Профилактика табакокурения

СОДЕРЖАНИЕ

[1. ИСТОРИЯ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ТАБАКА ПО ВСЕМУ МИРУ 2](#_Toc63936976)

[2. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ. СОСТАВ ТАБАКА 4](#_Toc63936977)

[2.1 Табак (лат. Nicotiána) 4](#_Toc63936978)

[2.2 Никотиин (от лат. Nicotiána — табак) 5](#_Toc63936979)

[3. ВЛИЯНИЕ И ВРЕД НИКОТИНА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА 5](#_Toc63936980)

[3.1 Влияние никотина на человека 5](#_Toc63936981)

[3.2 Вред никотина для органов дыхания 5](#_Toc63936982)

[3.3 Вред никотина для нервной системы. 6](#_Toc63936983)

[3.4 Влияние никотина на органы пищеварения 6](#_Toc63936984)

[3.5 Вред никотина для репродуктивной системы 7](#_Toc63936985)

[3.6 Вред никотина для сердечно-сосудистой системы 7](#_Toc63936986)

[3.7 Влияние никотина на внешность человека 7](#_Toc63936987)

[4. ЗАВИСИМОСТЬ ИЛИ ПРИВЫЧКА 8](#_Toc63936988)

[5. ТАБАЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА 9](#_Toc63936989)

[5.1 Влияние курения кальяна на организм человека 9](#_Toc63936990)

[5.2 Вред для здоровья курильщика 9](#_Toc63936991)

[5.3 СНЮС 10](#_Toc63936992)

[5.4 IQOS (электронная курительная трубка) 11](#_Toc63936993)

ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ

Современное общество подвержено стрессам, и, как следствие, в попытке снять его, человечество изобрело ряд ловушек, которые неизбежно приводят к зависимостям. Наиболее актуальные и опасные ловушки нашего общества - табакокурение, алкоголь и наркозависимость, что приводит к различным проблемам со здоровьем и, впоследствии, к серьезным заболеваниям.

# **ИСТОРИЯ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ТАБАКА ПО ВСЕМУ МИРУ**

Растение табака ещё в XVI веке было названо Nicotiana в честь Жана Нико (фр. Jean Nicot, 1530—1600), французского посла в Португалии. В середине XVIII века это название было использовано Карлом Линнеем в его работах. Поскольку с точки зрения Международного кодекса ботанической номенклатуры научные названия растений, обнародованные до 1 мая 1753 года, не считаются действительными, Линней формально является автором родового названия Nicotiana и полное научное название рода записывается как Nicotiana L. (1753).

А слово tabaco впервые появилось в работе автора Хуана де Вальдеса, который обозначил этим термином разновидность палки из стебля тростника для курения. Подобная курительная трубка называлась tobago в речи первобытных племен Гаити.

До XVI века табак произрастал только в Северной и Южной Америке. В 1556 году Андре Теве привёз семена табака из Бразилии во Францию и вырастил их в окрестностях Ангулема. В 1560 году табак появился при дворе испанского короля Филиппа II как декоративное растение. Французский посол в Португалии Жан Вильман Нико привёз из Испании нюхательный табак в Париж, который быстро вошёл в моду. Курение табака распространяли по миру англичане после 1565 года. За 150 лет табак распространился по Евразии и попал в Африку.

К 1600 году в американских колониях Испании появились коммерческие плантации табака. В 1612 году Джон Ролф собрал первый его урожай в английской колонии Джеймстаун (Виргиния), после чего странами, в которые он завозился с этих плантаций был окрещён виргинским. Менее чем через 10 лет табак стал одной из главных статей виргинского экспорта и даже использовался колонистами в качестве своеобразной валюты при меновой торговле.

В Россию табак пришёл благодаря Петру I, который, вернувшись из Европы, привёз это растение.

В настоящее время табак выращивают во многих странах мира. Высушенные листья некоторых видов табака используют для курения.

**Козни дьявола.** Именно так величала табак церковь, а соответственно меры принимались самые крутые. Одно время — примерно с начала 17 века — считалось, что табак полезен при кашле, мигрени, нервических расстройствах, для пищеварения. Нюхать и жевать табачок тогда считалось совершенно нормальным как в высшем свете, так и среди простого люда, как мужчинам, так и женщинам.

К 18 веку стало ясно, что табак не столько обладает лечебными свойствами, как скорее является ядом и плацебо. Борьба с табакокурением вышла за рамки церковных предписаний, врачи предупреждали пациентов о желательности отказа от курения и вдыхания табака, вводились меры на уровне правительства.

