

## ТАБАКОКУРЕНИЕ. История, влияние на органы

Табакокурение зародилось в гибнувших культурах Центральной Америки ещё в доколумбову эпоху. До 15 марта 1493 года в Европе никто не курил. Именно в этот день в Португальском порту причалил маленький корабль «Нинья» из 2-ой экспедиции Х. Колумба в Америку, на борту которого была привезена трава для курения из провинции Табаго, в честь которой она и была названа европейцами «табак». В основном курили моряки, наёмные солдаты, без родины, продающие свой меч, аристократы, проводившие время в праздности и бездельи, пьянстве, и портовые проститутки и маркитантки, сопровождающие солдат в походах. в 16 в. Очень популярен нюхательный табак. Табак начал быстро распространяться в Европе, а затем попал и в Турцию. В России табак получил «прописку» на плодородных землях Украины.

Табак стали считать лечебным средством с легкой руки французского посла в Португалии Жана Нико. Он впервые выделил из табака сильнодействующее вещество, названное его именем. Табак начали называть лекарством после того, как французская королева Екатерина Медичи начала спасаться им от мигрени. Табак использовали для снятия зубных болей, ломоты в костях. Когда стало известно, что табак обладает возбуждающим эффектом, он стал быстро распространяться в качестве продукта для курения.

Наряду с поклонниками табака росло число и его противников. Оказалось, что дым табака осложняет заболевания, прежде всего легочные. Начали появляться примеры отравления табаком.

Во Франции в г. Ницца в итоге конкурса, кто больше выкурит, двое «победителей», выкурив по 60 сигарет, умерли, остальные участники конкурса с тяжелыми отравлениями доставлены в больницы.

Если некурящий человек получит значительную дозу никотина, может наступить смерть.

Курильщик не погибает потому, что доза водится постепенно и не в один прием. За 30 лет курения курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, выкуривая около 200 кг табака и поглощая 850-900 г. никотина. Систематическое поглощение несмертельных доз никотина вызывает привычку и потребность в курении. Никотин включается в обменные процессы организма и становится необходимым.

В зависимости от качества табака выпускаются сигареты как с фильтром, так и без него. В сигаретах высшего сорта никотина от 0,8% до 1,3%, в сигаретах низшего сорта – от 1,6 до 1,8%. Дым, образующийся при курении, представляет собой сложную газообразную смесь многих ядовитых веществ и состоит из летучих, крайне мелких размеров, частиц.

Табак выращивается во многих странах. В России он выращивается в регионах Северного Кавказа. Производство табака, по данным ВОЗ, составляет более 6 миллионов тонн. Главные производители табака Китай, Индия, Турция, США, Аргентина, Италия, Болгария и др.

К основным вредно действующим веществам относятся никотин, эфирные масла, окись углерода, углекислый газ, аммиак и другие. Особо опасен табачный деготь, состоящий из смол различных веществ, бензоперин, изотоп полония-210 (радиоактивное вещество, излучающее гамма-лучи, в моче курильщика их в 6 раз

больше, чем некурильщика), радиоактивный свинец, висмут, мышьяк, калий, а также масляная, уксусная, муравьиная, валерьяновая и синильная кислоты, сероводород, формальдегид и другие вещества.

Никотин – это маслянистая прозрачная жидкость с неприятным запахом и горьким вкусом, на воздухе окрашивается в коричневый цвет, хорошо растворяется в воде. Сила ядовитого действия табака зависит от содержания в нем никотина, от сухости и плотности набивки сигареты, частоты и глубины затяжек. При медленном курении в дым переходит 20% никотина, при быстром – более 40.

Никотин быстро всасывается слизистыми оболочками и кожными покровами, легко поступает в кровь. Ядовитые вещества кровь разносит по нашему организму за 21-23 секунды. При затягивании, когда табачный дым попадает в легкие, количество всасываемого в кровь никотина увеличивается в несколько раз. Обезвреживание никотина происходит в основном в печени, а также в легких и почках. Никотин и продукты его распада выделяются с мочой на протяжении 15-18 часов после курения.

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы погибают, если к клюву лишь поднести палочку, смоченную никотином.

