

## Табак и последствия его употребления.



Табак — травянистое и кустарниковое растение семейства пасленовых с крупными листьями. Высушенные листья табака используются в приготовлении сигарет, сигар, папирос, трубочного, жевательного и нюхательного табака. Курение табака широко распространено в мире. По данным Всемирной организации здравоохранения, в России курят 63% мужчин и 10% женщин. Среди пятнадцатилетних ежедневно курят 12% девочек и 20% мальчиков. Почти 40%

выпускников школ — заядлые курильщики. По этому показателю Россия занимает первое место в мире. Также наша страна занимает первое место в мире по употреблению табака и темпам прироста количества курильщиков. На каждого человека, включая новорожденных, приходится по 103 пачки сигарет в год.

При выкуривании одной сигареты 25% вредных веществ поступают в организм, 20% — сгорают, 5% остается в окурке, 50% поступает в воздух. Выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязненность которого в 5801100 раз превышает санитарные нормы.

Никотин оказывает стимулирующее действие, повышает активность центральной нервной системы, приводит к достижению неестественных положительных эмоций, за которые в последующем расплачивается снижением уровня

Зарубежные специалисты относят никотин к наркотикам типа «стимулятор». К этому же типу они относят героин и кокаин. В развитии табачной зависимости выделяют психическую и физическую зависимости. Психическая зависимость обусловлена социальной запрограммированностью сознания на курение и собственно эффектом от действия на эндокринную систему биологически активных ядов. Социальная запрограммированность формируется задолго до первой затяжки табачным дымом.

Физическая зависимость обусловлена психофизическим дискомфортом, возникшим после воздержания от курения табака вследствие дефицита никотина и других биологически активных ядов, вошедших в обменные процессы.

Что из себя представляет табачный дым? В процессе сухой перегонки табака, то есть при температуре 1100-300 градусов (1100 градусов — на конце сигареты во время затяжки, 300 градусов — между затяжками) образуются: никотин — от 0,3 до 4% в зависимости от сортности табачных изделий, оксид углерода, эфирные масла, аммиак, табачный деготь, в состав которого входит бензапирен — абсолютный канцероген, то есть вещество, вызывающее раковые заболевания, радиоактивные вещества, в частности, полоний-210, свинец, мышьяк, синильная, уксусная и муравьиная кислоты, сероводород, формальдегид и т.д. Всего более 4000 составных частей. Сродство оксида углерода с гемоглобином крови в 210 раз больше, чем кислорода. Уровень карбоксигемоглобина у курящих колеблется от 2 до 15%, а у некурящих менее 2%.

Доказано, что радиоактивный полоний-210 выделяется из любого сорта табака и применение фильтров в сигаретах от действия радиации не защищает. Чем больше стаж курильщика, тем больше в его организме радиоактивного полония-210. Согласно научным исследованиям, если человек выкуривает в день полторы пачки отравляющих снарядов, то это приравнивается к тому, подвергается что он в течение года рентгеновскому добровольно 300 просвечиванию. При раз выкуривании одной пачки сигарет можно получить дозу облучения в 3,5 раза больше дозы, установленной международным соглашением по защите от радиации. Кроме этого, токсичность табачного дыма в 4,5 раза выше токсичности выхлопных автомобильных газов и в 248 раз — дыма газовой горелки. При выкуривании 20 сигарет человек фактически дышит воздухом, загрязнение которого в Превышение 580-1100 раз ПДК превышает (предельно гигиенические допустимой нормы. концентрации) в табачном дыме отмечается по никотину в 115000 раз, по саже — в 30000 раз, по бензапирену — в 17400 раз, синильной кислоте — в 1880 раз и ... По всем токсическим веществам в совокупности в 384000 раз.

Смертельная доза никотина для взрослых — 20 сигарет, выкуренных одна за другой. Для подростка — 10 сигарет.

Но почему столь вредный дым с удовольствием поглощается курильщиком? Во-первых, у курящего быстро формируется зависимость от табака; во-вторых, табачные яды производители табака умело маскируют: на одну тонну табака, идущего на изготовление сигарет, расходуется: ванилина — 1,25 кг, ароматического ванилина — 3,5 кг, чернослива — 70 кг, сухофруктов — 50 кг, меда натурального — 150 кг (84).

