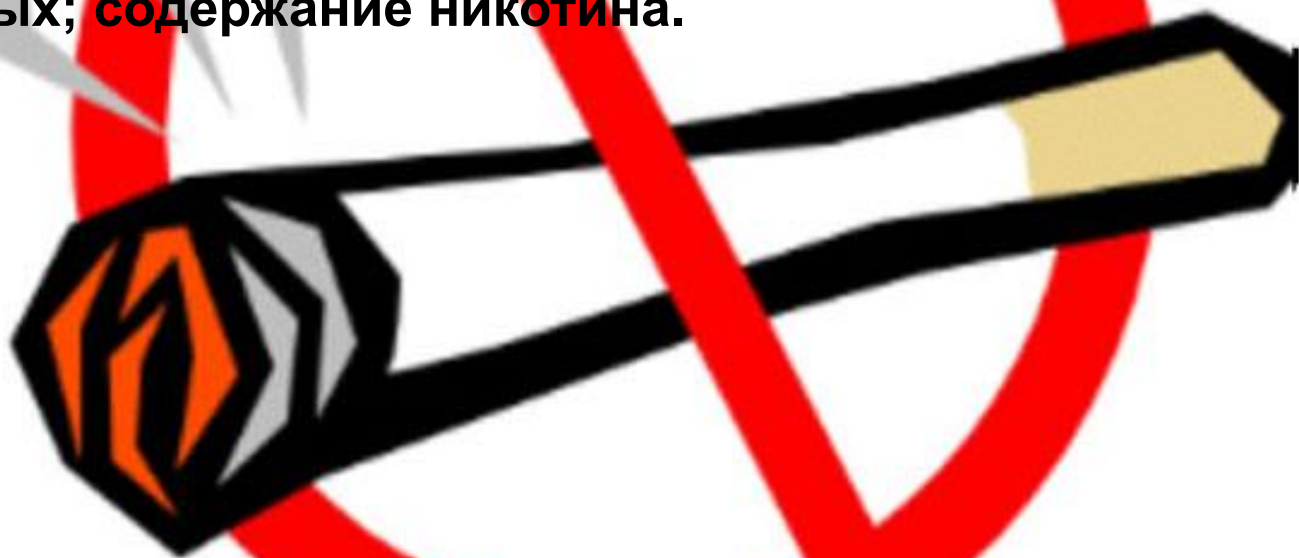


**Не губи
себя!**



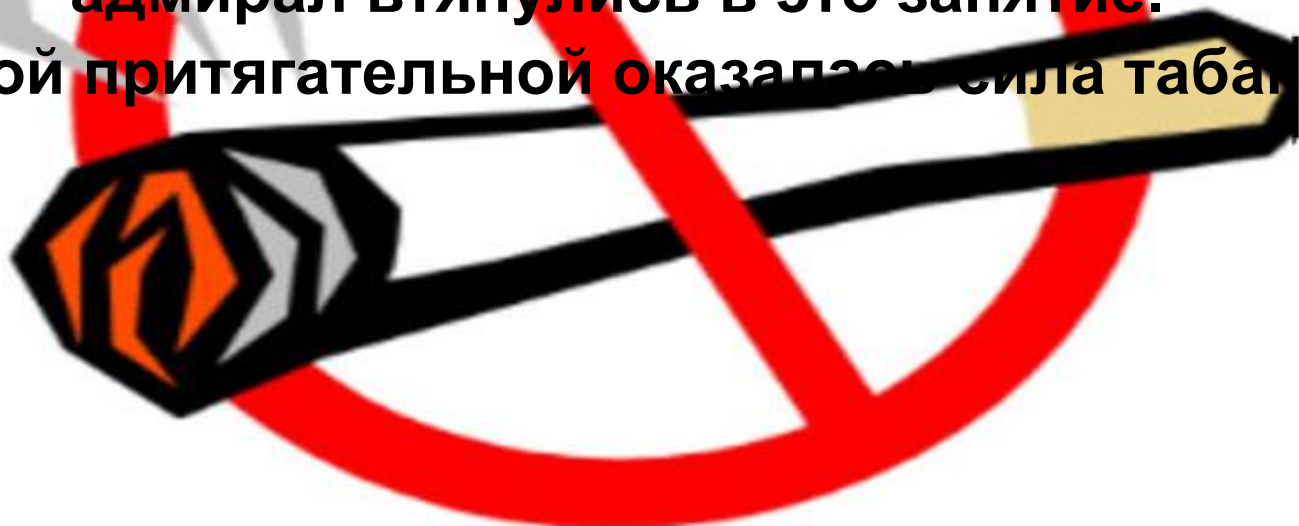
Что такое «ТАБАК»?

