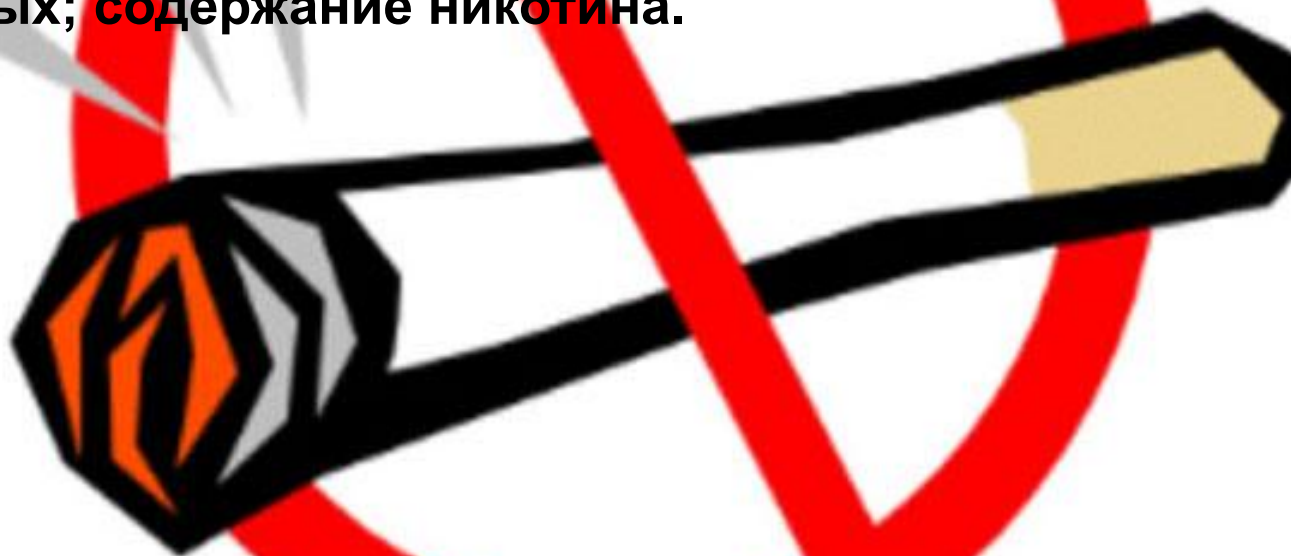


**Не губи  
себя!**



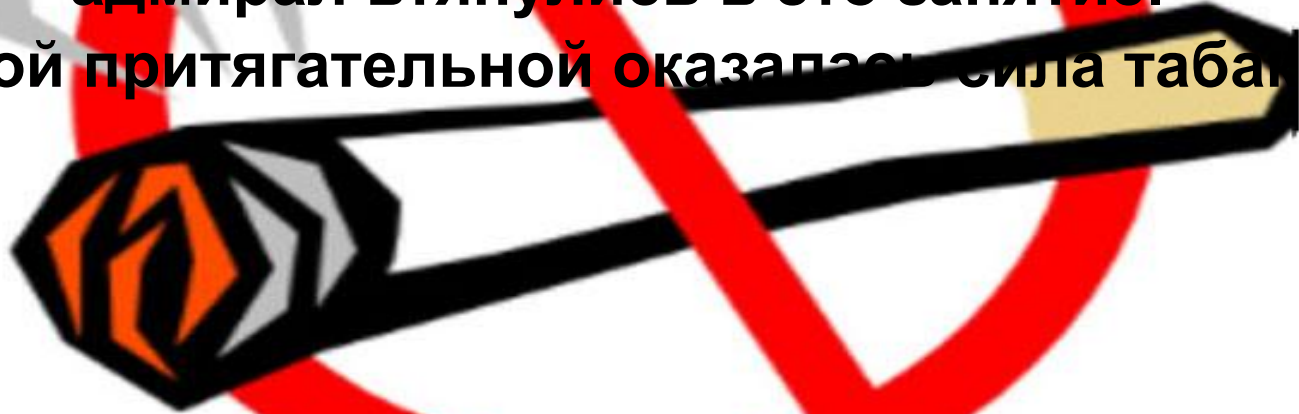
# Что такое «ТАБАК»?