Увы, запреты и угрозы наказания не возымели действия, и на сегодня курит почти половина населения Земли. Больше всего — в Ливане, Греции, на Кубе, Кирибати. Среди лидеров также Россия и Австрия. Не уважают табак и его курильщиков в Швеции и вообще в северных странах — именно они были инициаторами современной борьбы с курением и принимают самые активные меры, рассчитывая, что следующее поколение вырастет полностью некурящим.

# **ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ. СОСТАВ ТАБАКА**

## **2.1 Табак (лат. Nicotiána)**

Род многолетних и однолетних растений семейства Паслёновые (Solanaceae). Содержит никотин, культивируется как стимулятор, частично подавляющий чувство голода, разжижающий кровь, ослабляющий свертываемость крови и приводящий к частичной деминерализации организма. Употребление табака в различных видах и различными способами (курение, жевание, нюхание) вызывает никотиновую зависимость.

Химический состав

Табак содержит алкалоид никотин — ядовитое, токсичное вещество, концентрация которого находится в листьях табака (до 4%). Кроме никотина, в листьях содержатся другие алкалоиды: никотеин, корникотин, анабазин, миозмин, норникотин, а также эфирные масла (до 1,5%), смолы (до 6%), кислоты (никотиновая, яблочная, лимонная, щавелевая, хлорогеновая — до 17%), углеводы (до 13%), минералы (до 10%), стеролы, фенольные соединения и другие химические вещества в малых дозах. Количество элементов может колебаться в зависимости от региона и условий выращивания.

Трубочный, сигаретный табак (основные сорта табака)

Есть несколько "главных" сортов табака, на основе которых затем приготавливаются разнообразные и неисчислимые смеси. Соотношение основных сортов (их количественная пропорция) в табаке и определяет его вкусовые свойства и неповторимый аромат:

Вирджиния (Virginia), Берли (Burley), Табак - Специя (Spice Tobacco), Восточный табак (Oriental), Латакия (Latakia), Перик (Perique), Кентукки (Kentuky), Кавендиш (Cavendish).

## **2.2 Никотиин (от лат. Nicotiána — табак)**

Алкалоид пиридинового ряда, содержащийся в растениях семейства паслёновых (Solanaceae), преимущественно в листьях и стеблях табака. Вызывает зависимость при регулярном употреблении.

Никотин чрезвычайно токсичен. Действует как нейротоксин, вызывая паралич нервной системы (остановка дыхания, прекращение сердечной деятельности, летальный исход). Воздействие на организм связано с взаимодействием с Н-холинорецепторами содержащих их холинергических нервных синапсов и как следствие возбуждением некоторых отделов парасимпатической нервной системы.

# **ВЛИЯНИЕ И ВРЕД НИКОТИНА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

## **3.1 Влияние никотина на человека**

После того, как весь никотин всасывается в легочные капилляры, он поступает в кровоток, после чего разносится по всему организму человека. В центральной нервной системе, в нервно-мышечных соединениях и в вегетативных нервных узлах существуют особенные рецепторы, чувствительные к данному алкалоиду. Стимуляция этих рецепторов приводит к изменениям в работе всего организма и отдельных его систем.

## **3.2 Вред никотина для органов дыхания**

Прежде всего, необходимо отметить, что никотин негативно влияет на органы дыхания, так как поступает в организм человека через лёгкие. В организм курильщика ежедневно попадает более четырех тысяч различных микроэлементов вместе с сигаретным дымом. Около трех из них оказывают токсическое и раздражающее воздействие на слизистую оболочку органов дыхания. Во время курения больше всего страдают трахея, гортань, бронхи и носоглотка. Вред никотина заключается в том, что попадание табачного дыма провоцирует повышенное слюноотделение и выделение слизи. Это приводит к скоплению лишнего секрета в бронхах. Кашель у курильщиков со стажем вызывается наличием слизи в бронхах. Никотин также может стать причиной спазма бронхов.

## **3.3 Вред никотина для нервной системы.**

На первых порах курения никотин возбуждающе влияет на нервную систему. От этого человек становится раздражительным и нервным, у него нарушается сон. Бывает, что у человека пропадает аппетит, появляются сильные головные боли. После этого приходит новая стадия влияния никотина на ЦНС: человек становится безразличным ко всевозможным раздражителям. Регулярное поступление никотина в организм приводит к развитию атеросклероза сосудов головного мозга, вследствие чего происходит нарушение кровоснабжения мозга, что повышает риски развития внутримозгового кровоизлияния.

