

**Курение –
информация к
размышлению**

Что такое табак

- Табак курительный (*Nicotiana tabacum*), травянистое растение семейства пасленовых, широко разводимое ради своих листьев, которые используют для курения, перерабатывают в жевательный и в нюхательный табак. Кроме того, из него получают никотин, используемый для производства многих средств для уничтожения вредителей сельхозкультур.
- Табак - мощное быстрорастущее растение со стеблем высотой до 2 м. Листья обычно продолговатые. Ширина их часто достигает 30 см. Родина табака - Южная и Центральная Америка.



Из истории табакокурения

Традиция табакокурения зародилась у американских индейцев еще за несколько веков до нашей эры. В 1-ом веке н.э. индейцы Майя курили табак на религиозных церемониях. Спустя полторы тысячи лет - курение было распространено уже по всей Северной и Южной Америке и вошло в повседневную бытовую практику. Американские индейцы, хотя и курили табак, но главным образом применяли его как лекарственное средство: листьями лечили раны и нагноения.



- В 1492 году флотилия адмирала Христофора Колумба открыла Америку. В числе подарков местные жители поднесли Колумбу траву для курения, которую они называли «сигаро». Матросы и сам Колумб научились курить от местных жителей, затем завезли табак в Испанию, откуда он был, потом доставлен во все уголки земного шара.



- На вернувшихся моряков смотрели с подозрением: человек выпускает изо рта и носа **ДЫМ**, значит, спутался с нечистой силой.

Наказание за курение

- В ряде стран, например в Италии, табак был объявлен «забавой дьявола». Пятеро курящих монахов были заживо замурованы в монастырской стене. В Англии курильщиков приравнивали к ворам и водили с верёвкой на шее. В Турции курение табака рассматривалось как нарушение законов Корана, и виновных сажали на кол.
- В Россию табак, по-видимому, попал в конце шестнадцатого века и тоже был встречен не очень приветливо. За курение полагалось весьма серьезное наказание – от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком ждала смертная казнь.
- ***Но постепенно запрет на курение отменяется в одной за другой странах.***

Состав табачного дыма

- **Табачный дым** содержит около **4000** различных веществ: из них до **600 токсических** (т.е. ядовитых) компонентов, оказывающих разрушительное влияние на организм человека и более **15 канцерогенных** (т.е. вызывающих рак) веществ.
- **ядовитые вещества** присутствующие в сигаретах это:
 - никотин, синильная кислота, сероводород, аммиак, оксид углерода, углекислый газ, двуокись азота, табачный деготь.
- **К канцерогенным веществам** относятся:
 - анилин, бензопирен, радиоактивный изотоп калия, полоний, свинец, висмут, мышьяк.

- **Никотин** в конце 80-х годов прошлого века Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ) был причислен к мягким наркотикам. Он поражает центральную и периферическую нервную систему. При длительном курении наблюдается хроническое отравление организма, приводящее к тяжёлым заболеваниям
- **Синильная кислота** (смертельный яд). Смертельная доза синильной кислоты для человека всего 0,08 г. Такое количество содержится в 20 сигаретах.
- **Сероводород** (ядовитый газ)
- **Аммиак** внутри организма превращается в нашатырный спирт, раздражающий слизистую оболочку.
- **Оксид углерода (угарный газ), двуокись азота и углекислый газ** - препятствуют нормальной доставке кислорода к органам и тканям, в результате чего развивается хроническое кислородное голодание всего организма.
- **Табачный деготь** задерживается в слизистой оболочке бронхов и затрудняет вывод из дыхательных путей попадающие туда вредные вещества и чужеродные частицы.

- **анилин и бензопирен** вызывают рак лёгких.
- **радиоактивный полоний** и десятки других вредных веществ медленно, но верно разрушают организм человека.



Последствия курения

- **Стоматолог.** От курения 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 приводит к возникновению ***рака полости рта, носоглотки, пищевода и желудка.***



рак нижней губы

- **Терапевт.** Табачный дым раздражает слизистые оболочки гортани, трахеи и бронхов.
- Постоянное курение, как правило, сопровождается **хроническим бронхитом**: характерный кашель и отхаркивание мокроты после пробуждения, который переходит затем в **эмфизему лёгких** и в дальнейшем приводит к смерти.

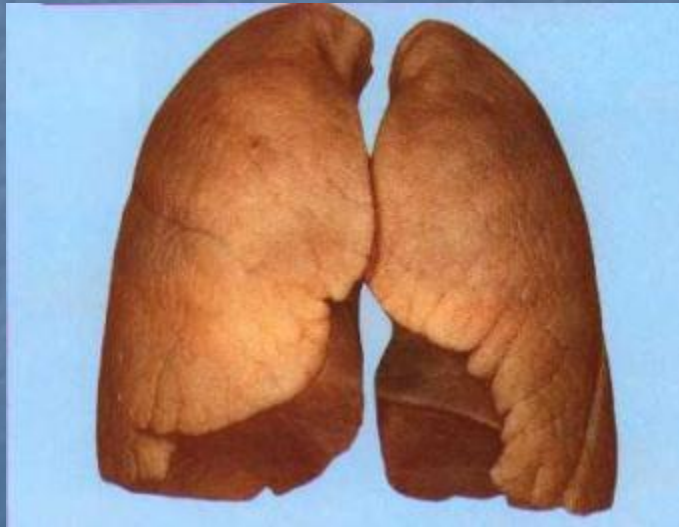


emphysema

- В результате курения 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 легких***.

