Курение или здоровье – выбирайте сами!

Считается, что табак был ввезен в Европу из Америки.

         В 2 часа по полуночи, на 70-е сутки от начала плавания, 12 октября 1492 года, матрос Родриго Триана с корабля «Пинта» флотилии адмирала Христофора Колумба, закричал «Впереди земля».

         По ошибочному заключению Колумб полагал, что перед ним восточный берег Индии. Местные жители называли свою землю, оказавшуюся островом, Гуанахани.  Колумб дал ей новое имя – Сан-Сальвадор. Это название носит один из восточных Багамских островов до сих пор.

         Жители поднесли Колумбу в числе подарков сушеные листья дикорастущих растений «Петум» - так называли их местные жители. Они курили эти листья свернутыми в трубочки и подсушенными на солнце.

         Название «табак» у европейцев пошло от провинции Табаго, где культивировалась эта трава. Впервые ее привез в Европу Колумб 15 марта 1493 года.

         В середине 16 века табак распространяется во Франции. Этому способствовал Жан Нико, французский посланник в Португалии. Страстный любитель растений, он первым в Европе вырастил табак из семян. В 1560 году Жан Нико преподнес французской королеве Екатерине Медичи сухие листья табака с рекомендацией нюхать их при головной боли, приступы которой часто беспокоили королеву. Аромат табачных листьев уменьшал у королевы головные боли, и она для усиления запаха растирала листья в порошок. Нюхание табака стало своеобразной модой, а во времена Людовика XIV (1638-1715 г.г.) было введено в круг придворного этикета.

         Табачный порошок надо было хранить в какой-то емкости,  и золотых дел мастера не заставили себя ждать. Была изобретена емкость под названием табакерка.

         На Русь табак был завезен английскими купцами в 1585 году.

         Курение табака, а также  применение его в качестве лекарства (в виде настоев, экстрактов, пилюль) часто вызывали тяжелые отравления, нередко заканчивавшиеся смертью, что заставляло вести борьбу против курения.

         На Руси в царствование Михаила Федоровича уличенных в курении наказывали 60 ударами палок по стопам.

         После опустошительных пожаров в Москве 1634 года, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.

         Однако борьба с курением нигде в мире не достигала своей цели. В Англии табачную торговлю в 17 веке решили обложить высокими налогами, надеясь этим сократить торговлю и уменьшить курение. Но торговля не сокращалась, а доход казны значительно возрос. Этот факт заставил многие правительства изменить свое отношение к табаку и использовать его как источник дохода.

         В России торговля табаком и курение были разрешены в 1697 году Петром I.

         В 1828 году было открыто действующее вещество листьев табака, которое в память о Жане Нико, первом культивировавшего табак в Европе, назвали **никотином**.

         Всего же в табаке содержится около 3000 различных химических соединений.

         В 20 сигаретах содержится 130 мг никотина.

Кроме того:

- цианид

- мышьяк

- синильная кислота

- угарный газ

- сероводород.

Канцерогены: бензопирен, хризен, дибензпирен и другие, а так же нитрозамины, оказывающие разрушающее действие на головной мозг; а также радиоактивные вещества: полоний, свинец.

         За один год через дыхательные пути курильщика проходит 81 кг табачного дегтя, часть которого оседает в легких. Сигаретные фильтры задерживают не более 20% вредных веществ.

         Тепло – единственный физический агент курения – первым начинает разрушительное воздействие на организм. Перепады температуры во время курения только одной сигареты происходят 15-20 раз, отражаясь на состоянии зубной эмали. Микроскопические трещинки зубной эмали способствуют отложению в них табачного дегтя, вследствие чего поверхность зубов приобретает желтоватый цвет, а зубы начинают издавать специфический табачный запах, ощущаемый при разговоре с заядлыми курильщиками.

         Температура дыма способствует расширению капиллярных сосудов рта и носоглотки, происходит раздражение слюнных желез, усиленное выделение слюны, которую курильщики вынуждены сплевывать, а часть проглатывать. Ядовитые вещества дыма, переходя в слюну, при ее проглатывании отрицательно действуют на слизистую оболочку желудка. У них во много  раз чаще, по сравнению с некурящими, развиваются гастриты, язвы.

         При постоянном курении развивается хроническая обструктивная болезнь легких, что проявляется постоянным кашлем, одышкой и значительно сокращает качество и продолжительность жизни.