## **3.4 Влияние никотина на органы пищеварения**

Интоксикация, вызванная вредом никотина, отражается и на работе желудочно-кишечного тракта. Алкалоид способствует выделению слюны, раздражению слизистой оболочки рта, а также появлению рыхлости и кровоточивости десен. Очевиден вред никотина и для зубов. Под его воздействием разрушается зубная эмаль, а зубы приобретают желтый оттенок и чернеют. Некоторые курильщики приходят к стоматологу с жалобами на то, что их зубы начали без причины шататься и выпадать. Люди, чей день начинается с чашечки кофе и сигареты, жалуются на отсутствие аппетита. Это можно объяснить вредом никотина, который замедляет сократительную и секреторную функции желудка. Часто любители никотина сталкиваются с такими заболеваниями, как язва желудка и двенадцатиперстной кишки, а также гастритом. Вред никотина состоит в том, что он повышает кислотность желудка, провоцируя спазмы сосудов.

## **3.5 Вред никотина для репродуктивной системы**

Никотин несет вред как мужчинам, так и женщинам. Поэтому, если вы задумываетесь о том, чтобы бросить столь вредную привычку, подумайте о влиянии никотина на репродуктивную систему человека.

Курение очень сильно влияет на потенцию у мужчин. Среди курильщиков в возрасте сорока лет немало импотентов. Кроме того, курение большого количества сигарет в день (больше одной пачки) приводит к развитию бесплодия, потому что никотин снижает активность сперматозоидов.

 Вред никотина и в том, что он может спровоцировать незапланированную беременность у женщины, так как никотин влияет на эффективность противозачаточных средств. Также как и у мужчин, у женщин курение может стать причиной бесплодия.

## **3.6 Вред никотина для сердечно-сосудистой системы**

Следует также отметить, что даже в малых дозах никотин провоцирует повышение артериального давления, стенокардию и тахикардию. Вред никотина отражается на деятельности сердечно-сосудистой системы, способствуя появлению головокружений, потери сознания и внезапной смерти.

## **3.7 Влияние никотина на внешность человека**

Во-первых, выдыхаемый табачный дым сушит поверхность кожи, особенно кожу лица. Во-вторых, проблема курения связана с сужением кровеносных сосудов, что уменьшает количество крови, поступающей к коже – в связи с этим она лишается значительной части кислорода и необходимых питательных веществ. Поврежденная табачным дымом кожа имеет сероватый, изможденный вид.

Потемнения вокруг глаз также являются возможным последствием курения. У курильщиков в возрасте от 40 лет зачастую столько же мимических морщин, сколько у некурящих в возрасте от 60 лет. У курильщиков в два-три раза выше риск развития псориаза.

Для эндокринной системы курение вредно тем, что распределение у курильщиков жировых отложений отклоняется от нормы. У курильщиков жир, как правило, накапливается вокруг талии и верхней части туловища, а не на бедрах. По этой причине курение приводит к непропорциональному соотношению окружностей талии и бедер.

Неприятный запах изо рта, окрашенные зубы и десны – это, пожалуй, самые известные и очевидные последствия курения. В дополнение к окрашиванию зубов у курильщиков могут пожелтеть ногти и даже кончики пальцев.

# **ЗАВИСИМОСТЬ ИЛИ ПРИВЫЧКА**

Никотин стимулирует выброс в кровь адреналина и гормона радости – эндорфина. В результате такого гормонального подъема курильщик ощущает прилив сил, радость, бодрость, ясность в голове, оживление, а также легкую эйфорию. Тут же необходимо отметить, что такой эффект длится не долго. Уже через 30 минут концентрация никотина значительно снижается, а все, что пришло с никотином, исчезает. Мозг начинает требовать новую порцию. Никотин действительно вызывает зависимость, равноценную наркотической зависимости.

Существует два вида никотиновой зависимости: *физическая* и *психическая*. Состояние, при котором организм привыкает к систематическому поступлению какого-либо вещества, болезненно реагируя на его отсутствие, является физической зависимостью. Ее можно смело вносить в список наркотических средств. Привычный для человека образ действий, который сформировался в процессе многократного повторения какого-то ритуала, является психической зависимостью. Избавиться от нее можно только с помощью принятия сильного волевого решения.

# **ТАБАЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

## 5.**1 Влияние курения кальяна на организм человека**

На сегодняшний день всем известно, что курение кальяна вредит здоровью человека. Согласно утверждению специалистов Всемирной Организации Здравоохранения, курение кальяна и его воздействие на организм нисколько не меньше, чем вред курения сигарет. Конечно, кальян имеет приятный вкус и аромат, обеспеченный обязательным добавлением в его табак листьев сухих трав и кусочков фруктов. Однако табак остается табаком со всеми его примесями. Вред кальяна связан с длительностью сеанса: на организм человека дым воздействует долго — 40-60 минут! Дым кальяна содержит меньше опасных элементов, чем в сигаретном. Но во время длительного сеанса курильщик вдыхает его больше в 100-200 раз, и за счёт этого доза никотина и других токсинов, которые получает организм, существенно выше, чем при курении сигарет. Как и в табаке, дым кальяна содержит в большом количестве угарный газ, соли тяжелых металлов, берилий, хром, кобальт, котонин, никель и химические соединения, вызывающие рак.