Большие дозы никотина способны вызвать остановку дыхания и прекращение сердечной деятельности, т.е. смерть. В несмертельных дозах отравление сопровождается головокружением, побледнением лица, холодным потом, головной болью, тошнотой, повышенным слюноотделением, ощущением стеснения в груди, могут быть и психические расстройства.

Табачный деготь – это смолы различных веществ, в том числе радиоактивных. Запах смолы, нанесенной на открытую поверхность, выветривается через 8-10 лет. Это испытание проходит мундштук курильщика, который лежит в клубе «Нижекамский Оптималист» уже 8 лет. И из него до сих пор пахнет табачным дегтем. А что этот деготь, содержащий радиоактивные вещества, делает с организмом человека? Одним из важных компонентов табачного дыма является радиоактивный изотоп полоний-210. Полоний попадает в табачные листья из атмосферы. Наличие в табачном дыму радиоактивных веществ позволило журналистам называть табачные изделия миниатюрным аналогом нейтронной бомбы.

Хотя многие люди отдадут себе отчет в том, что курение вредно, но мало кто осознают в полной мере степень опасности.

Курение приводит к развитию трёх основных заболеваний со смертельным исходом: рак лёгких (смертность а 90 % случаев), хронический бронхит и эмфизема (смертность а 75 % случаев), коронарная болезнь (смертность а 25 % случаев).

Работа головного мозга и вся нервная деятельность обусловлены процессами возбуждения и торможения. При курении запись биотоков головного мозга отмечает снижение биоэлектрической активности. Курильщик вначале действительно испытывает кратковременное возбуждение, однако оно быстро сменяется торможением. Мозг, привыкший к никотиновым подачкам, начинает требовать, проявляет беспокойство, раздражительность, и человек снова тянется за очередной сигаретой. Стоит только человеку прекратить курение, проходит неделя-другая, и мозг забывает про подачки никотина, и восстанавливается нормальная деятельность. Курильщик тешит себя иллюзией, что курение успокаивает. Выявлено, что никотин является фактором, усиливающим раздражительность через 10-15 минут после курения. В результате человек снова тянется за очередной сигаретой.

Типичная примета курильщика – кашель с выделением слизи темного цвета. Никакие лекарства в данном случае не помогают. Легкие имеют большую поверхность: при вдохе – 90 м<sup>2</sup>. При спокойном дыхании в них помещается до 3 л воздуха, при глубоком вдохе – до 6л. У курильщиков эти цифры меньше на 50%, т.к. они забиваются твердыми частицами табачного дыма.

Никотин усиливает работу сердца. В период курения частота пульса увеличивается на 10-18 ударов в минуту. Когда курильщик не курит, у него все равно частота пульса на 7-8 ударов выше, чем у некурящего. За сутки сердце делает на 10-12 тысяч ударов больше. Износ сердца растет с каждым днем, а это – развитие ишемической болезни, стенокардии и инфаркта миокарда.

Поступающий в легкие с воздухом табачный дым с окисью углерода образует в крови карбоксигемоглобин, который намного уменьшает поступление в кровь кислорода, а поступающий никотин вызывает спазм сосудов. Курящие женщины вдвое больше мужчин подвержены риску заболевания раком лёгких.

Глаза длительно курящего человека часто слезятся, краснеют, края век распухают, никотин действует на зрительный нерв и двигательные мышцы глаз, при сужении сосудов изменяется сетчатка глаз, теряется острота зрения, начинаются отклонения зрения.

Температура табачного дыма во рту курильщика 50-600 С, разница температур, синильная кислота и другие компоненты табачного дыма разрушают зубы, проглатываемая слюна с никотином и ядовитыми веществами заносит инфекцию в желудок. Все это приводит к язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

В университете г. Претория (США) были проведены специальные эксперименты, в результате которых выявлено, что 90% импотенции мужчин связано с курением.

В литературе описаны десятки способов, как закончить с вредной привычкой, но очень часто все эти методы бывают неэффективны. Лекарственные и медицинские приемы и процедуры, такие как иглоукалывание, кодирование, лекарственные способы, не помогают. Не помогают даже комплексные подходы.

Как доказывает практика самым эффективным методом является метод, когда к нему курильщик приходит сам, по своему желанию.