

Санбюллетень

О вреде курения

Том 2 выпуск 4

Апрель 2010 год

из истории табака

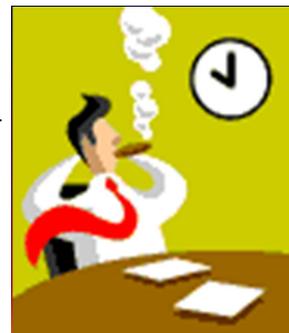


Табак родом из Америки. 12 октября 1492 года Христофор Колумб причалил к неизвестному острову, жители которого поднесли гостям сушеные на солнце листья, свернутые в трубочку. Они курили это растение, «петум»- так они его называли.

После второго похода Колумба семена табака были занесены в Испанию, а оттуда— во все уголки Земного шара. Быстрому распространению способствовало удивительное свойство табака—привычная тяга к курению, с которой трудно совладать человеку.

В Россию табак завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск. Царь Михаил Федорович вел жестокую борьбу с курильщиками: уличая 1 раз в курении—60 ударов палок по стопам; 2 раза—резали носы, уши, ссылали в дальние города. Петр первый стал внедрять табакокурение: по его мнению, это способствовало принципам западной цивилизации.

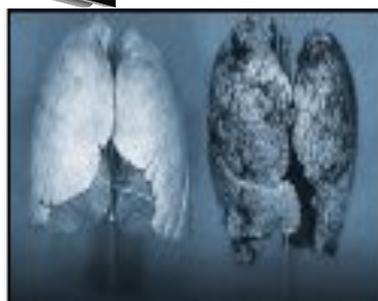
Считалось. Что табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов. Табак считали стимулирующим и успокаивающим средством. Табачные листья использовались как лечебное вещество. Курение табака, а также применение его в качестве лекарства (в виде настойки, капелл, пилюль, экстрактов) часто вызывало тяжелые отравления, нередко кончавшиеся смертью. Это заставило правительство вести борьбу с курением. В Англии по указанию Елизаветы первой(1585 г.) курильщиков приравнивали к ворам и водили по улице с веревкой на шее.



В этом выпуске:

Из истории табака	1
Курение или здоровье-выбирайте сами	1
Химический состав табачного	2

Курение или здоровье - выбирайте сами



Появился термин: «болезни, связанные с курением». В течение года у курильщика в легких накапливается около 1 кг табачного дегтя. В медицине известен случай. Когда при вскрытии трупа скальпель заскрежетал о камень, то оказалось, что в легких скопилось около 1,5 кг угля. Курил этот человек около 25 лет и умер от рака легких. Курение повышает риск инфаркта, инсульта, заболеваний мозга, язвы, гангрены конечностей. Никотин оказывает пагубное влияние на организм в целом. Изменения не только внутри. Бледность, тусклый взгляд, желтый цвет зубов—все это выдает курильщика.

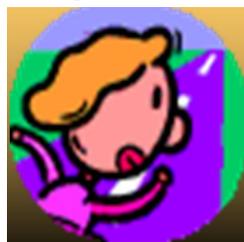
Если все так плохо, то как же опровергнуть поговорку «Капля никотина убивает лошадь». А люди курят, и их не убивает никотин. Одной капли никотина хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей, до полутоны каждая. В каждой отдельной сигарете никотина не смертельная доза, но если одновременно выкурить 100 сигарет—смертельный исход неизбежен.

Итак, курить—здоровью вредить. Занимайтесь спортом и будьте здоровы!



Медаль с эмблемой

Всемирной организации здравоохранения



ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА

Химический состав табачного дыма довольно интересен. В нем содержится около 30 вредных веществ:

- Аммиак
- Оксид углерода
- Канцерогенные углеводороды (рак)
- Радиоактивный элемент полоний 20
- Табачный деготь
- Мышьяк
- Калий

Фильтры не помогают, они лишь на 20% задерживают вещества.

Никотин – не самое страшное зло в сигарете. Именно поэтому широко распространённое мнение о том, что сигареты с низким содержанием никотина менее опасны, в корне неверно.



А ТЕПЕРЬ ТОЛЬКО ФАКТЫ!

Курение – это не просто привычка, а форма наркотической зависимости, вроде зависимости от героина.

Курение согласно статистике, является гораздо более серьёзным злом по сравнению с несчастными случаями вроде авиа- или автокатастроф. После проникновения сигаретного дыма в лёгкие, уже через 7 сек. никотин попадает в головной мозг. 1 – 2 сигареты могут слегка простимулировать его работу, но дальше наступает обратный эффект: спад умственной и физической активности.

В России 75% мужчин и 21% женщин курят постоянно. Курильщиков старше 50 лет в 2 раза меньше, чем в более молодых возрастных группах (среди людей моложе 35 лет курят 47%, среди 36 – 50 летних - 43%), среди имеющих общее образование – 45%, а также – низкий уровень дохода – 41%. Более половины курильщиков обычно выкуривают в день 10 – 20 сигарет, каждый десятый респондент – менее 10, 4% опрошенных – более пачки.

Половина курильщиков хотят бросить курить, однако более 2/3 из них сделать этого не могут. А сделать это необходимо, т.к. факты говорят сами за себя.

В деле загрязнения окружающей среды сигаретным окуркам уступают даже полиэтиленовые пакеты. Более 1,2 миллиардов курильщиков ежегодно добавляют 4,5 триллионов окурков к уже существующей на Земле массе отходов. В результате длительного (до 12 лет) процесса разложения окурка, агрессивные химические элементы перемещаются в почву.

Предупреждения о риске для здоровья, которому подвергаются курильщики, появились уже сотни лет назад. Джеймс 1-ый в своём «Ударе по табаку» в 1604 г. назвал курение «привычкой, противной Глазу, омерзительной Носу, вредной Мозгу, опасной Лёгким».

Шокирующие изображения лёгких, дёсен и сердца, повреждённых курением, будут выставлены в Нью – Йорке, в Музее Современного Искусства. Эти изображения впервые появились в Канаде на сигаретных пачках, вместо традиционных надписей из серии «Минздрав предупреждает». В Канаде первыми разнообразили предупредительные надписи о вреде курения, начав пугать импотенцией, раком всевозможных частей тела, последствиями при беременности и опасностями, которым подвергаются пассивные курильщики.

31 мая – всемирный день борьбы с курением

Изречение великого немецкого писателя Гёте гласит: «Курение – занятие для дураков» Подтверждением данного высказывания является следующий исторический факт. В 1588 году житель Виржинии Томас Харриет начал пропагандировать ежедневное курение табака как путь к общему оздоровлению организма. К сожалению, он сам вскоре умер от рака.