

Курение и здоровье

Презентация Ермаковича
Данила и Чанкина Александра

Появление и распространение табака в мире

- Первые изображения курильщиков табака, найденные в древних храмах Центральной Америки, датируются 1000 годом до нашей эры. Табак был в большом почете у местных лекарей: ему приписывались целебные свойства, и листья табака применялись как болеутоляющее.
- Использование табака вошло и в религиозные ритуалы древних цивилизаций Америки: их участники верили в то, что вдыхание табачного дыма помогает общаться им с богами. В этот период развились два способа курения табака: в Северной Америке стали популярными трубки, тогда как в Южной Америке большее распространение получило курение сигар, скрученных из цельных табачных листьев.
- Есть сведения о том, что Колумб, первый европеец, познакомившийся с табачными листьями, не оценил их: он просто выкинул этот дар туземцев. Однако несколько членов экспедиции стали свидетелями ритуального курения больших скрученных табачных листьев, которые местные жители называли тобаго или табака, и заинтересовались процессом. 15 марта 1496 г. в португальском порту причалил последний корабль второй экспедиции Колумба «Эль Ниньо», неся на своем борту высушенные листья специальной травы для курения. Трава была «родом» из провинции Табаго и была представлена европейцам под именем «табак».

Появление и распространение табака в Европе



- После возвращения на родину новообращенные любители табака были обвинены инквизицией в связи с дьяволом . Несмотря на преследования инквизиции, испанцы и португальцы продолжали привозить листья и семена табака в Европу.
- В середине XVI в. табак распространяется по Западной Европе и Турции, где великолепно акклиматизируется и дает отличные урожаи. В XVII в. он проникает в Японию, Китай и другие страны Азии. К концу XVIII в. в мире уже нет ни одной страны, где бы он не «присутствовал»
- .
- Распространению табака в Старом Свете способствовали и уважаемые государственные деятели: в 1561 году посол Франции в Лиссабоне Жан Нико послал табак своей королеве, Екатерине Медичи, и порекомендовал его как прекрасное средство от мигрени.
- Нюхание табака стало популярным, табак считался панацеей; для излечения от самых разных болезней его не только нюхали, но также жевали и курили. Кстати, родовое научное имя табака *Nicotiana* было дано в честь Жана Нико.
- Правительства разных стран пытались бороться с табакокурением, именуя последнее «бесовской пагубой». Так, в Великобритании и Османской империи в конце XVI в. курильщиков приравнивали к колдунам и наказывали «усекновением головы».

ПОЯВЛЕНИЕ ТАБАКА В РОССИИ



- В России долгое время употребление табака не поощрялось. Впервые табак появляется в России при Иване Грозном. Его завозят английские купцы, он проникает в багаже наемных офицеров, интервентов и казаков во времена смуты. Курение на короткое время приобретает временную популярность в среде знати. При царе Михаиле Федоровиче Романове отношение к табаку резко меняется. Табак подвергается официальному запрету, контрабандный товар сжигают, его потребители и торговцы подвергаются штрафам и телесным наказаниям. Еще жестче стали относиться к табаку после Московского пожара 1634 году, причиной которого посчитали курение. Вышедший вскоре царский указ гласил: "чтоб нигде русские люди и иноземцы всякие табаку у себя не держали и не пили и табаком не торговали". За ослушание полагалась смертная казнь, на практике заменявшаяся "урезанием" носа.

- В 1646 году правительство Алексея Михайловича пыталось изменить прежний порядок и взяло продажу табака в монополию. Однако под влиянием могущественного патриарха Никона, вскоре восстанавливаются жестокие меры против "богомерзкого зелья". В Соборном Уложении (1649) существовала 30-я глава, предусматривавшая для любого курившего тяжелое наказание: "... а которые стрельцы и гулящие всякие люди с табаком будут в приводе дважды и трижды, и тех людей пытать и не одинова бить кнутом на козле или по торгам (т. е. в застенке или публично на площади) ...Кто русские люди или иноземцы табак учнут держать или табаком учнут торговать, и тем.. . чинить наказание без пощады, под смертною казнею...".
- В феврале-апреле 1697 г серией указов царь Петр Алексеевич (Петр I), государь-реформатор, для которого нарушение веками устоявшегося устоя жизни было непереносимым условием правления, легализовал продажу табака и установил правила его распространения. Примечательно, что по петровскому указу 1697 года табачный дым сначала разрешалось вдыхать и выдыхать только через курительные трубки.

