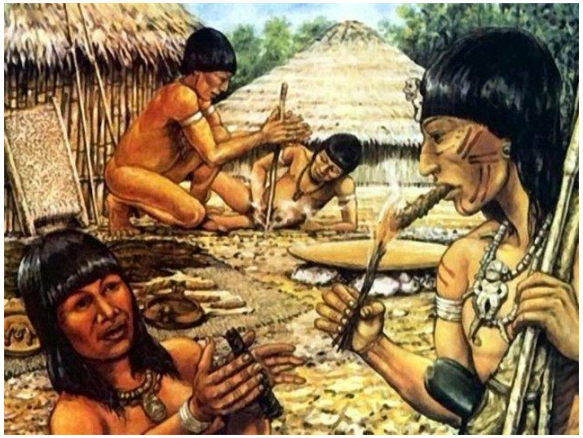
Шкідливий вплив куріння на організм людини

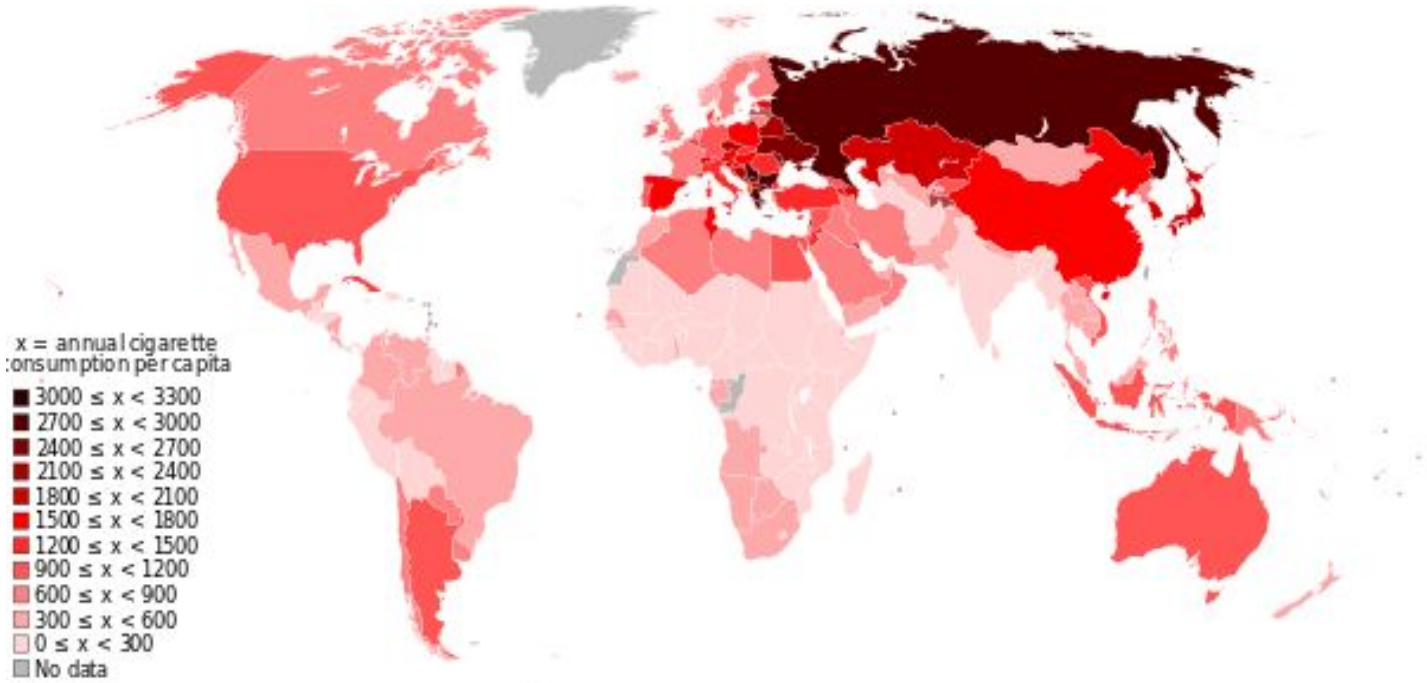
Історична довідка

- Звичка куріння виникла ще з 2000 року до нової ери, коли американські індіанці вдихали дим, що виникав при розпалюванні листків рослини Nicotiana tabacum.
- Коли іспанська флотилія під керівництвом Х. Колумба висадилась на невідомому острові, який вони вважали східним берегом Індії, їх зустріли місцеві жителі — аборигени, які випускали з рота дим, після того як втягували його з рулонів скрученого тютюнового листя. Ці рулони іспанці називали «сигаро». Куріння було невід'ємною частиною релігійних церемоній аборигенів. Вони вдихали дим і випускали його через ніздрі до тих пір, поки з ними не починав спілкуватися «Великий Дух».