         Рак легких у лиц выкуривающих более 20 сигарет в день развивается в 20 раз чаще, чем у некурящих.

         Широкое распространение курения привело почти  к полному игнорированию права некурящих дышать чистым воздухом.

         Головная боль, головокружение, сердцебиение, разбитость – жалобы некурящих, которым приходится долго находиться в накуренных помещениях, фактически подвергаясь тем же опасностям, что и курящие. Легко проникая через альвеолярно-капиллярную перегородку в кровь, никотин разносится по всему организму. Наиболее чувствительна к никотину нервная система. И каждый, кто впервые пробовал  курить, мог убедиться в этом при первой глубокой затяжке.

         Красочные описания воздействия никотина на нервную систему мы находим в произведении Л.Н.Толстого «Детство, отрочество, юность»: Скрепя сердце я довольно долго втягивал в себя дым, пробовал пускать кольца и затягиваться. Скоро комната вся наполнилась голубоватыми облаками дыма, … во рту я почувствовал горечь и в голове маленькое головокружение … к удивлению моему, зашатался на ногах: комната пошла кругом, и, взглянув в зеркало, к которому я с трудом подошел, я увидел, что лицо мое бледно, как полотно. Едва я успел упасть на диван, как почувствовал такую тошноту и такую слабость, … что мне показалось, что я умираю».

         Нарушая регулирующее влияние нервной системы на работу внутренних органов, никотин изменяет их нормальное функционирование: сужаются кровеносные сосуды, повышается артериальное давление, прогрессирует атеросклероз сосудов.

         Вредное влияние оказывает курение и на организм женщин.

         Особенно опасно курение для беременных: могут развиваться токсикозы, значительно чаще наблюдаются самопроизвольные аборты, преждевременные роды.

         И даже, если курильщик в течение своей жизни не приобретает тяжелой болезни, то все равно его организм изнашивается и стареет значительно раньше, чем у некурящего.

         Считается, что курящие по одной пачке сигарет в день сокращают свою жизнь на 8 лет.

**Бросаем курить**

         Рекомендации службы общественного здоровья США:

- строго контролировать число выкуренных сигарет за день, уменьшая количество день ото дня;

- курить не торопясь;

- не докуривать сигарету до конца;

- курить более дорогие сигареты.

         Все должны понимать, что ждет при продолжении курения:

- невозможность достичь высоких результатов в спорте и при работе механизмами или приборами, требующими точных действий;

- раннее старение кожи лица, плохое состояние зубов;

- хриплый прокуренный голос;

- ухудшение самочувствия в связи с развитием: артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, облитерирующего эндартерита, хронической обструктивной болезни легких.

- перспектива заболеть раком

**Курить можно бросить в любое время.**

**Прекращение курения не представляет ни малейшей опасности для здоровья.**

- Отвлекающие упражнения:

Дыхательная гимнастика и физические упражнения;

- Эффект супердозы – курящие, привыкшие к определенному сорту сигарет, часто с большой неприязнью переносят запахи и вкус других сортов, а к некоторым относятся просто с отвращением.

- Отвлекающие: подъем на полчаса раньше обычного, если в процессе дня возникает желание покурить, то выпивается 2-3 стакана сока или воды. Важно весь день не бездельничать, не сидеть в кресле у телевизора и ни в коем случае не употреблять алкогольные напитки;

- Медикаментозные методы (табекс, анабазин, седативные препараты).

         Все препараты преимущественно рассчитаны или на восполнение никотинового голода веществами, похожими по строению на никотин, или на создание косвенным путем различных отрицательных эмоций на курение:

- Иглорефлексотерапия;

- Метод временного отступления – пригоден для имеющих солидный курительный стаж.

Прекращать курение нужно сразу, немедленно, целесообразно со сменой обычной, привычной обстановки. Это удобнее всего проводить с началом очередного отпуска.

Следует навсегда отказаться от попыток вновь закурить, не поддаваться уговорам товарищей, особенно в компаниях, где рецидиву курения способствуют алкогольные напитки, крепкий кофе и настоятельно предлагаемые сигареты.

«Не пейте вина, не отягчайте сердце табаком и проживёте столько, сколько жил Тициан» - знаменитый итальянский живописец эпохи Возрождения, оставивший человечеству немало  жизнеутверждающих произведений, прожил 99 лет (1477-1576 г.г.)!