- Вначале курили трубки и сигары. Первые европейские трубки делались из глины по образцу индейских, а первыми их владельцами были испанские и португальские матросы. До начала XVII века трубки были маленькими в связи с дороговизной табака. Они редко были длиннее 10-15 см, а внутренний диаметр чашечек составлял около 7 мм. К середине XVII века уже существовали трубки до 36 см длиной, а в XVIII веке изготавливались трубки "aldermen" до 60 см в длину, украшенные геральдическими мотивами.

Состав табачного дыма:



Из чего состоит сигарета?



Влияние табачного дыма на растущий организм

- О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья. Обратимся к научным данным.
- Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. В листьях табака находится от 0,7 до 69% никотина. При курении, помимо горения, происходит сухая возгонка содержащихся в табаке веществ с образованием никотина, окиси углерода (угарного газа), аммиака, сероводорода, различных кислот, канцерогенных веществ, сажи. Из других веществ в табаке обнаружены эфирные масла (яды, действующие на нервную систему), жиры растительного происхождения, древесные волокна, свинец, радиоактивные элементы.
- Все составные части табака (более 500) являются вредными для организма и вызывают различные заболевания. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака – от 4 капель. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3- 4 мг попадают в кровь).

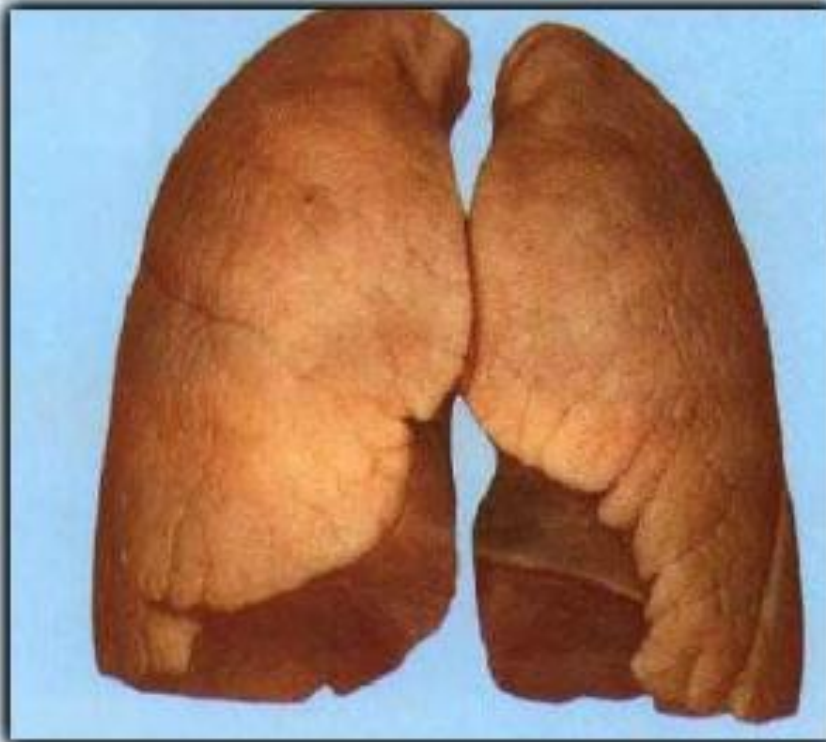
- Курильщик не погибает потому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому же часть никотина нейтрализует формальдегид – другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет курильщик выкуривает примерно 20 000 сигарет, или около 160кг табака, поглощая в среднем 800г никотина. Систематическое поглощение небольших, несмертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.
- С курением связано до 90% смертей от рака легких, 75% - от бронхита и 25% - от ишемической болезни сердца среди мужчин в возрасте до 65 лет. Рассмотрев таблицу «Влияние табачного дыма на здоровье человека» понимаешь, что химические вещества, входящие в его состав, оказывают разрушительное действие на все системы органов человека.
- При массовом распространении курение становится также и социально опасным явлением. Ведь курящие люди отравляют атмосферу. Некурящие люди в принудительном порядке вынуждены дышать «выхлопными газами» курящих людей. При курении в организм человека проникает 20-25 процентов ядовитых веществ, 50 процентов вместе с выдыхаемым газом поступают в воздух. А им дышат окружающие. Получается, что некурящие «курят». Появился даже специальный термин – «пассивное» курение.