Табак- однолетнее растение из семейства паслёновых. Высушенные листья табака после специальной обработки измельчают и используют для курения. В состав листьев табака входят никотин, белки, углеводы, органические кислоты и эфирные масла: последние придают табаку характерный запах. Главная особенность химического состава табака, которая отличает его от других растений семейства паслёновых; содержание никотина.

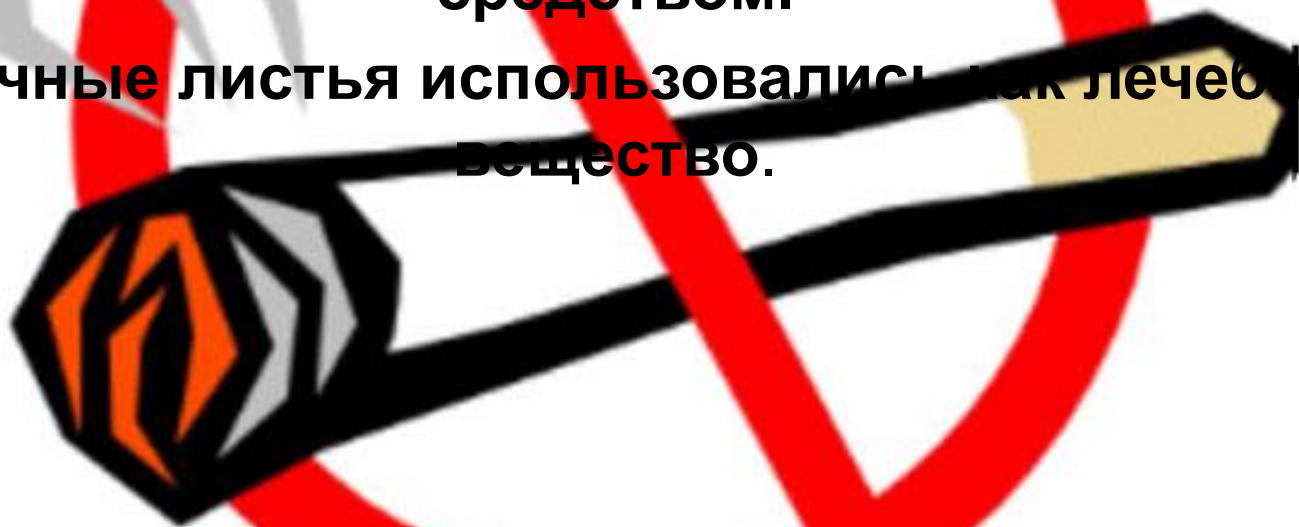


# История табака

- 27 октября 1492 года Колумб высадился на побережье Кубы. Жители встретили пришельцев с травой, употребляемой для курения, («сигаро»). При курении «каждый делал из нее три-четыре затяжки, выпуская дым через ноздри».
- Матросы были первыми, кто научился курить от местных жителей. И хотя в представлении набожных испанцев пускать дым из ноздрей могли лишь черти, многие матросы и сам адмирал втянулись в это занятие.
- Такой притягательной оказалась сила табака.



- Быстрому распространению табака способствовало удивительное свойство — тяга к курению, с которой было очень трудно совладать человеку.
  - В те далекие времена табаку приписывали необыкновенные действия (табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов и т.п.).
- Табак считали стимулирующим и успокаивающим средством.
- Табачные листья использовались как лечебное вещество.



К концу XVI века курение проникло в Испанию, Португалию, Францию, Англию, Голландию, в Германию и Швецию.

В Россию табак был завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск, и начал широко культивироваться на российской земле.



