непосредственно соприкасаются с табачным дымом и принимают на себя его первый удар.

**Терапевт.** Табачный дым раздражает слизистые оболочки гортани, трахеи, бронхов, легочных пузырьков. Недаром при первой попытке вдохнуть дым у некурящего возникает кашель. Так организм рефлекторно стремится удалить вредный дым, попавший в дыхательные пути. Постоянное курение, как правило сопровождается бронхитом: характерный кашель после пробуждения и отхаркивание мокроты. Снижается сопротивляемость легких к различным инфекционным заболеваниям, в частности к туберкулезу. Табачный деготь, в котором наиболее высока концентрация канцерогенных веществ, оседает на стенках воздухоносных путей, накапливается в легочных пузырьках, вызывая рак легкого. Легкие курильщика, умершего от рака, пепельно-серые, а местами как - бы обуглившись. Если поместить мышей в банки,

периодически наполняемые табачным дымом, то у 90% животных обязательно разовьется рак легких. И так, самой грозной расплатой за курение оказывается рак легких. 90% умерших от этой болезни - курильщики.

**Ведущий.** Врач-кардиолог расскажет о влиянии курения на сердечно-сосудистую систему.

**Кардиолог.** Больше всего людей на Земном шаре умирает от сердечно-сосудистых заболеваний. У курящего человека выше риск заболеть и умереть от болезни сердца и сосудов, 70% курящих умирает от сердечно-сосудистых заболеваний. Курение часто вызывает атеросклероз - сужение просвета кровеносных сосудов. А это - причина многих заболеваний: инсультов (кровоизлияний, т.е. разрывов стенок кровеносных сосудов), инфаркта миокарда или сердечной мышцы, ишемической болезни, стенокардии (из-за нарушения прохождения крови по сосудам ухудшается кровоснабжение участка сердечной мышцы). Курильщики часто страдают гипертонией, т.е. повышенным давлением.

Однажды встретились два школьных товарища, которые не виделись много лет. Обоим было по 40 лет, но один был бодрым, хорошо выглядел, а другой опирался на палку и едва передвигал ноги. "Я даже не посмел обратиться к нему с традиционным приветствием: "Как дела, старик?", ибо передо мной действительно был глубокий старик, - рассказывает один из товарищей. - Когда я подошел к нему, он улыбнулся и, не дожидаясь вопроса, сказал:

- Как видишь, дела мои плохи: поражение кровеносных сосудов нижних конечностей: в начале сужение их просвета, нарушение питания тканей и, наконец, их омертвление - гангрена. Главная причина заболевания - никотин. Еле хожу, а больше лежу в разных клиниках. Лечусь на курортах, да все без толку. Гангрена начинается, и, вероятно, не обойтись без ампутации стопы. Вот такие дела...

- Но курить-то хоть сейчас бросил?

- Теперь уж, конечно, бросил, - ответил он не очень уверенно.

И я вспоминаю, как еще в пятом классе он курил в укромных местах.

- Неужели ты не выкурил за всю свою жизнь ни одной сигареты? - прервал он мои воспоминания.

- Нет не выкурил. И жаль, что ты курил с малолетства, ведь твоя беда и обусловлена многолетним курением.

- Я знаю, мне давно говорили, что надо бросать курить - еще когда болезнь только началась: я уставал при беге или даже при длительной ходьбе. Только после того, как появились сильные боли в ногах, я обратился к хирургу. Тот сказал, что у меня на стопах плохо прощупывается пульс. Но я не бросал курить до самого последнего времени, пока не услышал страшный приговор. Да и то, если честно сказать, нет-нет да и выкурю сигарету."

**Ведущий.** Гастроэнтеролог познакомит нас с влиянием курения на органы пищеварения.

**Гастроэнтеролог.** Ядовитые вещества дыма, переходя в слюну, действует на слизистую оболочку желудка. Для человека, пристрастившегося к табаку, выкурить сигарету - все равно что утолить жажду. Заядлому курильщику обед покажется неполным, если после еды он не закурит. Потеря аппетита, тошнота, рвота, боли в области желудка, хронические гастриты и, наконец, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, вот расстройства, которые в 2-3 раза чаще встречаются у курящих. Никотин дым, частички табака нарушают ритм деятельности желудочно-кишечного тракта. А поскольку с никотином в желудок поступают канцерогенные вещества, нередко и появление злокачественных опухолей. Отрицательное влияние табака сказывается и на печени: в ее желчевыводящих путях происходит застой желчи.

