

ТЕЛО КУРИЛЬЩИКА

Зарубежные специалисты относят никотин к наркотикам типа «стимулятор». К этому же типу они относят героин и кокаин. В развитии табачной зависимости выделяют психическую и физическую зависимости. Психическая зависимость обусловлена социальной запрограммированностью сознания на курение и собственно эффектом от действия на эндокринную систему биологически активных ядов. Социальная запрограммированность формируется задолго до первой затяжки табачным дымом.

Дети и подростки очень восприимчивы, к разного рода рекламе, им свойственно копирование образа жизни уважаемых, авторитетных людей, в первую очередь родителей, киногероев, врачей, учителей, политиков, сверстников и т.д. И если их кумиры курят, то данное действие детьми и подростками воспринимается как нормальное явление и возможно даже как средство, способствующее успеху.

Физическая зависимость обусловлена психофизическим дискомфортом, возникшим после воздержания от курения табака вследствие дефицита никотина и других биологически активных ядов, вошедших в обменные процессы.

Что из себя представляет табачный дым? В процессе сухой перегонки табака, то есть при температуре 1100-300 градусов (1100 градусов — на конце сигареты во время затяжки, 300 градусов — между затяжками) образуются: никотин — от 0,3 до 4% в зависимости от сортности табачных изделий, оксид углерода, эфирные масла, аммиак, табачный деготь, в состав которого входит бензапирен — абсолютный канцероген, то есть вещество, вызывающее раковые заболевания, радиоактивные вещества, в частности, полоний-210, свинец, мышьяк, синильная, уксусная и муравьиная кислоты, сероводород, формальдегид и т.д. Всего более 4000 составных частей. Сродство оксида углерода с гемоглобином крови в 210 раз больше, чем кислорода. Уровень карбоксигемоглобина у курящих колеблется от 2 до 15%, а у некурящих менее 2%.

Доказано, что **радиоактивный полоний-210** выделяется из любого сорта табака и применение фильтров в сигаретах от действия радиации не защищает. Чем больше стаж курильщика, тем больше в его организме радиоактивного полония-

210. Согласно научным исследованиям, если человек выкуривает в день полторы пачки отравляющих снарядов, то это приравнивается к тому, что он в течение года добровольно 300 раз подвергается рентгеновскому просвечиванию. При выкуривании одной пачки сигарет можно получить дозу облучения в 3,5 раза больше дозы, установленной международным соглашением по защите от радиации.

Кроме этого, токсичность табачного дыма в 4,5 раза выше токсичности выхлопных автомобильных газов и в 248 раз — дыма газовой горелки. При выкуривании 20 сигарет человек фактически дышит воздухом, загрязнение которого в 580-1100 раз превышает гигиенические нормы. Превышение ПДК (предельно допустимой концентрации) в табачном дыме отмечается по никотину в 115000 раз, по саже — в 30000 раз, по бензапирену — в 17400 раз, синильной кислоте — в 1880 раз и ... По всем токсическим веществам в совокупности в 384000 раз.

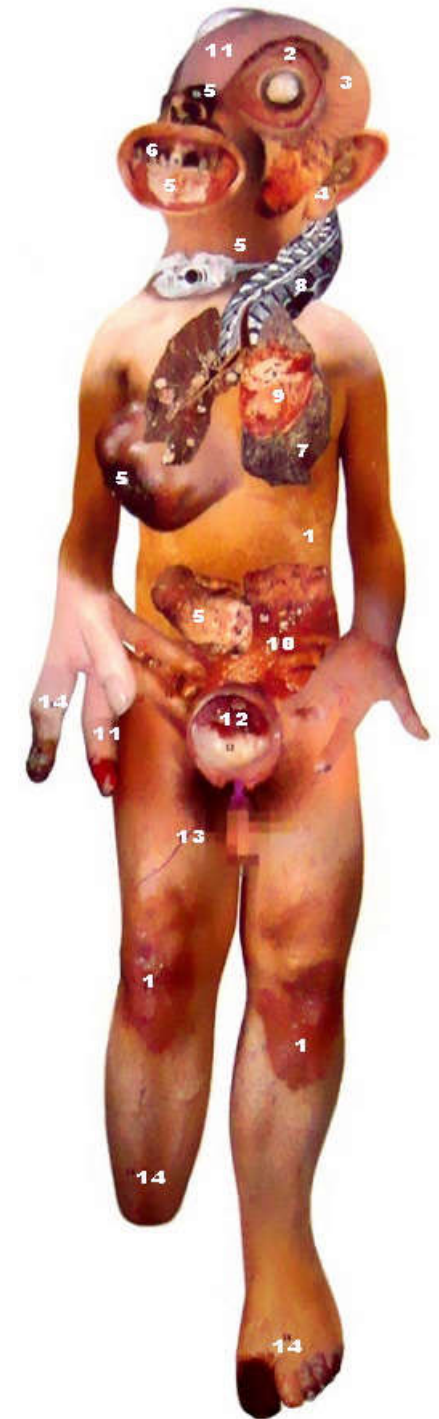
Смертельная доза никотина для взрослых — 20 сигарет, выкуренных одна за другой. Для подростка — 10 сигарет.

Но почему столь вредный дым с удовольствием поглощается курильщиком?

Во-первых, у курящего быстро формируется зависимость от табака; во-вторых, табачные яды производители табака умело маскируют: на одну тонну табака, идущего на изготовление сигарет, расходуется: ванилина — 1,25 кг, ароматического ванилина — 3,5 кг, чернослива — 70 кг, сухофруктов — 50 кг, меда натурального — 150 кг (84).