- Європа в різний час по-різному ставилася до тютюну і куріння. Спочатку цій рослині приписували дивовижні цілющі властивості. Наприклад, французький посол Жан Ніко приписав нюхання тютюну французькій королеві, як засіб від головного болю. В Англії, під час епідемії чуми, тютюн змушували курити для профілактики.
- Проте йшов час, і люди стали помічати негативну дію тютюну, особливо те, що він викликає залежність. У різних країнах почалися заборони на куріння.
- У 1680 році король Франції Людовик XIV видав наказ, згідно з яким торгівля тютюном дозволялася виключно аптекарям. В цьому ж році в Туреччині вийшов закон султана Мурада IV про смертну кару за куріння.

Сучасна ситуація



Країни світу за споживанням сигарет на душу населення (тільки дорослі, дані по населенню за 2007 рік)

“Тютюнова” статистика

В Європі

- Згідно з дослідженнями соціологічного центру Єврокомісії «Євробарометра», опублікованого напередодні Всесвітнього дня без тютюну 2010 року, найзавзятіші курці в Європі — греки та кіпріоти. Так, в середньому кіпріоти викурюють по 21,7 сигарети на день. Греки посідають перше місце в Європі за процентним відношенням курців до загальної кількості громадян країни — 42 %, при тому, що для Євросоюзу цей показник в середньому становить 29 %. Встановлено, що середньостатистичний курець в ЄС викурює 14 сигарет на день. При цьому тютюн стає причиною смерті половини курців. За словами єврокомісара з охорони здоров'я і захисту прав споживачів Джона Даллі, тютюн вбиває 650 тисяч європейців щороку.

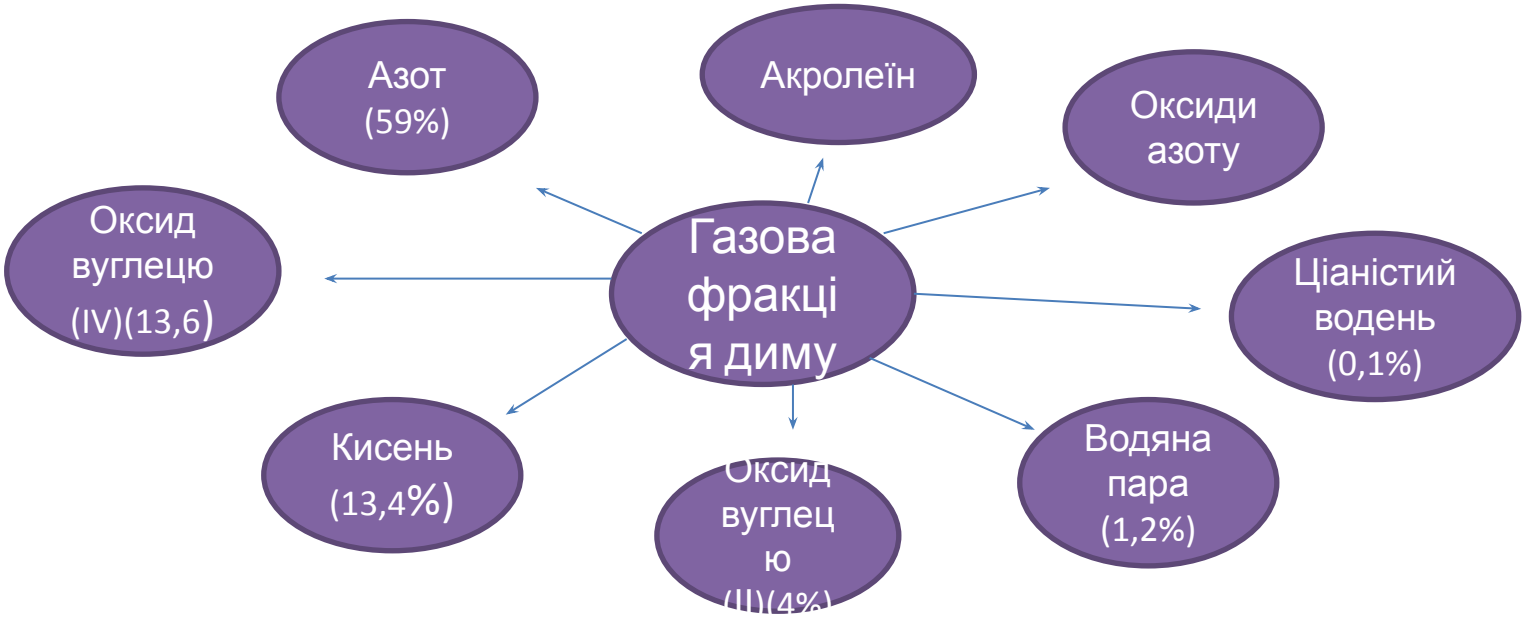
В Україні

- В Україні щоденно курить 45 % дорослих чоловіків і 9 % дорослих жінок; серед молоді курить 45 % юнаків і 35 % дівчат
- Понад 90 % населення України підтримує заборону куріння на всіх робочих місцях;
- Підтримка повної заборони реклами тютюну серед населення — 70 %
- 31 % вважає, що куріння кальяну призводить до серйозних захворювань;
- Всього в країні нараховується близько 9 мільйонів активних курців, що складають третину всього працездатного населення країни;
- Україна посідає 17 місце в списку країн-лідерів за кількістю курців;