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.

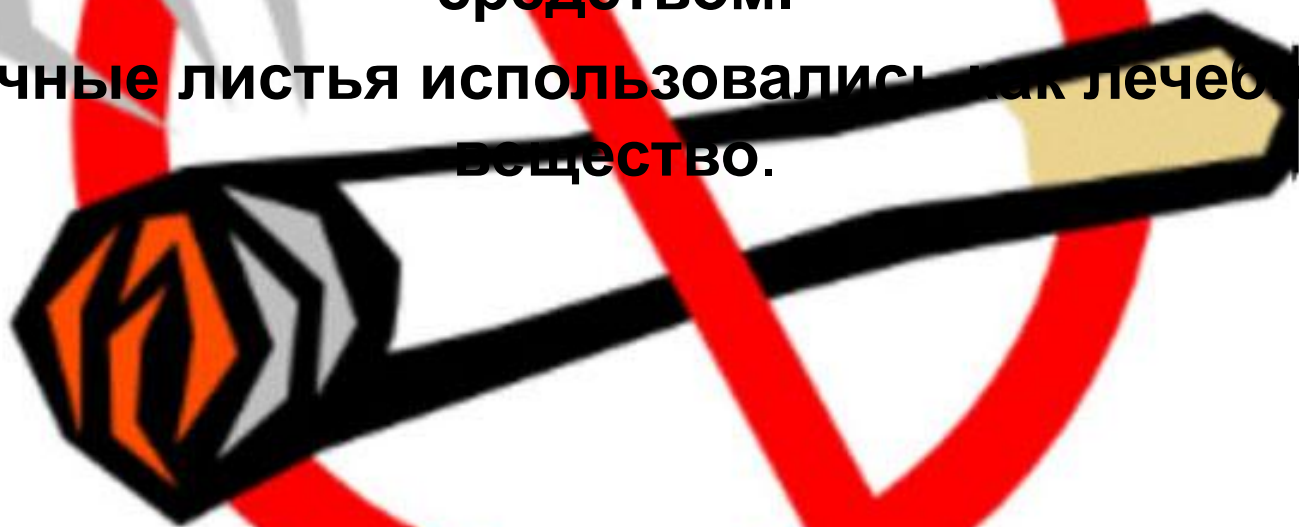


История табака

- 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.

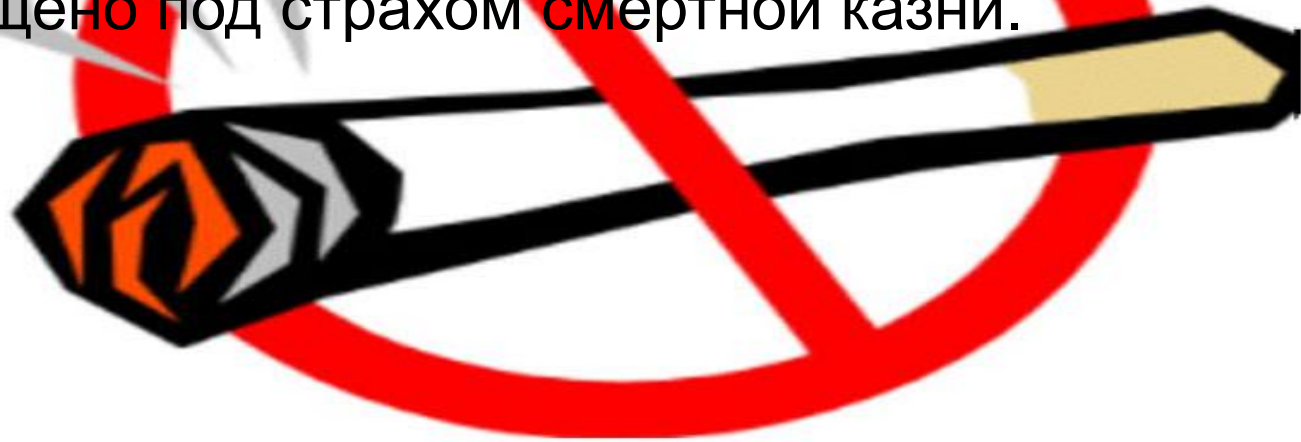


По религиозным мотивам в ряде стран, например в Италии, табак был объявлен «забавой дьявола». Римские папы предлагали даже отлучать от церкви курящих и нюхающих табак. В назидание потомству пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. Яков I объявил курение вредным,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