- Живущие в накуранных помещениях дети чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания. В возрасте 5-9 лет у ребенка нарушается функция легких. Вследствие этого происходит снижение способности к физической деятельности, требующей выносливости и напряжения. Обследовав свыше 2 тысяч детей, проживающих в 1820 семьях, профессор С.М. Гавалов выявил, что в семьях, где курят, у детей, особенно в раннем возрасте, наблюдаются частые острые пневмонии и острые респираторные заболевания. В семьях, где не было курящих, дети были практически здоровы.
- У детей, матери которых курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам: они значительно чаще заболевают эпилепсией. Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии. Так, ученые В. Гибал и Х. Блумберг при обследовании 17 тыс. таких детей выявили отставание в чтении, письме, а также в росте.
- Заметно возросло количество аллергических заболеваний. Русскими и зарубежными учеными установлено, что алергизирующим действием обладает никотин и сухие частицы табачного дыма. Они способствуют развитию многих аллергических заболеваний у детей, и чем меньше ребенок, тем больший вред причиняет его организму табачный дым.

- Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Мозг, отравленный никотином, резко снижает свою деятельность, т. к. кровеносные сосуды головного мозга становятся менее эластичными и суживаются. Это ухудшает питание клеток мозга, снижается работоспособность, внимание, ухудшается память, появляются головные боли, головокружение, утомляемость, бессонница.
- Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванного курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха.
- Ученые выяснили, что курение в 2 раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростка достаточно полпачки. Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных двух-трех сигарет из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца, и прекращалось дыхание.
- Сердце у курящего делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, а питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже, так как под влиянием табака кровеносные сосуды у подростка сжимаются.



Действие табачного дыма на организм.



легкие здорового человека



легкие курильщика

Влияние никотина на организм человека



Доходы табачной индустрии

- По прогнозам Продовольственной и сельскохозяйственной организации ООН, к 2010 году число курильщиков в мире возрастет на 200 млн и достигнет 1,3 млрд человек. При этом привычка курить идет на убыль в развитых странах и находится на подъеме в развивающихся. Эксперты ООН объясняют эту тенденцию ростом населения в Азии и Африке и их доходов. В то же время из-за роста населения всего мира потребление табака в расчете на одного взрослого человека, как ожидается, сократится к 2010 году примерно на 10% — с 1,6 кг до 1,4 кг в год. Пока абсолютным лидером по количеству курящего населения является Китай, где число курильщиков за последние семь лет выросло на 4% и достигло 320 млн. Табачная индустрия приносит 8% дохода китайскому бюджету, так что правительству выгодно, чтобы курящих граждан становилось все больше.
- Россия занимает четвертое место в списке стран с самым большим числом курильщиков. По оценкам «РОМИР мониторинг», треть россиян курит. При этом если доля курящих женщин не превышает 14%, то среди мужчин этот показатель доходит до 52%. Почти четверть мужчин курит не менее пачки в день.
- Чтобы оценить, много это или мало, попытаемся перевести людей в рубли. По данным ассоциации производителей табачной продукции «Табакпром», в 2008 году в России было выпущено 413,2 млрд сигарет. Если учесть, что в одной пачке 20 сигарет, а стоит она 25 руб., то объем продаж сигарет в стране составит около 515 млрд руб. Если учесть, что реальные доходы населения, по данным «Росстата», в том же 2008-м составили около 18 трлн руб., то получится, что расходы на сигареты составляют почти 2,9% всех трат россиян. Из всех секторов потребительского рынка лучшими показателями может похвастаться лишь сегмент продуктов питания.