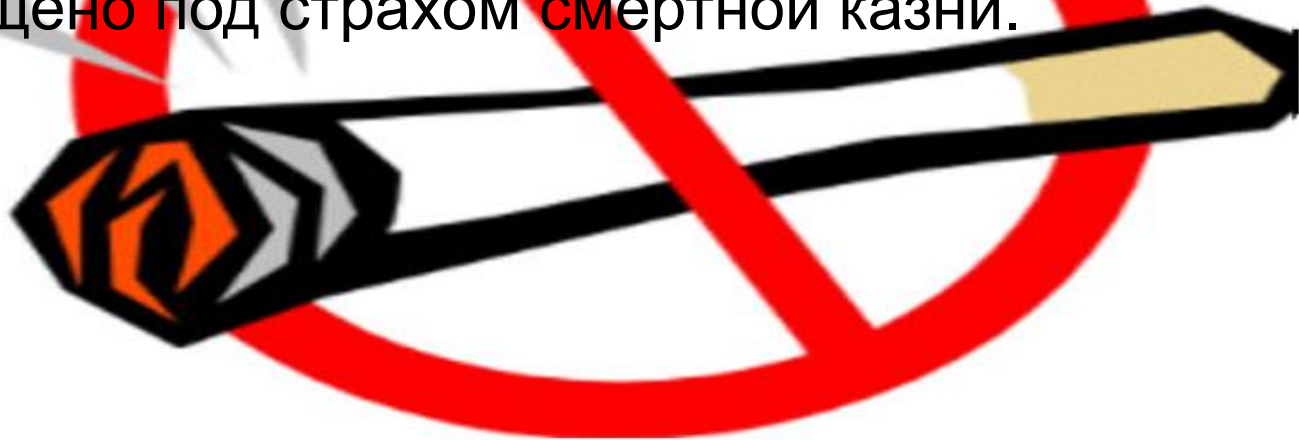


По религиозным мотивам в ряде стран, например в Италии, табак был объявлен «забавой дьявола». Римские папы предлагали даже отлучать от церкви курящих и нюхающих табак. В назидание потомству пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. Яков I объявил курение вредным, неблагочестивым и неподходящим для цивилизованного человека занятием.



Курение табака, применение его в качестве лекарства (в виде настоев, экстрактов, пилюль и др.) часто вызывало тяжелые отравления, нередко кончавшиеся смертью. Это заставило правительства разных стран вести борьбу с курением. Применялись различные наказания, в ряде стран весьма жестокие. В России, уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй — отрезанием носа или ушей.

После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.



Торговля табаком не сокращалась, доходы казны значительно росли. Этот факт заставил многие правительства изменить свое отношение к табаку и использовать его как источник прибылей.

В России торговля табаком и курение были разрешены в 1697 году в царствование Петра I, который сам был заядлым курильщиком. Более того, он всячески склонял к курению своих приближенных и разрешил свободный ввоз табака из-за границы, наложив, правда, на него высокую пошлину.





# Табакокурение

Это вид бытовой наркомании (токсикомании), вдыхание дыма тлеющего табака.



# Табачный дёготь

Табачный дёготь, являясь концентратом жидких (органические кислоты, эфирные масла, анилин и др.) и твёрдых (частицы углерода, канцерогены, полоний) веществ, оседает на стенках воздухоносных путей, накапливается и в альвеолах. Часть табачного дёгтя выделяется при кашле с мокротой, а часть проникает в ткани слизистых оболочек, придавая им тёмный цвет.



**Курение табака - основной фактор риска заболеваний органов дыхания:  
хронического обструктивного заболевания легких, пневмонии.**

**ХОЗЛ - это хронические обструктивные заболевания легких, для которых характерно прогрессирующее сужение и деструкция бронхиального дерева и легочных альвеол. Основной причиной ХОЗЛ является курение.**

**К ХОЗЛ относят два основных заболевания - хронический бронхит и эмфизему. У большинства больных с ХОЗЛ сочетаются оба заболевания.**

**- Хронический бронхит у курящих регистрируется в 5-7 раз чаще, чем у некурящих. В последующем хронический бронхит осложняется эмфиземой легких и пневмосклерозом, заболеваниями, существенно нарушающими функцию легких.**



**Доставка кислорода к сердечной мышце резко нарушается из-за блокирования гемоглобина крови окисью углерода из табачного дыма. Это приводит к серьезным поражениям сердца и сосудов.**

**Курение повышает кровяное давление: кровеносные сосуды сжимаются, вынуждая сердце работать с большей нагрузкой. Как результат, сердце расширяется и повреждается.**

**Курение способствует увеличению уровня холестерина в крови. В артериях, питающих сердце, откладываются жиры, возникает их закупорка. Как следствие, инфаркт миокарда.**

