


КУРЕНИЕ



Табакокурение - это вид бытовой наркомании, наиболее распространенная форма, которой является НИКОТИНИЗМ.

Табакокурение —

вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет, сигар, курительных трубок или кальяна. При этом курение сигарет предполагает вдыхание табачного дыма лёгкими, тогда как при курении трубок или сигар попадания дыма в лёгкие не допускается — дымом наполняется только ротовая полость.

Немного истории

Табак был завезён Колумбом в Испанию и Португалию из Америки в конце 15 в., вначале использовался в качестве декоративного растения.

Лишь в 16 в. табак получил распространение во Франции. Листья табака употреблялись не только для курения: засушенные и истолчённые они превращались в нюхательный табак. Чрезмерное потребление табака вызывало случаи отравления, что побудило власти преследовать курение - наказаниями. Постепенно табак стали применять для курения, при котором более эффективно действует его основа – НИКОТИН.





В Россию табак был завезен в начала 17 в., и его курение преследовалось властями. Царь Михаил Романов приказал наказывать курильщиков палочными ударами и плетьюми, а Алексей Романов в 1649 г. внес запрет. Петр I, перенявший табакокурение во время пребывания в Голландии, разрешил продажу табака, наложив пошлину в пользу государства.

Табакокурение постепенно распространялось и стало **бытовым пороком.**



Интересные факты о курении



- В начале 20-го века беременным женщинам, чтобы не полнеть, врачи советовали курить
- 10% курильщиков заболевают и впоследствии погибают от злокачественных опухолей
- В 1588 году житель Вирджинии Томас Харриет начал пропагандировать ежедневное **курение табака** как путь к общему оздоровлению организма. К сожалению, он сам вскоре умер от рака
 - В мире насчитывается до 120 способов лечения табачной зависимости (практически применяется около 40)
 - 95% курильщиков после перенесенного инфаркта миокарда сразу бросают курить
- В 1965 году запрещается телевизионная реклама табачных изделий в Великобритании



**БРОСИТЬ
КУРИТЬ
МНЕ ПОМОГ
МОЙ ВТОРОЙ ИНФАРКТ**

- В табачном дыме более 4,5 тысяч миллиардов ядохимикатов
- За год в легких курильщика скапливается почти 1 стакан смолы
- Курильщик не доживает по крайней мере 20 лет своей жизни
- Горящая сигарета – настоящая химическая фабрика , она производит более 4 тысяч химических соединений



Научные факты
о курении

- Выкуривая 1 сигарету, человек вдыхает столько же тяжелых металлов, как если бы он дышал выхлопными газами 16 часов подряд
- Курить по 1 пачке в день по последствиям равносильно облучению в 300 рентген, что превышает допустимую норму в 60 раз



- Фильтр задерживает всего 20% вредных веществ
- Многие из веществ, содержащихся в табачном виде, используются в промышленности

ВОТ ЧТО ПРЯЧЕТСЯ В СИГАРЕТЕ

Гликол пропилен

Табачная промышленность утверждает, что она добавляет его в табак, чтобы он не высыхал

Бензопирен

Вы найдете его в угольной смоле и в сигаретном дыме. Он является одним из самых сильных химикатов, способствующих развитию рака

Мышьяк

Из-за этого смертельного яда у курильщика горят губы и плохо пахнет изо рта

Ацетон

Один из главных составных в химикате для снятия лака с ногтей

Свинец

Из-за отравления свинцом у курильщика возникает рвота, повреждаются клетки мозга и замедляется рост

Формальдегид

Он развивает рак, повреждает легкие, кожу и пищеварительную систему. Этот химикат применяется в бальзамировании тел умерших



These are some of the harmful chemicals smokers inhale.