Курение табака пагубно влияет на все системы, органы и ткани. Болезни: астма, бронхит, туберкулез усугубляются курением. Курение нарушает и иммунитет. Даже пассивное вдыхание табачного дыма в накуренном помещении опасно для здоровья некурящих, особенно



детей. Люди, курившие в течении 20 лет и более, умрут на 20-25 лет раньше тех, кто никогда не отравлял свой организм табачным дымом. Основные серьезные и приводящие к смерти заболевания, вызываемые курением, — это рак легких и болезни сердца. На рисунке «Тело курильщика» отмечены и ниже перечислены некоторые побочные эффекты курения.

1. *Псориаз*. У курильщика выше риск развития псориаза, приводящего к появлению зудящих, шелушившихся, мокнущих красных пятен по всему телу.

2. *Катаракта*. У курильщиков на 40% чаще встречается катаракта – помутнение хрусталика, которая затрудняет прохождение света и может привести к полной слепоте.

3. *Морщины*. Кожа курильщика сухая, жесткая, исчерченная тонкими бороздками, особенно рядом с губами и глазами.

4. *Глухота*. Курение приводит к потере слуха и увеличивает у курильщика риск развития воспаления среднего уха в 3 раза.

5. *Рак*. Научкой доказано, что более 40 химических веществ, содержащихся в табачном дыме являются канцерогенами и вызывают раковые опухоли. Шансы развития у курильщика рака легких в 20 раз выше, чем у некурящих людей. Увеличен риск рака носовых и околоносовых пазух, ротовой полости, носоглотки, ротоглотки и подглоточного пространства, гортани, пищевода, желудка, поджелудочной железы и почек.

6. *Гнилые зубы*. Курение приводит к образованию зубного налета, пожелтению и кариесу зубов. Вероятность выпадения зубов у курильщика велика.

7. *Эмфизема*. Помимо рака легких, курение является причиной эмфиземы – разбухания и разрывов легочных альвеол. В крайних случаях, дыхание пациенту обеспечивается трахиейотомией.

8. *Остеопороз*. Плотность костей курильщика снижается, они легко ломаются, а срок сращения перелома увеличивается на 80%.

9. *Заболевания сердца.* Курение является одним из основных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Курение приводит к инфаркту миокарда и инсульту. Язвы желудка. Язвы возникают у курильщика чаще, их сложнее лечить, а вероятность их повторного появления выше.
10. *Нарушение окраски лица и пальцев.* Цвет лица и всего тела становится землистым. Особенно смолы из табачного дыма накапливаются в пальцах и ногтях, окрашивая в желто-коричневый цвет.
11. *Детородные органы женщин.* Курение приводит к развитию рака шейки матки и бесплодию. Выкидыши у курильщиц происходят в 23 раза чаще.
12. *Деформированные сперматозоиды.* Курение уменьшает число сперматозоидов и деформирует их, уменьшает приток крови к пенису, что приводит к врожденным уродствам, импотенции и бесплодию курильщиков.
13. *Табачная гангрена.* Курение вызывает зябкость, затем онемение конечностей и способствует отмиранию тканей тела. Без лечения болезнь Бюргера приводит к гангрене. Если не ампутировать конечности, то курильщик погибает от общего заражения крови.

Вот настолько безобидно выглядит картина будущего курильщика. Стоит ли эта вонючая табачная соска, чтобы так расплачиваться за пристрастие к курению. Каждый вдох табачного дыма всё туже затягивает петлю на шее курильщика.

У всякого рака есть свой предрак, но не каждый предрак заканчивается раком. Отказ от курения существенно снижает риск развития вышеперечисленных заболеваний.

*Курение – это добровольное сумасшествие и медленное самоубийство.*

Многие молодые люди думают, что курение – это признак взросления, на самом же деле: курение – признак несмышлености. Американский плакат гласит: *«Только болван начнет курить! Не позволяй табачным кампаниям себя оболванить!»*

*Если ты уже куришь, но в твои планы, дорогой соотечественник, не входит бросить курить, или ты пытался, но не смог, то не показывай хотя бы дурного примера подросткам и не кури при детях, чтобы и их не соблазнить к пагубному пристрастию.*

Марк Твен говорил: «Если б я даже курил, то не делал бы этого прилюдно – зачем всем знать, что я такой дурак».

*Пусть здравомыслие победит!*