


КУРЕНИЕ



**Табакокурение - это вид бытовой наркомании, наиболее распространенная форма, которой является НИКОТИНИЗМ.**

**Табакокурение —**

вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет, сигар, курительных трубок или кальяна. При этом курение сигарет предполагает вдыхание табачного дыма лёгкими, тогда как при курении трубок или сигар попадания дыма в лёгкие не допускается — дымом наполняется только ротовая полость.

# Немного истории

Табак был завезён Колумбом в Испанию и Португалию из Америки в конце 15 в., вначале использовался в качестве декоративного растения.

Лишь в 16 в. табак получил распространение во Франции. Листья табака употреблялись не только для курения: засушенные и истолчённые они превращались в нюхательный табак. Чрезмерное потребление табака вызывало случаи отравления, что побудило власти преследовать курение - наказаниями. Постепенно табак стали применять для курения, при котором более эффективно действует его основа – НИКОТИН.





В Россию табак был завезен в начала 17 в., и его курение преследовалось властями. Царь Михаил Романов приказал наказывать курильщиков палочными ударами и плетьюми, а Алексей Романов в 1649 г. внес запрет. Петр I, перенявший табакокурение во время пребывания в Голландии, разрешил продажу табака, наложив пошлину в пользу государства.

Табакокурение постепенно распространялось и стало **бытовым пороком**.



# Интересные факты о курении



- В начале 20-го века беременным женщинам, чтобы не полнеть, врачи советовали курить
- 10% курильщиков заболевают и впоследствии погибают от злокачественных опухолей
- 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
  - В мире насчитывается до 120 способов лечения табачной зависимости (практически применяется около 40)
    - 95% курильщиков после перенесенного инфаркта миокарда сразу бросают курить
- В 1965 году запрещается телевизионная реклама табачных изделий в Великобритании



**БРОСИТЬ  
КУРИТЬ  
МНЕ ПОМОГ  
МОЙ ВТОРОЙ ИНФАРКТ**

- В табачном дыме более 4,5 тысяч миллиардов ядохимикатов
- За год в легких курильщика скапливается почти 1 стакан смолы
- Курильщик не доживает по крайней мере 20 лет своей жизни
- Горящая сигарета – настоящая химическая фабрика, она производит более 4 тысяч химических соединений



# Научные факты о курении

- Выкуривая 1 сигарету, человек вдыхает столько же тяжелых металлов, как если бы он дышал выхлопными газами 16 часов подряд
- Курить по 1 пачке в день по последствиям равносильно облучению в 300 рентген, что превышает допустимую норму в 60 раз



- Фильтр задерживает всего 20% вредных веществ
- Многие из веществ, содержащихся в табачном виде, используются в промышленности



# ВОТ ЧТО ПРЯЧЕТСЯ В СИГАРЕТЕ

## Гликол пропилен

Табачная промышленность утверждает, что она добавляет его в табак, чтобы он не высыхал

## Бензопирен

Вы найдете его в угольной смоле и в сигаретном дыме. Он является одним из самых сильных химикатов, способствующих развитию рака

## Мышьяк

Из-за этого смертельного яда у курильщика горят губы и плохо пахнет изо рта

## Ацетон

Один из главных составных в химикате для снятия лака с ногтей

## Свинец

Из-за отравления свинцом у курильщика возникает рвота, повреждаются клетки мозга и замедляется рост

## Формальдегид

Он развивает рак, повреждает легкие, кожу и пищеварительную систему. Этот химикат применяется в бальзамировании тел умерших



## Толуол

Толуол сильно токсичен. Он часто применяется в красках с целью уменьшения толщины слоя краски при нанесении на поверхность

## Фенол

Химикат, используемый как дезинфицирующее средство наподобие того, что используется при уборке лабораторий

