

Лабораторная работа: Курение и его влияние на состояние здоровья.

Цели: изучение никотиновой зависимости, влияние курения на здоровье человека.

Оборудование: Инструкция по выполнению лабораторной работы, учебник стр.220-

224

Теоретический материал:

Вредные привычки, их влияние на здоровье. профилактика вредных привычек

Привычка - сложившийся способ поведения, осуществление которого в определенных ситуациях приобретает для человека характер потребности.

Вредная привычка - закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу.

К вредным привычкам чаще всего относят курение, пьянство, употребление наркотиков, вдыхание ароматических углеводородов. Все перечисленные явления представляют собой различные формы отклонения от здорового образа жизни. Ниже будут представлены их основные социальные и личностные последствия.

Курение ведет к никотиномании, зависимости дыхательного центра головного мозга от стимулирующих его работу веществ, содержащихся в табачном дыме, что превращается в дестабилизирующий фактор для всего организма.

Многие молодые родители, выходя на прогулку со спящим в коляске ребенком, в течение нескольких часов не выпускают изо рта сигарету. А ведь при этом дым поступает прямо в легкие малыша. Запомните это на будущее и никогда так не поступайте.

Пьянство ведет к алкоголизму. Этиловый спирт постоянно присутствует в организме человека, он образуется в процессе обмена веществ. Поступающий же через пищеварительный тракт алкоголь распадается до ядовитого ацетальдегида и оказывает на клетки и органы разрушительное воздействие.

Наиболее тяжелыми социальными последствиями алкогольной зависимости можно считать деградацию личности пьяницы, разрушение семейных отношений, появление детей с различными формами отклонений от нормы. Большое количество аварий, пожаров, дорожно-транспортных происшествий происходит по вине людей, находящихся в состоянии алкогольного опьянения.

Наркомания - это зависимость организма на физиологическом уровне от успокаивающих, одурманивающих, погружающих в видения веществ. Наркомания - болезнь быстроразвивающаяся.

Социальные последствия наркомании — это не только потеря физического и психического здоровья отдельной личностью, но и зависимость наркомана от продавца наркотиков, добывание денег не трудовым, а иногда и вовсе преступным путем.

Механизм никотиновой зависимости следующий: никотиновая кислота и другие компоненты, включенные в обычный обмен веществ человеческого организма, перестают вырабатываться, а получаемые извне при курении встраиваются в его циклы жизнедеятельности. С годами человеку требуются все большие дозировки этих веществ. Но получает он их со все возрастающим количеством канцерогенных веществ - продуктов сгорания смол.

Стадии никотиновой зависимости

1. Эпизодическое курение не более 5 сигарет в день; никотиновой абстиненции не наблюдается (т. е. прекращение курения не вызывает никаких расстройств); небольшие изменения в деятельности нервной системы полностью обратимы

2. Постоянное курение от 5 до 15 сигарет в день; появляется небольшая физическая зависимость; при прекращении курения развивается состояние, тяжелое в физическом и психическом отношении, его снимает выкуривание очередной сигареты

3. Постоянное выкуривание от 1 до 1,5 пачки в день; вырабатывается привычка курить натошак, сразу после еды и среди ночи; прекращение курения вызывает тяжелое состояние; выражены изменения в нервной системе и во внутренних органах особенно по утрам, не могут откашляться. Кашель сопровождается обильным выделением вязкой мокроты.

От воздействия табачного дыма страдает прежде всего легочная система: воздухоносные пути и легочная ткань. Ядовитые вещества табачного дыма постепенно разрушают механизмы защиты легких, вызывая легочные заболевания. Кроме раздражения слизистой оболочки гортани, трахеи, бронхов и альвеол (легочные пузырьки), развивается хроническое заболевание дыхательных путей - бронхит курильщика. Им страдают 80% курильщиков.²²⁰

Слизистая оболочка верхних дыхательных путей (трахея, бронхи) состоит из клеток, имеющих на своей поверхности реснички. Реснички обладают способностью совершать колебательные движения. Содержащиеся во вдыхаемом человеком воздухе мельчайшие инородные частички оседают на слизистой дыхательных путей, и реснички механическим путем выводят их из организма (это в норме). При курении под влиянием табачного дыма реснички теряют способность к движению. Посторонние частички остаются в легких, выделяется слизь, которая в сочетании со смолами заполняет легкие. Вот почему курильщики, особенно по утрам, не могут откашляться. Кашель сопровождается обильным выделением вязкой мокроты. Закупорка бронхов, нарушение двигательной активности ресничек, повышенная вязкость слизи нарушают режим поступления в кровь кислорода. Наступает кислородное голодание организма, развивается эмфизема легких (расширение легочных пузырьков — альвеол).

Одновременно с ухудшением состояния легочной ткани страдает и клеточная защита легочной системы.

Систематическое отравление табачным дымом вызывает заболевания сердечно-сосудистой системы. У всех курильщиков частота сердечных сокращений чаще, чем у некурящих. Следовательно, время отдыха сердца сокращается в 2—2,5 раза. А это означает, что сердце курильщиков работает на износ. У них в 12—13 раз чаще, чем у некурящих, встречаются заболевания сердца: сердечная недостаточность, стенокардия, инфаркт миокарда, сужение сосудов (вследствие усиленного отложения в измененных стенках артерий сердца холестерина).