**Ведущий.** О влиянии табака на нервную систему расскажет врач-невропатолог

**Невропатолог.** Особенно опасно курение для детей и подростков. Обычно они заметно отстают в развитии от некурящих. Ведь действие табака сказывается на работе головного мозга, понижает его активность. У курящих уменьшается объем памяти, им труднее заучивать материал. Курящие школьники становятся рассеянными, снижаются внимание, наблюдательность. У них часты головные боли, головокружение, не редко развиваются невриты и радикулиты. Доказано, что пассивное курение, т.е. пребывание рядом с курящим или в атмосфере курительной комнаты, может стать причиной возникновения серьезных заболеваний. Отработанный табачный дым, вдыхаемый "пассивным" курильщиком, содержит практически те же компоненты, что и дым, попадающий в легкие курящего человека. Находясь в течении часа в плохо проветриваемом накуреном помещении, человек вдыхает в среднем такое же кол-во вредных веществ, которое он получил бы, выкурив четыре сигареты. У него появляется состояние дискомфорта, наблюдаются раздражения слизистых оболочек глаз и верхних дыхательных путей, сухость в горле, чихание, сухой приступообразный кашель, обостряется течение хронических заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем. "Пассивное" курение способствует развитию у некурящих заболеваний, свойственных курильщикам. Абсолютно недопустимо нахождение в прокуренных помещениях беременных женщин

**Ведущий.** Особенно остро в последнее время стоит вопрос о здоровье детей курящих матерей. Врач-генетик расскажет о влиянии курения на организм девушки как будущей матери.

**Генетик.** Особенно вредно курение для женщин. У них чаще нарушается обмен веществ, грубеет голос, изменяется цвет лица, приобретая землистый оттенок. Особенно опасно курение во время беременности. Основные органы и системы человека формируются в первые 12 недель беременности. Будущая мать при курении наносит плоду огромный вред, т.к. никотин, поступая в кровь, резко ухудшает его питание, а снижение содержания в крови кислорода приводит к порочному и даже уродливому развитию зародыша.

В тканях плода концентрация окиси углерода выше, чем у самой женщины, поэтому ребенок до рождения обречен на различные болезни. Печень плода не может

обезвреживать токсические продукты, не разрушает их, а накапливает. Зарождающийся организм работает как аккумулятор ядов табака, которые ему поставляет курящая мать. В результате нередко самопроизвольные выкидыши и преждевременные роды.

У курящих матерей в 2 раза чаще дети рождаются ослабленными, с низкой массой тела. На 20-30% возрастает вероятность их гибели. Кормящая мать, если она продолжает курить, отравляет своего ребенка и грудным молоком с никотином. Молоко становится неприятным на вкус и запах. И ребенок отказывается от груди, плохо сосет, а значит, и плохо развивается. Дети курящих матерей в течение первого года жизни в два раза чаще болеют бронхитами, воспалениями легких, отстают в физическом и психическом развитии.

**Ведущий.** Подростки - девушки и юноши, легкомысленно закурив в первый раз “из баловства”, “от нечего делать”, “с тоски”, из желания стать взрослым или стремления в жизни все испробовать скоро начинают понимать, что совершили ошибку. Они хотят бросить курить, но это не так просто. Как им помочь? Послушайте советы врача-нарколога.