Толуол

Толуол сильно токсичен. Он часто применяется в красках с целью уменьшения толщины слоя краски при нанесении на поверхность

Фенол

Химикат, используемый как дезинфицирующее средство наподобие того, что используется при уборке лабораторий

Бутан

Легковоспламеняющееся вещество, главный компонент различных горючих веществ

Кадмий

Повреждает печень, почки и мозг. Он остается в организме курильщика долгие годы

Аммоний

Он помогает усваивать табак, из-за чего курильщики становятся все более пристрастны к нему

Бензин

Его можно залить на любой бензоколонке

Вред для здоровья

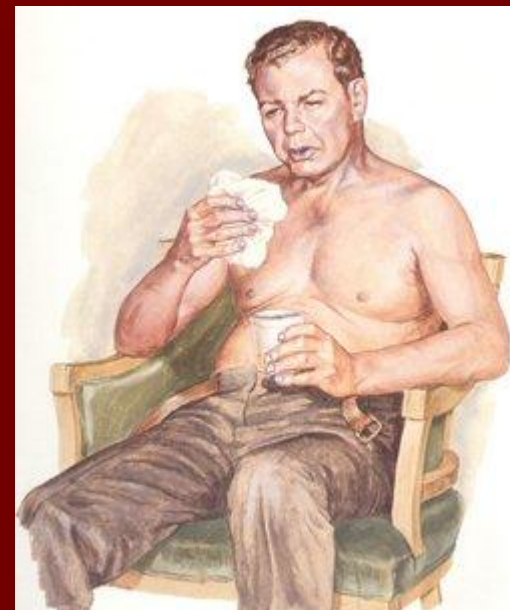


- Курение – причина хронических болезней легких, эмфиземы, рака легкого

- Курение вызывает закупорку крупных и мелких сосудов, что приводит к гангрене конечностей, инфаркту миокарда и внезапной смерти

- Курение приводит к слепоте, в следствии разрывов кровеносных сосудов, и инсульту

- Постоянное и длительное курение табака приводит к преждевременному старению



- Курение табака является частной причиной возникновения злокачественных опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких



- Каждые 6 секунд курение убивает 1 человека
- В России 17% всех преждевременных смертей связаны с курением
- Курение сигарет ежегодно убивает 6 млн. человек, и становится причиной 30% смертей от раковых заболеваний
- На данный момент Россия занимает первое место по потреблению табака в мире, а также первое место по подростковому курению

БОЛЕЕ 45%
ДЕТЕЙ

являются пассивными
курильщиками дома

Неверные представления о курении

1. Прекратив курить, можно заболеть
Отказ от яда никогда не вреден. Когда человек бросает курить, рекомендуется наблюдение врача **– НЕВЕРНО!**

2. С прекращением курения человек полнеет **– НЕВЕРНО!**

3. Курение помогает концентрации внимания и решению интеллектуальных заданий **– НЕВЕРНО!**

4. Курение легких сигарет менее опасно
Курение низкосмолистых сигарет с фильтром может быть причиной аденокарциномы, особого вида рака легких. **– НЕВЕРНО!**



Вред табакокурения настолько значителен, что в ряде стран введены меры, направленные против табакокурения:

- **Запрещены рекламы табачных изделий**
- **Запрещена продажа табачных изделий детям**
- **запрещено курение в общественных местах**
- **Запрещено курение в транспорте**



Как бросить?

При остаточном желании отвыкнуть от курения не трудно даже после многих лет его употребления.

Обычно в течении 3-5 дней после прекращения курения отмечаются чувство неудовлетворенности, некоторая раздражительность, легкое расстройство сна, временное повышение аппетита, редко головные боли.

В ряде случаев отвыкнуть от табакокурения помогает врач-нарколог, использующий медикаменты и психотерапию.

Медикаментозное самолечение курения опасно, так как все существующие для этого средства обладают общестимулирующим действием и могут вызвать нарушения сердечной деятельности..





**Более 20 миллионов
людей ежегодно
успешно бросают
курить. Самое
главное –
преодолеть страх.
Вне зависимости
от того, каким путем
вы придете к свободе
от курения – нужно
осознать важность
такого решения.**