- Philip Morris International считается второй по рыночной доле табачной компанией мира, контролирующей около 18% мирового рынка. В портфеле брендов компании такие известные марки, как L&M, Parliament, Muratti, Virginia Slims, Chesterfield, Bond, Next и, конечно же, Marlboro — самый дорогой в мире бренд сигарет, стоимость которого оценивается в \$37 млрд. Все эти марки представлены и на российском рынке, на котором Philip Morris присутствует с середины 1970-х годов. В 1992 г. была запущена фабрика «RJR-Петро» (С.-Петербург), созданная транснациональной компанией R.J.Reynolds. Через несколько лет компания начала производство
 - своих марок Camel
 - и Winston.
- Philip Morris International контролирует 15% мирового табачного рынка.
- Транснациональные табачные компании - Philip Morris, British American Tobacco (BAT), RJR (сейчас JTI)
- Табачный гигант - Rothmans International Tobacco

Вредные привычки литературных героев

- У каждого писателя имеются герои с вредными привычками, так произведение больше реалистично. Мотив курения в литературе. Коллектив боролся за социальное здоровье жертвы алкогольной зависимости, культура с воодушевлением клеймила рабов нездоровой жизни, и редко когда голос медиков, предостерегающих от вреда курения, прорывался на страницы книг. Создаётся впечатление, что табакокурение относится к тому типу прегрешений, которые аттестуются по разряду ребяческого баловства. Даже сама идеологическая риторика чётко фиксирует границы между дурными занятиями. Когда речь заходит о пьянстве, произносится милитаристская реплика: “Пьянству – бой!” – а выпад против табака оформляется в некое подобие объективной сентенции (“Курение – вред!”), по семантике уравнивающейся с надоедливymi прописными истинами: летом жарко или сахар сладкий. Самое поверхностное истолкование проблемы заключается в том, что табак не относится к явным инструментам покушения на устройство общества, он наносит вред только здоровью конкретного человека и не собирается посягать на одряхлевшее тело социума. Обнаруживается ещё и сугубо литературное объяснение феномена.
- В романе Флобера «Госпожа Бовари» встречается сцена, повергающая в трепет негодования и дрожь недоумения любого читателя, воспитанного на романтических образцах литературы. Шарль и Эмма возвращаются из гостей, лошадка бежит иноходью, вожжи покрыты пеной, о кузов коляски бьётся привязанный чемодан – словом, уныние и беспросветная скука. Супруги находятся под обаянием воспоминаний: совсем недавно они были в замке, в непривычном блеске интерьеров, в обществе изысканных женщин и благородных кавалеров. Неожиданно ритм повествования меняется: “...Навстречу им вымахнули и понеслись мимо смеющиеся всадники с сигарами во рту <...> одни ехали рысью, другие галопом”.

- Воображение героини потрясено; воспитанная на ферме, вдали от изящных увеселений, она редко видела светских дам и кавалеров. Оттого фигуры всадников показались ей чем-то бесконечно красивым и далёким, сошедшим со страниц рыцарских романов. Дендизм, увиденный глазами провинциалки, становится основной темой сцены. А далее события развиваются по известному сюжету. Две сигары, обнаруженные Шарлем в траве, используются по назначению. Он, выпячивая губы, закуривает, ежеминутно сплёвывает. Первый опыт курильщика не идёт доктору Бовари на пользу: “...Он отложил сигару и побежал на колодец выпить воды”, а Эмма схватила портсигар и “засунула его поглубже в шкаф”, чтобы потом рассматривать его, “обнюхивать” подкладку, “пропахшую вербеной и табаком”.
- Реакция Шарля на сигары уже подробно расписана литературой. Бальзак почти за два десятилетия до появления романа Флобера обрушился с жесточайшей критикой на табак, устрашающе вывел выстрадавшую личным опытом аксиому: “Курить сигарету – значит курить огонь”. Заставь Бальзак Эмму Бовари за рассматриванием и “обнюхиванием” портсигара, он не удержался бы воспроизвести известные положения своего трактата «О табаке»: “...Женщины гораздо больше страдают от дыма сигар, чем от огня любви <...> поначалу курение табака вызывает сильное головокружение <...> Денди ни за что не расстался бы с сигарой, даже ради любимой женщины <...> У курильщика перестаёт выделяться слюна <...> если он никогда не выплёвывает слюну, тем самым засоряет сосуды <...> Всякое излишество <...> сокращает жизнь”. Бальзак и, позволив предположить, Шарль Бовари знали работы Ф.Бруссе и Ф.Распая, исследователей химических процессов в организме. Бальзак сознательно, а Шарль интуитивно отрицают табак, видят в нём зло, которое ещё не заметно для