Крайне неблагоприятны последствия курения для женского организма, в частности для его детородной функции. У курящих женщин значительно раньше, чем у некурящих, происходит увядание организма. Кожа теряет эластичность и свежесть, на лице появляются ранние морщины, от которых не спасет никакой крем, голос становится низким, хриплым, появляется специфический запах изо рта. Безвозвратно исчезают женственность, свежесть. Особенно сильно такому пагубному влиянию подвержен организм девушки. Ребенок курящей женщины весит при рождении в среднем на 250 г меньше, чем у некурящей; в 2 раза чаще у курящих женщин встречаются выкидыши, рождаются неполноценные и мертворожденные дети.

В заключение несколько слов *о пассивном курении.* Курящие люди часто неуважительно относятся ко всем, кто не курит. Только этим можно объяснить тот факт, что большинство из них, пренебрегая здоровьем окружающих, курят где угодно. Конечно, от этого страдают все, кто не курит. Табачный дым вызывает у них головную боль, недомогание, снижение работоспособности, быстрое утомление, обострение заболеваний верхних дыхательных путей.

Некурящий человек, находясь в одном помещении с курильщиком в течение только одного часа, по сути, каждый раз выкуривает половину сигареты. Наблюдения показали, что у него тоже происходят негативные изменения в деятельности нервной системы, нарушается состав крови, мочи. Пассивные курильщики тоже подвергаются риску возникновения злокачественных новообразований не только в легких, но и в других органах. Особенно опасно пассивное курение для детей.

Объем материала не позволяет подробнее остановиться на проблемах табакокурения. Однако и того, что сказано, достаточно, чтобы у вас проснулись здравый смысл и инстинкт самосохранения. Если вы начали курить, постарайтесь бросить. Отказ от курения сразу же уменьшит риск развития сердечных заболеваний или хронического бронхита.

№п/п	Задание	Методические указания.
Задание №1	Пользуясь теоретическим материалом, изучите следующие определения и их формулировки и определите соответствие определений и их формулировок.	В результате выполнения задания у вас в тетради будут пары цифр соответствия определений и их формулировок.

1.	Привычка	1	Закреплённый в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу.
2	Вредная привычка	2	Зависимость организма на физиологическом уровне от успокаивающих, одурманивающих, погружающих в видения веществ.
3	Наркомания	3	Сложившийся способ поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает для человека характер потребности

№п/п	Задание	Методические указания.
Задание №2	Пользуясь теоретическим материалом, определите соответствие стадий никотиновой зависимости	В результате выполнения задания у вас в тетради будут пары цифр соответствия стадий никотиновой зависимости

1	1-я стадия	1	Постоянное выкуривание от одной до полутора пачек в день, вырабатывается привычка курить натошак, сразу после еды и среди ночи, прекращение курения вызывает тяжёлое состояние. Выражены изменения в нервной системе и во внутренних органах
2	2-я стадия	2	Эпизодическое курение не более 5 сигарет в день. Никотиновой абстиненции не наблюдается (то есть прекращение курения не вызывает никаких расстройств), небольшие изменения в области нервной системы полностью обратимы.
3	3-я стадия	3	Постоянное курение от 5 до 15 сигарет в день. Появляется небольшая физическая зависимость, при прекращении курения развивается состояние, тяжёлое в физическом и психическом отношении, его снимает выкуривание очередной сигареты.

№п/п	Задание	Методические указания.
Задание №3	Определите соответствие заболеваний, вызванных курением и их признаков.	Заболевания и признаки заболеваний пронумерованы. Ваша задача определить болезни и их признаки. Это соответствие определить цифрами. Например:

	1-2,7,5, и т.д.
--	-----------------

1.	Заболевания лёгочной системы	1.	Потеря ресничек способности к движению
		2.	Обильное выделение вязкой мокроты
		3.	Кислородное голодание
		4.	Закупорка бронхов
2.	Заболевания сердечно-сосудистой системы	5.	Учащённое сердцебиение
		6.	Отложение холестерина в изменённых стенках артерий.
3.	Последствия курения на женский организм	7.	Увядание организма
		8.	Огрубение голоса
		9.	Невозможность выносить и родить здорового ребёнка

№п/п	Задание	Методические указания.
Задание № 4	<p>Пользуясь теоретическим материалом «Первая помощь при отравлениях», решите ситуационную задачу:</p> <p>Мальчик 7 лет без ведома родителей и старшего брата вместе с одноклассником взяли сигареты отца и решили покурить. Когда их обнаружили, ребята оба лежали в полуобморочном состоянии. У них было головокружение, тошнота, речь была бессвязная. В комнате пахло табаком. Вокруг валялись сигареты и спички. Опишите алгоритм действий при отравлении табаком.</p>	В результате выполнения задания вам необходимо прописать пропишите текстом алгоритм действий оказания помощи при отравлении табаком.

Теоретический материал: «Первая помощь при отравлениях»

Отравляющие вещества	Первая помощь
Жевательная резинка с никотином	1, Б
Курительный табак	1+2+3, Б
Табак сигаретный	1+2+3, Б
Гашиш	1+2+3, Б
<p>Основные действия по оказанию помощи</p> <p>1. Напоить водой (чаем или соком, не содержащим газировку). Ни в коем случае не давать молоко, помогающее усвоению ядов организмом.</p> <p>2. Вызвать рвоту (чтобы вывести яды из организма). Сначала дать отравленному воды (чай или сок), затем наклонив верхнюю часть туловища вперёд, вызвать раздражение нёба пальцем или чайной ложкой.</p> <p>3. Дать 2-3 таблетки активированного угля (чтобы связать оставшийся в организме яд)</p> <p>А- опасно для жизни (вызвать скорую помощь. Оказать первую помощь)</p> <p>Б- Опасно (вызвать скорую помощь. Оказать первую помощь)</p> <p>В- Относительно безопасно (Оказать первую помощь, потом проконсультироваться со специалистом)</p>	