**У курильщиков риск инфаркта миокарда в 4-5 раз выше, чем у некурящих. Если при этом у курильщика повышенный уровень холестерина в крови и высокое артериальное давление, риск развития сердечного приступа возрастает в 8 раз.**





## Горящая сигарета

Температура в центре горения составляет около 400-700 С. Однако никотин имеет точку кипения при температуре 246 градусов С, поэтому он испаряется не разрушаясь и смешиваясь с кислородом воздуха он, вероятно, окисляется до никотиновой кислоты. Так же, вероятно, происходит и с другими пиридиновыми алкалоидами табака (анабазином и другими). Таким образом, вероятно, именно такое превращение никотина в никотиновую кислоту через процесс окисления и уменьшает поступление самого никотина в организм курящего и уменьшает его интоксикацию. Вот почему в дальнейшем отказались от жевания табачных листьев и перешли именно на курение. В процессе сгорания листьев табака, бумаги образуются также сотни различных соединений, многие из которых не могут метаболизироваться организмом человека и они накапливаются в печени, легких, крови. Эти чужеродные для нашего организма соединения могут приводить к формированию аномальных клеток, которые затем при дальнейшем нарушении углеводного, белкового и жирового обмена могут превращаться в раковые.







**Здоровая жизнь - дорожке!**

# Стадии никотиновой наркомании

Бытовая: несистематическое курение около 5 сигарет в день.

Привычная: курение постоянное от 5-15 сигарет в день. Отмечается умеренная абстиненция, поражение внутренних органов, физическая зависимость. В определенной мере эти признаки обратимы после прекращения курения.

Пристрастная: высокая толерантность (потребность): абстиненция тяжелая, зависимость физическая. Влечение непреодолимое, 1-1,5 пачки в день. Привычка курить натошак и сразу после еды, а также среди ночи, определяет значительное поражение внутренних органов и нервной системы.



# Виды курения

**Активное курение:** длительность жизни человека, выкуривающего пачку и более сигарет за один день, уменьшается на 7 лет по сравнению с некурящим.

**Пассивное курение:** человек некурящий, находящийся в помещении с активными курильщиками, в течении 1 часа вдыхает такую дозу некоторых газообразных частей табачного дыма, которая равносильна выкуриванию половины сигареты.



# Вред здоровью

Курильщик вдыхает смесь более чем 4000 разнообразных токсических веществ, среди которых никотин является далеко не самым опасным.

Сигаретный дым содержит различные вредные для организма вещества: синильную, муравьиную, уксусные кислоты, окись углерода, аммиак, пиридин, табачный деготь, ароматические соединения.

В табачном дыме выявлены очень опасные в канцерогенном отношении радиоактивные изотопы: поллоний-210, свинец-210, висмут-210.

Курильщик за год получает около 500 рентген (при рентгеновском снимке желудка доза облучения соответствует 0,7-0,8 рентген).





# Курение – причина злокачественных опухолей

Курение является основной причиной возникновения злокачественных новообразований ( губы, полости рта, глотки, гортани, пищевода, трахеи, бронхов, легких, мочевого пузыря, шейки матки, поджелудочной железы и желудка).