## **5.2 Вред для здоровья курильщика**

Патологии сердца и сосудов, в том числе ишемическая болезнь сердца, снижение тонуса сосудов. Эти болезни развиваются постепенно, но в той или иной степени присутствуют у всех курящих людей. Вред от кальяна имеет накопительный эффект и часто не сразу заметен. Одышка и покалывания в груди — первые тревожные звоночки, предупреждающие, что нужно срочно менять образ жизни.

Гипоксия мозга. Угарный газ, поступающий в организм в огромных объёмах, вызывает гипоксию. В результате кислородного голодания гибнут клетки головного мозга.

Болезни лёгких. Возрастает вероятность развития эмфиземы лёгких, хронического бронхита, повреждений дыхательного эпителия, онкологии. Вред кальяна для здоровья связан и с тем, что дым вызывает воспаления в тканях лёгких, что снижает иммунитет.

Болезни печени. Печень очищает организм от токсичных веществ. Вред от курения кальяна проявляется в том, что нагрузка на неё усиливается, что в перспективе грозит нарушениями в функционировании органа.

Снижение потенции у мужчин. Курение табака ослабляет мышцы полового члена, делая эрекцию вялой и неполной. Одно из долгосрочных последствий курения кальяна — бесплодие.

Поскольку традиционно курение кальяна – процесс групповой, общее использование мундштука кальяна несколькими курильщиками повышает риск заражения каким-либо тяжёлым инфекционным заболеванием: гепатит, герпес, туберкулез и пр.

## **5.3 СНЮС**

Снюс — вид некурительного табачного изделия. Представляет собой измельчённый увлажнённый табак, который помещают между верхней (реже — нижней) губой и десной на длительное время — от 30 до 60-70 минут (по данным производителей, от 5 до 30 минут). Чистое содержание никотина в порции наркотика в 5 раз выше, чем в обычной сигарете.

**Основными компонентами являются:**

табачный порошок, вода, поваренная соль, указана как консервант Е202, сода, ароматизаторы, ксилит, подсластители, загуститель.

**Механизм действия** связан с эффектами никотина, который является алколоидным соединением. Он стимулирует парасимпатическую нервную систему, что проявляется следующими симптомами:

* учащение сердцебиения
* повышение артериального давления
* усиление слюнотечения
* ускорение перистальтики пищеварительного тракта
* спазм сосудов желудка, снижение секреции

**Влияние на организм человека**

Под влиянием никотина усиливается выброс адреналина, блокируется разрушение дофамина. Одновременно гормоны стресса повышают выделение глюкозы в кровь, что стимулирует работу поджелудочной железы и печени. Но влияние никотина распространяется на большинство органов и систем. Последствия употребления снюса могут быть следующие:

* стоматит, изъязвления в полости рта
* рецессия десен – смещение и обнажение корня зуба
* кариес
* риск рака поджелудочной железы
* повышение вероятности сахарного диабета

У юношей и девушек, которые употребляют влажный табак, наблюдается:

* агрессивность, перепады настроения при длительном воздержании от никотина
* ухудшение памяти, внимания, запоминания, мышления
* уменьшение устойчивости к инфекционным заболеваниям
* замедление темпов роста

Зависимость от снюса развивается быстрее, чем при курении сигарет. При попытке избавиться от вредной привычки это сделать сложнее - приходится прибегать к медицинской помощи.

## **5.4 IQOS (электронная курительная трубка)**

IQOS (произносится как «а́йкос») (Табачный стик) — система нагревания табака, разработанная компанией Philip Morris International (Филип Моррис Интернэшнл, ФМИ). В ходе работы прибора производится нагрев прессованного табачного продукта («стика») и выделение аэрозолей, содержащих никотин и другие химические вещества, которые потребляются курильщиками путем вдыхания через рот. Система позволяет курильщику ощутить настоящий вкус табака, но без дыма и запаха. Это не способ избавится от никотиновой зависимости, а альтернатива потребления тютюна (табак низкого сорта).

В составе изделий из нагреваемого табака (их табачной части) присутствует никотин, который вызывает сильную зависимость, и поэтому изделия из нагреваемого табака формируют зависимость так же, как и сигареты.

Никотин оказывает тонизирующий эффект и влияет на работу сердечно-сосудистой системы, что может быть связано с возникновением сердечно-сосудистых заболеваний.

Всемирная Организация Здравоохранения пишет:

Вредны все формы употребления табака, включая испарители табака

Будьте внимательны и осторожны, берегите себя и своих близких! Не поддавайтесь влиянию различных запрещенных и вредных веществ!