Борьба с табаком

- В настоящее время, связи с развитием науки, появилось множество новых фактов о вредных веществах, содержащихся в табаке. На последней ассамблее Всемирной организации здравоохранения было подчеркнуто, что вред, который табакокурение наносит здоровью людей, остается главной проблемой во многих странах.
- Так, «пассивному курению» подвергаются дети в семье, коллеги по работе или случайные спутники курильщиков в вагоне поезда или в машине. Пагубное увлечение курильщика является опасным не только для него, но и для каждого из нас.
- Эти факты вызывают оправданную озабоченность со стороны правительств и общественности во всех странах, где основным законом является забота о человеке, поэтому там развернута широкая пропаганда борьбы с курением, делается попытка возобновления старинных традиций, запрещающих употребление этого зелья.

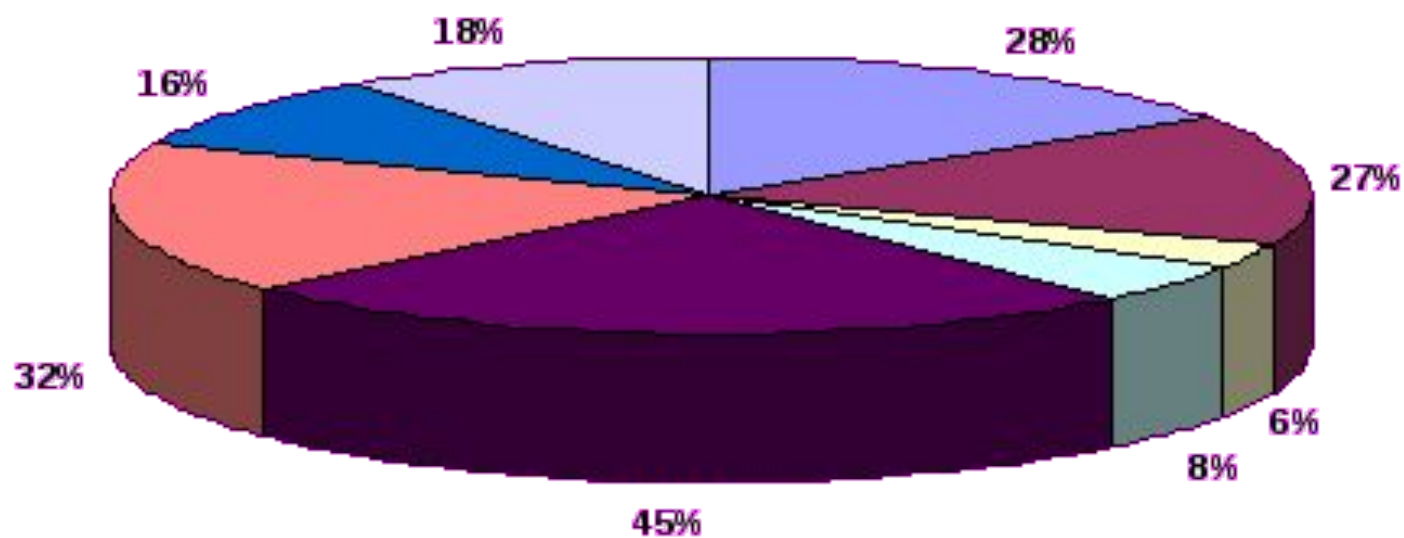
- Курение запрещено не только в транспорте, но и в большинстве театров, кинотеатров и других общественных мест. Нарушителям грозит штраф и даже тюремное заключение, в некоторых городах Америки штраф за курение в общественных местах доходит до 800 долларов. Растет число фирм и компаний, предпочитающих нанимать работников, которым не нужны перекуры.
- Врачи, сталкивающиеся непосредственно с опасными последствиями курения, первыми начинают ограничивать употребление табака. Показательно, что в Англии в 1998 г. 43% врачей были курильщиками, а к 2002 г. их процент снизился до 21 %.
- Так, в Швеции среди молодежи борьба с курением проводится под лозунгом «Некурящее поколение». Сейчас число курящих в Швеции снизилось с 70 до 30%, оптимисты полагают, что к 2005 г. с курением в Швеции будет почти покончено, в Норвегии с 65 до 45%. Австрия, Канада, Норвегия, Великобритания, США также сообщили о снижении количества курильщиков, но все еще более 50% мужчин в европейских странах являются курильщиками.