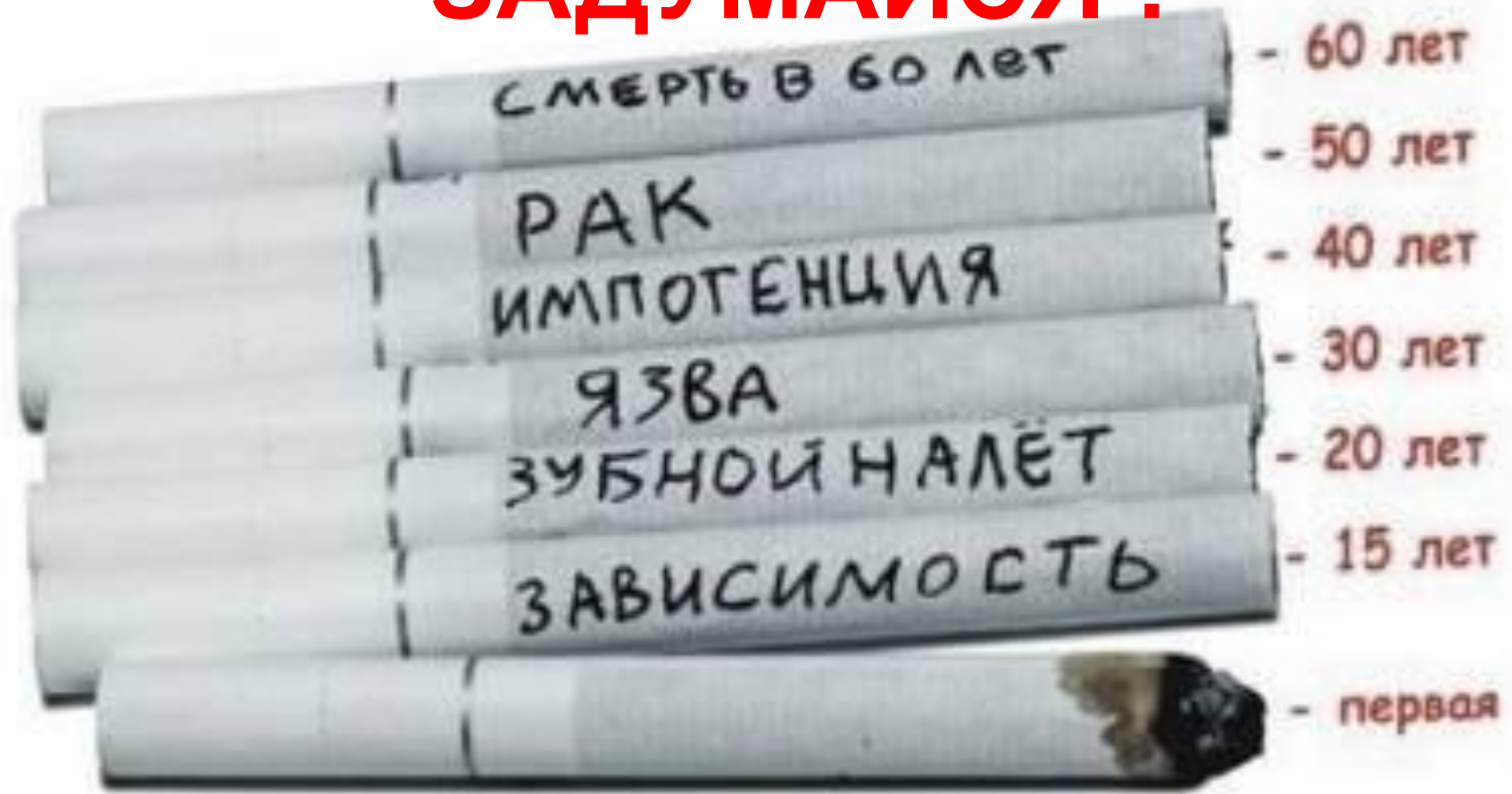
Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих.

95% умерших от рака легких были злостными курильщиками.





# ЗАДУМАЙСЯ!



Алексей Кремлёв



(c) Wenz

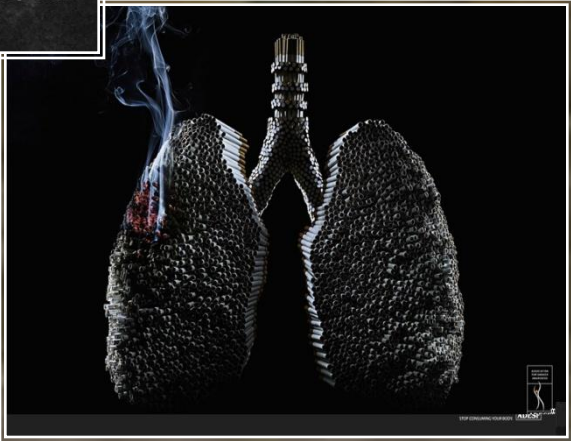
УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?

DOSENG.ORG  
RC-MIR.com

**Табак приносит вред  
телу, разрушает разум,  
отупляет целые нации.**

*О. де Бальзак*







**ПОДУМАЙ О СЕБЕ И О СВОИХ  
БЛИЗКИХ !**



**каждая затяжка укорачивает твою жизнь.**