***90% умерших от рака легких –
курильщики.***



здоровые легкие



рак легких

- Каждый седьмой курильщик болеет **облитерирующим эндартериитом** - это заболевание ведет к нарушению питания ног, гангрене и в итоге к ампутации нижней конечности.



- **Кардиолог.** Курение вызывает сужение коронарных сосудов, питающих кровью сердечную мышцу. В результате хронического недополучения питания живой "мотор" начинает медленно гаснуть.
- 70% курящих умирает от сердечно-сосудистых заболеваний: **инфаркта миокарда** (гибель сердечной мышцы) **ИНСУЛЬТОВ** (разрывов стенок кровеносных сосудов), **ишемической болезни сердца**.
- Курильщики часто страдают **гипертонией**, т.е. повышенным давлением.



- **Невропатолог.** Особенно опасно курение для детей и подростков.
- Курящие подростки заметно отстают в умственном развитии от некурящих. У них уменьшается объем памяти, снижаются внимание и наблюдательность. У них часты головные боли, головокружения, нередко развиваются невриты и радикулиты.
- Кроме того они отстают от сверстников и в физическом развитии.



«Несмертельные» последствия курения

- Последствием курения может стать астма, разные аллергии, атеросклероз, радикулит, язва желудка
- От курения кожа теряет свою эластичность и свежесть. Появляется землистый оттенок, бледность, морщины, дряблость.
- Пальцы рук от курения желтеют.
- Никотиновая интоксикация в юношеском возрасте - одна из причин будущего **бесплодия** (т.е. невозможности иметь детей).



Влияние пассивного курения

- Отработанный табачный дым, вдыхаемый «пассивным» курильщиком, содержит практически те же компоненты, что и дым, попадающий в легкие курящего человека. Находясь в течение часа в плохо проветриваемом накуренном помещении, человек вдыхает в среднем такое же количество вредных веществ, которое он получил бы, выкурив три-четыре сигареты.



Почему же люди начинают курить?

- На основе статистических данных можно сделать вывод, что в настоящее время в России систематически курят более 65% мужчин и около 25% женщин.



- *Независимо от характера причин, толкнувших на курение, оно, как правило, повторяется. Желание покурить, вдохнуть аромат табачного дыма и затянуться приходит незаметно, но, к сожалению, становится все более навязчивым.*



Опыты исследователя.

- Опыт с курительной машиной.
- Опыт с аммиаком
- Опыт с пепельницей.
- Опыт с берёзовым дёгтем.
- Опыт с дыханием.

Известные люди, которых убил табак:

- на 55 году умер народный артист России **Александр Абдулов**. Умер, скончался – убит хорошей, качественной сигаретой...

Незадолго до ухода признавшись своим друзьям:

«Четыре месяца боли. Я просто устал...»



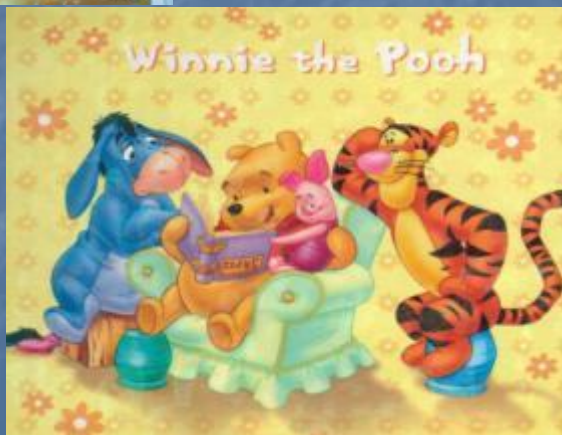
- умер от [рака легкого](#)
народный артист СССР
**Роланд Анатольевич
Быков**



- табак унес жизнь заслуженного
артиста РСФСР
**Павла Луспекаева (умер от
последствий
облитерирующего эндартериита)**



- умер от рака легких американский мультипликатор и курильщик **Уолт Дисней**



- 20 марта 1990 года на 60 году жизни от рака легких, заработанного благодаря курению (курению же благодаря в 1984 году уже была отрезана правая нога), скончался великий вратарь, заслуженный мастер спорта международного класса, богатырь, ростом 1 м 85 см **Лев Иванович Яшин**.



известный «ковбой Мальборо» - **Уэйн Мак Ларен**, умерший от рака легких в 52 года – перед смертью сказал: «Люди, делайте что хотите, только не курите».



- Вскоре умерли еще двое его последователей (тоже рекламировавших сигареты Marlboro) – Дэвид Миллар в 1987 году (эмфизема) и Дэвид Маклин в 1995 году (рак легких).

- В России ежедневный урожай табачной смерти составляет 700 человек.



Курение - свободный выбор?

Табачные компании (которые зарабатывают на продаже сигарет миллиарды долларов) утверждают, что курение - это *право человека, сделавшего свой свободный выбор.*

Спросите у ваших курящих знакомых, хотели бы они бросить курить.

Спросите их, начинали ли они впервые курить в незрелом подростковом возрасте.

Спросите у них, что они знали о вреде курения на тот момент, когда они начинали курить.

Спросите у тех, кто живет рядом, приятно ли им дышать сигаретным дымом и видеть окурки под ногами.



Сделайте свой выбор сами!

НЕ КУРИТЕ! НЕ УБИВАЙТЕ СВОЁ БУДУЩЕЕ И БУДУЩЕЕ РОССИИ