- Радикально настроенные против курения люди ножницами отрезают дымящийся верх сигареты у курильщиков, вручая им при этом листовки с фотографиями разъеденных раком легких и черными надписями: «Диплом курильщика — это бронхиальная карцинома».
- Поучителен опыт Китая. В школах Пекина юного курильщика ожидает изнурительное наказание — тренировка на велотренажере. Педагоги полагают, что подобный метод, во-первых, отлучает провинившегося от сигареты, а во-вторых, он — пусть даже в принудительном порядке приобщается к спорту.
- А недавно Британская патентная служба выдала регистрационное свидетельство на любопытное изобретение. Изобретатель — житель Тайваня — придумал пепельницу. Она имеет углубление для спичечного коробка. Когда человек берет спички, внутри пепельницы включается встроенный микромагнитофон, пепельница начинает надсадно кашлять, как заядлый курильщик, а затем говорит «Курение сокращает жизнь среднестатистического курильщика почти на четверть века, курение — главная причина ишемической болезни сердца, рака легких, гортани, пищевода, полости рта, глотки, причина хронического бронхита». Завершается «лекция» резкими, обидными для курильщиков, но — увы! — справедливыми словами Бернарда Шоу: «Сигарета — это бикфордов шнур, с одного конца которого огонек, а с другого дурак...»

Роль СМИ в борьбе с курением

- В России приняты Федеральные Законы “О рекламе” и “О продаже табачных изделий”, которыми регламентируются как места продажи их расстояние от школ и других учебных заведений, так и продажа сигарет несовершеннолетним, а также форма рекламы. Но вся беда в том, что выполнение этих законов плохо контролируется.
- В этой связи почему бы родительским комитетам школ, вблизи которых продаются табачные изделия, не контролировать их продажу, особенно поштучно, с обращением в контролирующие органы. Очевидно такой контроль со стороны обеспокоенной общественности будет намного эффективнее, чем ныне существующий.
- По данным исследователей только 10-15% курильщиков нуждаются в медицинских услугах, имея физическую зависимость, и при их желании бросить курить им необходимо оказывать соответствующую помощь. Таких людей следует направлять к наркологу, который сможет им помочь. Основная масса курящих нуждается в психотерапевтической помощи, прежде всего в разъяснении вреда, наносимого их здоровью курением табака. Здесь большую роль играет беседа врача. Большинство наших сограждан хотя бы раз в год обращаются в поликлинику и если каждый врач, будь-то терапевт, стоматолог или узкий специалист уделит хотя бы 2-3 минуты на разъяснение вреда курения, число курильщиков значительно уменьшится. Как отмечают эксперты ВОЗ, краткий, но твердый совет врача приводит к постоянному прекращению курения среди 5% курящих, что значительно больше, чем 1% или 2% прекращающих курить в течение года при отсутствии подобного совета.

Составляющие здорового образа жизни



■ не пить

■ жить полноценной духовной жизнью

■ заниматься спортом

■ полноценно и правильно питаться

■ не употреблять наркотики

■ не вести беспорядочную половую жизнь

■ не курить

■ вести активный образ жизни

Как бросить курить

Люди бросившие курить, и никогда больше не начивающие, советуют:

- поставьте перед собой цель, имейте твердое желание вылечиться от вредной привычки;
- возьмите за правило водные процедуры, дальние прогулки 2 раза в день, перерывы в работе с физическими упражнениями и глубоким дыханием;
- откажитесь от жирных жареных блюд и специй, от кофе и сладостей; перейдите на овощи, фрукты и 6-8 стаканов жидкости в сутки;
- избегайте друзей, предлагающих закурить, и выбросьте пепельницы;
- выбирайте подходящий способ: немедленного прекращения или постепенного отвыкания;
- используйте индивидуальные медикаменты по назначению врача (лобелин, цитизин, анабазинхлорид), полоскание рта (растворы танина, азотнокислого серебра), рефлексотерапию; психотерапию, в т.ч. гипноз и аутогенную тренировку