## Бутан

Легковоспламеняющееся вещество, главный компонент различных горючих веществ

## Кадмий

Повреждает печень, почки и мозг. Он остается в организме курильщика долгие годы

## Аммоний

Он помогает усваивать табак, из-за чего курильщики становятся все более пристрастны к нему

## Бензин

Его можно залить на любой бензоколонке

# Вред для здоровья

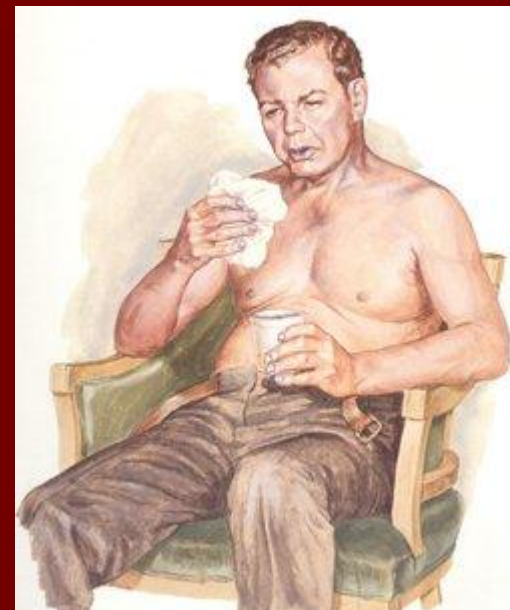


- Курение – причина хронических болезней легких, эмфиземы, рака легкого

- Курение вызывает закупорку крупных и мелких сосудов, что приводит к гангрене конечностей, инфаркту миокарда и внезапной смерти

- Курение приводит к слепоте, в следствии разрывов кровеносных сосудов, и инсульту

- Постоянное и длительное курение табака приводит к преждевременному старению



- Курение табака является частной причиной возникновения злокачественных опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких



- Каждые 6 секунд курение убивает 1 человека
- В России 17% всех преждевременных смертей связаны с курением
- Курение сигарет ежегодно убивает 6 млн. человек, и становится причиной 30% смертей от раковых заболеваний
- На данный момент Россия занимает первое место по потреблению табака в мире, а также первое место по подростковому курению

**БОЛЕЕ 45%**  
**ДЕТЕЙ**

являются пассивными  
курильщиками дома

# Неверные представления о курении

1. Прекратив курить, можно заболеть  
Отказ от яда никогда не вреден. Когда человек бросает курить, рекомендуется наблюдение врача **– НЕВЕРНО!**

2. С прекращением курения человек полнеет **– НЕВЕРНО!**

3. Курение помогает концентрации внимания и решению интеллектуальных заданий **– НЕВЕРНО!**

4. Курение легких сигарет менее опасно  
Курение низкосмолистых сигарет с фильтром может быть причиной аденокарциномы, особого вида рака легких. **– НЕВЕРНО!**



**Вред табакокурения настолько значителен, что в ряде стран введены меры, направленные против табакокурения:**

- **Запрещены рекламы табачных изделий**
- **Запрещена продажа табачных изделий детям**
- **запрещено курение в общественных местах**
- **Запрещено курение в транспорте**



# Как бросить?

При остаточном желании отвыкнуть от курения не трудно даже после многих лет его употребления.

Обычно в течении 3-5 дней после прекращения курения отмечаются чувство неудовлетворенности, некоторая раздражительность, легкое расстройство сна, временное повышение аппетита, редко головные боли.

В ряде случаев отвыкнуть от табакокурения помогает врач-нарколог, использующий медикаменты и психотерапию.

Медикаментозное самолечение курения опасно, так как все существующие для этого средства обладают общестимулирующим действием и могут вызвать нарушения сердечной деятельности..





**Более 20 миллионов  
людей ежегодно  
успешно бросают  
курить. Самое  
главное –  
преодолеть страх.  
Вне зависимости  
от того, каким путем  
вы придете к свободе  
от курения – нужно  
осознать важность  
такого решения.**