Факти про куріння

- На нашій планеті палять приблизно 1,3 мільярди людей
- За 1 секунду на Землі викурюється 300 000 сигарет
- Куріння викликає 6 % смертей в усьому світі
- Щорічно від паління вмирає 3 мільйони людей
- Загальна маса недопалків на планеті за 1 рік становить 2 520 000 тонн

Біохімія тютюнового диму



При курінні відбувається суха дистиляція і неповне згоряння висушених тютюнових листків в незалежності від того, використовуються вони в натуральному вигляді , в сигареті чи в сигареті і в трубці. При повільному згорянні виділяється дим, що є неоднорідною сумішшю, що складається в середньому з 60 % різних газів і 40 % мікроскопічних дьогтевих крапель (аерозолі).

Дія тютюну на організм людини

Канцерогенні речовини: ароматичні вуглеводні, бензпірен, феноли, органічні сполуки (нітрозамін, гідразин, вінілхлорид, толуідин та ін.), неорганічні сполуки миш'яку та кадмію, радіоактивні полоній, олово та вісмут — 210.

Подразнюючі речовини: ненасичений альдегід — пропеналь (акролеїн), оксид вуглецю (II).

Отруйні гази: оксид вуглецю (II), сірководень, ціаністий водень та ін.

Отруйні алкалоїди: всього 12 (нікотин, норнікотин, нікотирин, нікотеїн, нікотимін та ін.).

Нікотин

- Назва цієї речовини походить від прізвища французького посла Жана Ніко. Його продукують рослини родини пасльонових. Біосинтез нікотину відбувається в коренях рослин, а накопичується він у листках. Його основна функція — захист рослини від поїдання, особливо комахами .
- Нікотин є однією з найсильніших із відомих нам отрут, які впливають на нервову систему. При згорянні сигарети він руйнується тільки частково, приблизно на 25 %. Вміст нікотину в диму головного струменю сигарети від 0,4 до 3мг — лише 20 % від загальної кількості нікотину в сигареті. В недопалку залишається біля 5 %, а інші 50 % потрапляють в повітря в приміщенні, де курять.
- Фізична та психологічна залежність від нікотину розвивається набагато швидше, ніж від алкоголю.
- Нікотин діє як заспокійливий препарат і послаблює депресії. Він створює сильне відчуття задоволення. Нікотин стимулює залози до вироблення адреналіну, гормону, який підвищує кров'яний тиск, прискорює ритм серця аж на 33 биття за хвилину. Нікотин - одна з речовин, до якої найбільше виникає згубна звичка, знана людьми. Це спричинює почуття дуже сильного занепокоєння під час припинення паління, і з цієї причини курцям важче кинути палити.

Чому курці кашляють?

Головною причиною виникнення і розвитку «тютюнового» кашлю стають краплі дьогтю, що осіли в легенях. Речовини, що містяться в тютюновому димі викликають запалення епітелію, що покривають дихальні шляхи, це призводить до підвищеного виділення секреції та слизу, що зв'язаний з виділенням мокроти при кашлі.

Чи здорове серце в курця?

Масове розповсюдження куріння є однією з головних причин широкого розповсюдження серцево-судинних захворювань. Доведено, що у курців на відміну від некурящих людей в 2-3 рази частіше розвивається інфаркт та передінфарктний стан,стенокардія та інші захворювання серця. При цьому смертність, викликана цими захворюваннями, в курців набагато вища. Життя курців на 4,6-8,3 роки менше, ніж у некурящих, при чому скорочення протяжності життя залежить від того, в якому віці людина почала палити.Доведено, що більше 50 % всіх захворювань, що являються причиною смерті курців, приходиться на долю серцево-судинних захворювань.

Чому виразка віддає перевагу курцям?

Більше 80 % хворих, що страждають хронічним захворюванням шлунку та дванадцятипалої кишки, є курцями. Це захворювання найчастіше зустрічається у запеклих курців. Доведено, що куріння негативно впливає і на процес лікування виразки.