**Врач- нарколог.** Влияя почти на все органы и системы органов нашего организма, курение сокращает жизнь на 10-20 лет. Как же избавиться от этой вредной привычки тем, кто уже курит? Начните с того, что удержите себя от курения один (всего-то один!) день в неделю. Через некоторое время(может быть, месяц, два) не курите два дня в неделю, - и вы почувствуете себя психологически более сильным. А теперь решите: в остальные дни я буду курить через раз. Вместо 20 сигарет - 10, стараясь неделю за неделей уменьшать количество выкуренных сигарет. Следует помнить, что, бросая курить, человек, как правило, не сразу чувствует облегчение. Порой появляются вялость, раздражительность, сонливость, нарушается сон, снижается работоспособность. Но постепенно в течении нескольких дней или недель эти явления проходят, важно запастись выдержкой, проявить твердость характера. Утром натощак в течении первых дней пейте больше воды: она выводит из организма вредные вещества. Можете уменьшить число выкуриваемых сигарет на 1-2 штуки в день или в неделю. Больше времени проводите на свежем воздухе, по утрам делайте зарядку. Непременно уберите из комнаты привычные атрибуты курения - пепельницу, спички, зажигалку. Помогает избавиться от курения полоскание рта перед тем, как закурить, слабым раствором азотнокислого серебра, питьевой соды хлористого железа, сернокислой меди, эвкалипта.

Облегчает отвыкание также смазывание языка 4-5 каплями зубного эликсира. Хорош отвлекающий эффект препарата побелин, цититон, табекс, лобесил. Если вас пригласили покурить, ответьте “Я только что покурил”. Если у вас не хватает силы воли, чтобы бросить курить, обратитесь к врачам: хорошо помогают гипноз, иглоукалывание. Бросить курить никогда не поздно, а тем более в подростковом возрасте. И лучше это сделать как можно раньше.

**Ведущий.** Пусть журналист расскажет о борьбе с курением в наши дни.

**Журналист.** Во многих развитых странах уже давно широко развернулось движение по борьбе с курением. Так , в Швеции число курящих снизилось с 70 до 30% . Оптимисты полагают, что к 2005 году с курением в Швеции будет почти покончено. Австрия, Канада, Норвегия, Великобритания, США также сообщили о снижении количества курильщиков.

Как же бороться с курением? В Америке стараются сформировать такое общественное мнение, чтобы курение считалось неприличным. И вот результат: Каждый уважающий себя Американец сегодня не курит или стремится бросить курить вопреки нашим представлениям, но типичные американцы с сигаретой "Мальборо" во рту. Сегодня там сигарета-это дурной тон.

В некоторых городах Америки за курение в общественных местах налагается штраф до 800 долларов. Растет число фирм и компаний, предпочитающих нанимать работников, которым не нужны перекуры.

Британская патентная служба выдала регистрационное свидетельство на любопытное изобретение. Изобретатель- житель Тайваня - придумал пепельницу. Она имеет углубление для спичечного коробка. Когда человек берет спички, внутри пепельницы включается встроенный микромагнитофон. Пепельница начинает надсадно кашлять, как заядлый курильщик, а затем говорит: "Курение - главная причина ишемической болезни сердца, рака легких, гортани, пищевода, полости рта, глотки, причина хронического бронхита". Завершается "лекция" резкими, обидными для курильщиков словами "Сигарета - это бикфордов шнур, с одного конца которого огонек, а с другого - дурак"

**Ведущий.** А теперь я зачитаю меры борьбы с курением, предложенные участниками конференции:

1. В рекламах по телевидению необходимо сообщать о вреде курения, почаще меняя содержания рекламы.
2. Больше писать в прессе о вреде курения.
3. Ввести штраф за курение в общественных местах.
4. Усилить антитабачное воспитание в начальных и средних классах.
5. Врачи должны чаще выступать в школах, рассказывая о вреде курения.
6. В детском сатирическом журнале "Ералаш" критиковать курильщиков.
7. В мультсериале "Ну, заяц, погоди" показывать преимущества некурящего зайца перед курящим волком.

Итак, наша конференция подошла к концу. Благодарю всех участников за плодотворную работу.

**Учитель.** Мы надеемся, что услышанное сегодня не оставит вас равнодушными. Что вы задумаетесь о своем здоровье, о своем будущем и о будущем своих детей.

**ЕЩЕ НЕ ПОЗДНО!**