Курение табака пагубно влияет на все системы, органы и ткани. Болезни: астма, бронхит, туберкулез усугубляются курением. Курение нарушает и иммунитет. Даже пассивное вдыхание табачного дыма в накуренном помещении опасно для здоровья некурящих, особенно детей. Люди курившие в течении 20 лет и более, умрут на 20-25 лет раньше тех, кто никогда не отравлял свой организм табачным дымом.

Основные серьезные и приводящие к смерти заболевания, вызываемые курением, - это рак легких и болезни сердца. На рисунке «Тело курильщика» отмечены и ниже перечислены некоторые побочные эффекты курения.



1. Псориаз. У курильщика выше риск развития псориаза, приводящего к появлению зудящих, шелушавшихся, мокнущих красных пятен по всему телу.

2. Катаракта. У курильщиков на 40% чаще встречается катаракта – помутнение хрусталика, которая затрудняет прохождение света и может привести к полной слепоте.

3. Морщины. Кожа курильщика сухая, жесткая, исчерченная тонкими бороздками, особенно рядом с губами и глазами.

4. Глухота. Курение приводит к потере слуха и увеличивает у курильщика риск развития воспаления среднего уха в 3 раза.

5. Рак. Научкой доказано, что более 40 химических веществ, содержащихся в табачном дыме являются канцерогенами и вызывают раковые опухоли. Шансы развития у курильщика рака легких в 20 раз выше, чем у некурящих людей. Увеличен риск рака носовых и околоносовых пазух, ротовой полости, носоглотки, ротоглотки и подглоточного пространства, гортани, пищевода, желудка, поджелудочной железы и почек.

6. Гнилые зубы. Курение приводит к образованию зубного налета, пожелтению и кариесу зубов. Вероятность выпадения зубов у курильщика велика.

7. Эмфизема. Помимо рака легких, курение является причиной эмфиземы – разбухания и разрывов легочных альвеол. В крайних случаях, дыхание пациенту обеспечивается трахетомией.

8. Остеопороз. Плотность костей курильщика снижается, они легко ломаются, а срок срастания перелома увеличивается на 80%.

9. Заболевания сердца. Курение является одним из основных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Курение приводит к инфаркту миокарда и инсульту.

10. Язвы желудка. Язвы возникают у курильщика чаще, их сложнее лечить, а вероятность их повторного появления выше.

11. Нарушение окраски лица и пальцев. Цвет лица и всего тела становится землистым. Особенно смолы из табачного дыма накапливаются в пальцах и ногтях, окрашивая в желто-коричневый цвет.

12. Детородные органы женщин. Курение приводит к развитию рака шейки матки и

бесплодию. Выкидыши у курильщиц происходят в 2-3 раза чаще.

13. Деформированные сперматозоиды. Курение уменьшает число сперматозоидов и деформирует их, уменьшает приток крови к penisу, что приводит к врожденным уродствам, импотенции и бесплодию курильщиков.

14. Табачная гангрена. Курение вызывает зябкость, затем онемение конечностей и способствует отмиранию тканей тела. Без лечения болезнь Бюргера приводит к гангрене. Если не ампутировать конечности, то курильщик погибает от общего заражения крови.

Вот настолько безобидно выглядит картина будущего курильщика. Стоит ли эта вонючая табачная соска, чтобы так расплачиваться за пристрастие к курению. Каждый вдох табачного дыма всё ту же затягивает петлю на шею курильщика.

У всякого рака есть свой предрак, но не каждый предрак заканчивается раком. Отказ от курения существенно снижает риск развития вышеперечисленных заболеваний.

Курение – это добровольное сумасшествие и медленное самоубийство.

Многие молодые люди думают, что курение – это признак взросления, на самом же деле: курение – признак несмышленности. Американский плакат гласит: «Только болван начнет курить! Не позволяй табачным кампаниям себя оболванить!»

Если ты уже куришь, но в твои планы, дорогой соотечественник, не входит бросить курить, или ты пытался, но не смог, то не показывай хотя бы дурного примера подросткам и не кури при детях, чтобы и их не соблазнить к пагубному пристрастию.

Марк Твен говорил: «Если б я даже курил, то не делал бы этого прилюдно – зачем всем знать, что я такой дурак».

Пусть здравомыслие победит!



Табак и последствия его употребления

Табак — травянистое и кустарниковое растение семейства пасленовых, обычно с крупными листьями. Высушенные листья табака используются в приготовлении сигарет, сигар, папирос, трубочного, жевательного и нюхательного табака. Курение табака широко распространено в мире. По данным Всемирной организации здравоохранения, в России курят 63% мужчин и 10% женщин. Среди пятнадцатилетних ежедневно курят 12% девочек и 20% мальчиков. Почти 40% выпускников школ — заядлые курильщики. По этому показателю Россия занимает первое место в мире.

Также наша страна занимает первое место в мире по употреблению табака и темпам прироста количества курильщиков. На каждого человека, включая новорожденных, приходится по 103 пачки сигарет в год.

При выкуривании одной сигареты 25% вредных веществ поступают в организм, 20% — сгорают, 5% остается в окурке, 50% поступает в воздух. Выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязненностью которого в 580-1100 раз превышает санитарные нормы.

Никотин оказывает стимулирующее действие, повышает активность центральной нервной системы, приводит к достижению неестественных положительных эмоций, за которые в последующем расплачивается снижением уровня здоровья и качества жизни, а также потерей многих лет жизни.