Обличчя курця

- Термін «обличчя курця» вперше з'являється в науковому журналі 1985 року. Справа в тому, що у 48 % курців і 8 % тих, хто палив в минулому шкіра має блідо-сірий колір та більш виражені зморшки, але таких змін не помічено у некурящих людей — у курців еластин (білок, що відповідає за еластичність та відновлення тканин) стає щільнішим та фрагментованим.

Причини тютюнопаління

- Основним мотивом початку куріння найчастіше буває наслідування. Невипадково, що близько третини учнів молодших класів уже спробували палити. Результати досліджень учених багатьох країн світу показують, що:

  - частіше палять діти, у сім'ях яких є брати, сестри, а також батьки, котрі палять;

  - якщо палять батько і мати, то в дітей частіше виникають захворювання органів дихання, ніж у сім'ях, де палить хтось один із батьків;

  - рівень захворюваності дітей у сім'ях, де палять, вищий, ніж у тих сім'ях, де не палять.
- Спеціалісти дійшли висновку, якщо палить батько, то це рівнозначно тому, що його діти викурюють 30 цигарок за рік, якщо палить мати - 50, якщо палять обоє - 80.

Куріння серед підлітків

- Тютюнопаління особливо шкідливе для підлітків. Внаслідок спазму кровоносних судин погіршується постачання кров'ю ендокринних залоз, передусім гіпофіза і статевих залоз. Це зумовлює зменшення синтезу гормонів і відповідно пригнічення багатьох функцій організму. Як правило, підлітки зі «стажем» паління 2-3 роки відстають від своїх однолітків, які не палять, у фізичному, психічному і статевому розвитку. Підлітки-курці нижчі на зріст, гірше вчаться, слабші фізично. У них пізніше з'являються вторинні статеві ознаки.

Наслідки паління

1. Людина, яка постійно палить, виглядає старше своїх років (особливо жінки). Паління прискорює старіння організму, його «зношеність».

2. Постійне паління супроводжується бронхітом, який проявляється кашлем зранку, коли людина прокинулась, і відхаркуванням сірої або сіро-коричневої мокроти.

3. Дим впливає на голосові зв’язки і голос змінюється, що, знову ж таки, дуже помітно у жінок: голос стає нижчим, хриплим.

4. Змінюється колір шкіри. Замість того, щоб клітини збагачувались киснем, вони наповнюються чадним газом, який усуває з процесу обміну частину гемоглобіну, і шкіра стає темнішою, сухішою, плямистою.

5. При палінні сигаретний дим разом з повітрям попадає в легені. В цьому димі є тверді частинки та крапельки рідини, розміри яких дуже-дуже маленькі. Їх число в димі однієї цигарки вимірюється десятками мільярдів. Усі ці частинки попадають в легені.

6. Паління збільшує навантаження на серце. В період паління частота пульсу збільшується в середньому на 14 ударів за хвилину. Коли курець не палить, у нього частота ударів все одно вища на 7-8 ударів, ніж у того, хто не палить. За добу серце робить приблизно на 10000 ударів більше. Зношеність серця збільшується з кожним днем, а внаслідок цього виникає загроза ішемічної хвороби серця, стенокардії та інфаркту.

Боротьба з курінням

- 2003 р. Всесвітня організація здоров'я уклала Рамкову конвенцію боротьби з тютюном (РКБТ). Її підписало 172 країни світу. Тим самим вони визнали тютюнову пандемію у світі і зобов'язалися виконати ряд заходів, які мають сприяти зменшенню кількості курців, покращенню здоров'я населення планети та зниження популярності куріння. Наразі РКБТ є головним світовим документом, в якому прописано стратегію боротьби з курінням.Відповідно до РКБТ найефективнішими способами боротьби з палінням є наступні заходи:
- повна заборона реклами тютюнових виробів, у тому числі промоакцій, спонсорства концертів, спортивних змагань або будь-яких інших масових заходів;
- заборона куріння в громадських місцях;
- підвищення акцизних зборів на тютюнові вибори;
- введення обов'язкового нанесення на упаковки тютюнових виробів попереджувальних надписів, які мають містити графічні зображення хвороб, викликаних тютюном, і повинні займати не менш як 50% пачки сигарет.

Висновок

- Історія тютюнопаління досить давня. В різні часи знаходились як прихильники ,так і противники куріння. На даний момент, зрозумівши всю небезпеку паління, багато країн світу ведуть боротьбу із цією жахливою звичкою. Законодавствами різних держав передбачено певні методи боротьби, але на жаль суттєвого впливу вони не мають. Не зважаючи ні на які застереження і ризик захворювань, мільйони людей в світі продовжують палити. Тютюнопаління є найпоширенішою шкідливою для організму людини звичкою. Воно є найбільш поширеним видом токсикоманії. А найгірше те, що тютюнопаління вражає не лише курців, але вражається кожна людина пасивним палінням (коли палять у її присутності).