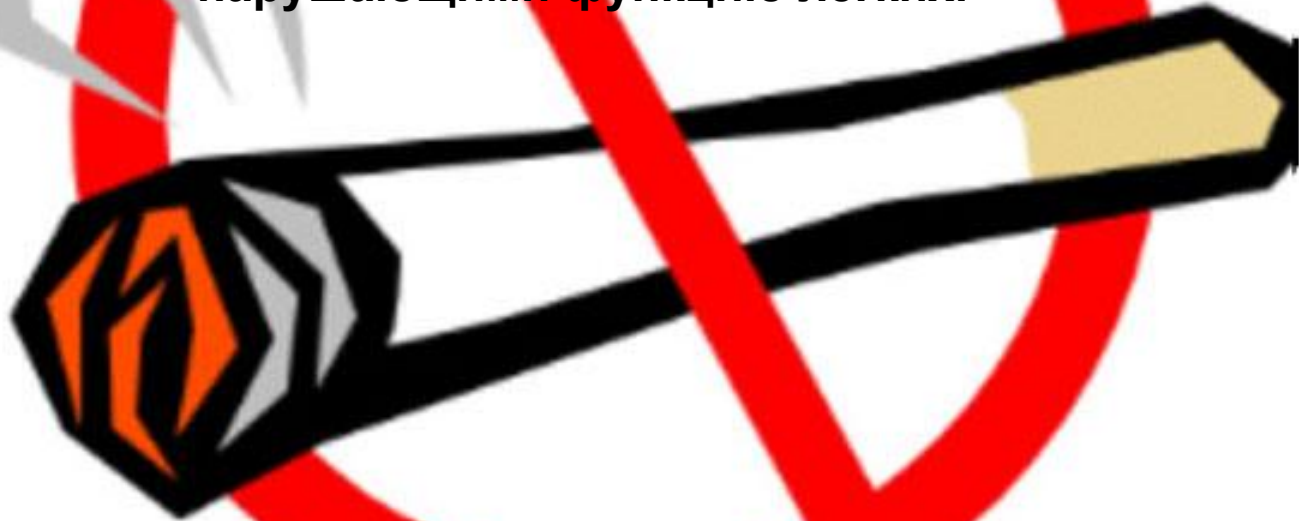


**Курение табака - основной фактор риска заболеваний органов дыхания:
хронического обструктивного заболевания легких, пневмонии.**

**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.

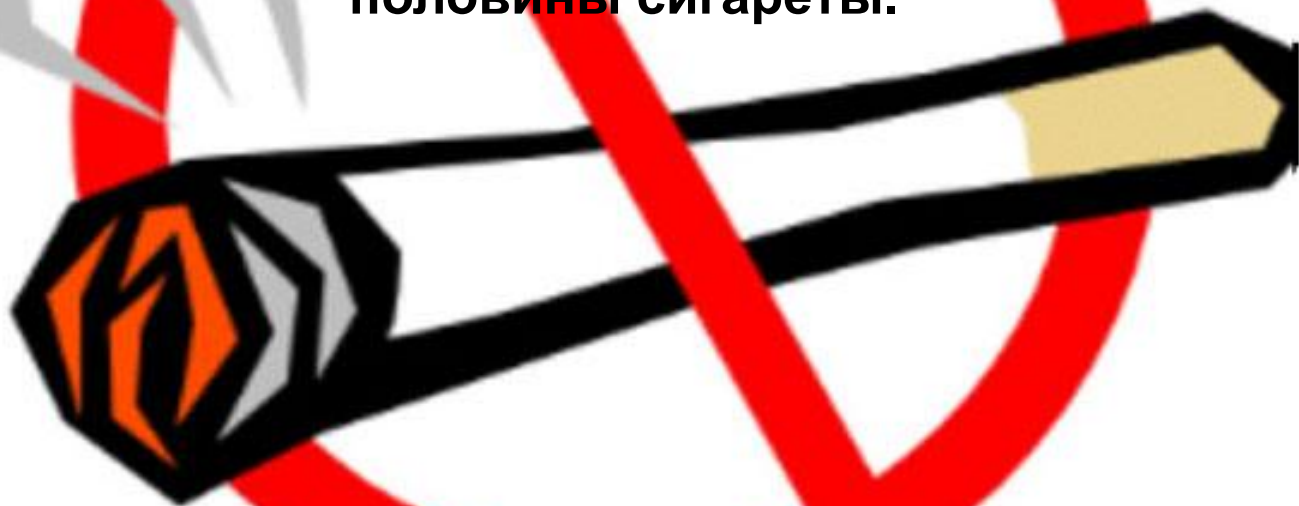
Пристрастная: высокая толерантность (потребность): абстиненция тяжелая, зависимость физическая. Влечение непреодолимое, 1-1,5 пачки в день. Привычка курить натошак и сразу после еды, а также среди ночи, определяет значительное поражение внутренних органов и нервной системы.



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

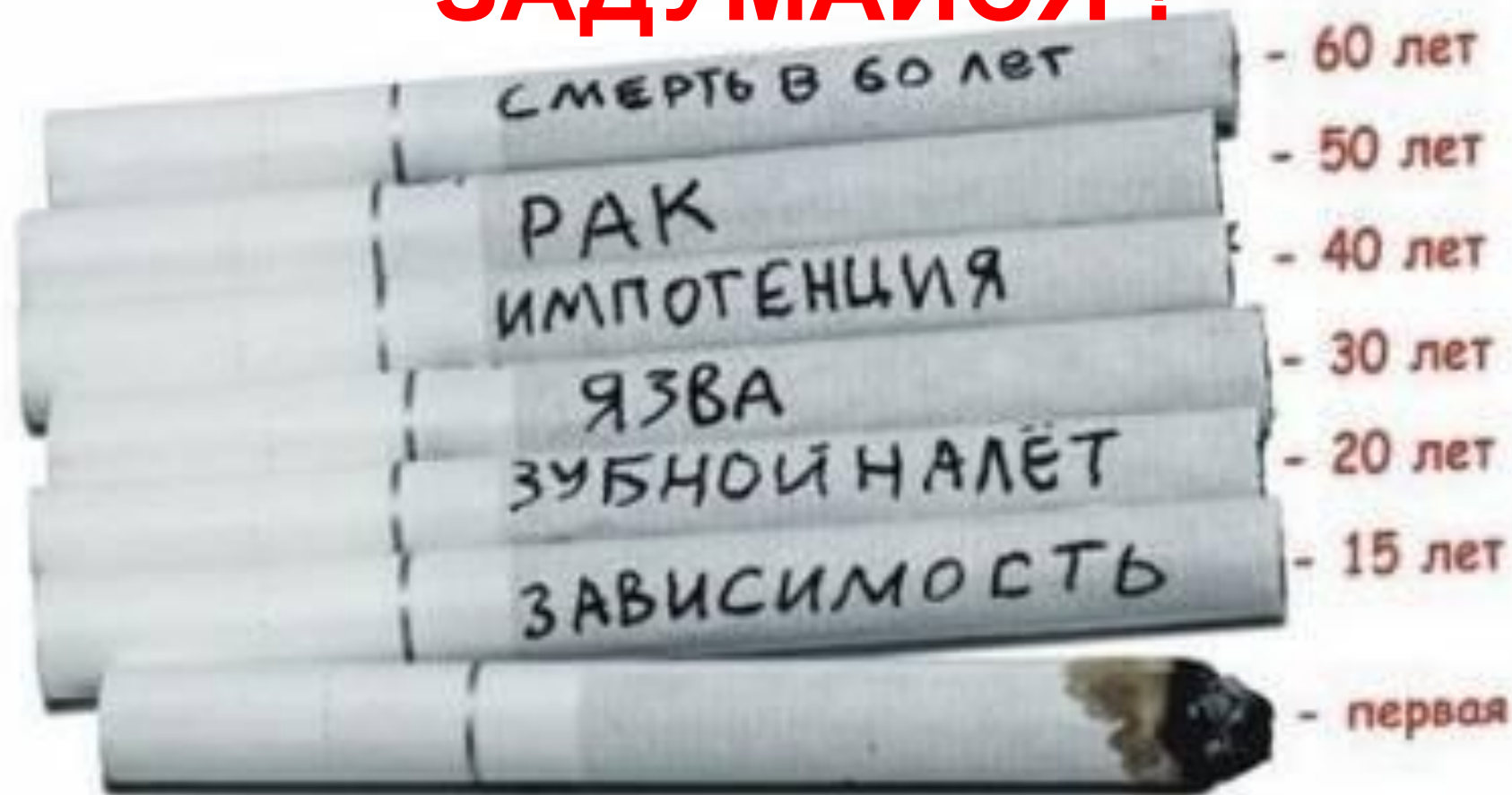
Курение является основной причиной возникновения злокачественных новообразований (губы, полости рта, глотки, гортани, пищевода, трахеи, бронхов, легких, мочевого пузыря, шейки матки, поджелудочной железы и желудка).

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

95% умерших от рака легких были злостными курильщиками.



ЗАДУМАЙСЯ !



УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?

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

О. де Бальзак





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



каждая затяжка укорачивает твою жизнь.