

# История курения табака

**НИКОТИН** – алкалоид без цвета и запаха, обладающий психотропным (влияющим на психику человека) действием и вызывающий зависимость. Никотин содержится в листьях растения под названием табак и не синтезируется искусственно



**Табак** – род однолетних и многолетних трав и кустарников семейства пасленовых



## Распространение табака по миру



- В **XV** веке флотилия **Колумба** пристала к берегам Америки. В числе подарков местные жители поднесли Колумбу сушеные листья растения **петум**. Они курили эти подсушенные на солнце листья, свернутые в трубочки. Жители побережья современной Кубы встречали пришельцев с головнями в руках и с травой, употребляемой для курения, которую они называли **«сигаро»**. Многие матросы и сам адмирал Колумб быстро втянулись в курение. И растение, получившее название **«табак»** от имени провинции **Табаго** острова Гаити, начало свое победоносное шествие по странам и континентам.
- Итак, к **концу XVI** века курение проникло в **Испанию, Португалию, Францию, Англию, Голландию, Германию и Швецию**. В **Россию** табак был завезен английскими купцами в **1585 году** через Архангельск, а затем начал широко культивироваться на российской земле.
- В России торговля табаком и курение были разрешены в **1697 году** в царствование **Петра I**, который сам стал заядлым курильщиком после посещения Голландии.

# Какие были препятствия на пути распространения табака

- Нельзя сказать, что табак беспрепятственно проникал всюду. По религиозным и экономическим мотивам в **Италии** табак был объявлен «забавой дьявола». Римские папы предлагали даже отлучать от церкви курящих и нюхающих табак. В назидание потомству пятеро монахов, увлеченных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. А в Англии по указу **Елизаветы I** (1585г.) курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.
- В России в царствование царя **Михаила Федоровича** увлеченного в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй – отрезанием носа или ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого считалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.



# Разрушающее действие табака на человека

# Виды зависимости от курения табака

**Социальная зависимость** от курения формируется в начале возникновения курения. Желание начать курить возникает в детстве из-за подражания взрослым, под влиянием рекламы в подростковом возрасте – чтобы продемонстрировать свою самостоятельность и независимость.

**Психологическая зависимость** от табака возникает в связи с тем, что курение становится привычным и порой единственным методом психической саморегуляции. Курильщик прибегает к сигарете в случае перенапряжения, при необходимости расслабиться, в условиях эмоционального стресса.

**Физическая зависимость** от табака формируется по мере увеличения стажа курения и возрастания его интенсивности. Промежуток между выкуриванием сигарет становится короче, их число растет. Человек, который давно курит, стремится сократить число выкуриваемых сигарет, однако не может этого сделать потому что у него сформировалась табачная зависимость.



# Состав табачного дыма

- В табачном дыме содержится более 4000 различных веществ и химических соединений
- Из них более 80 **канцерогенных**, среди которых 12 являются **коканцерогенами** – непосредственными возбудителями раковых заболеваний.



## СИМПТОМЫ НИКОТИНОВОЙ АБСТИНЕНЦИИ

Эти симптомы проявляются не у всех. Некоторые люди не испытывают ни одного из этих неприятных ощущений, другие же, ввиду своей более сильной зависимости от никотина, страдают от всех сразу.

Перечисленные выше симптомы, возникающие при отказе от курения, в основном и побуждают курильщиков вновь взяться за сигареты. Согласно статистике, 70-80 % всех курильщиков хотя бы однажды пробовали отказаться от курения и потерпели фиаско. Среди людей, выкупивших всего 1 сигарету после того, как решили бросить курить, 95% очень быстро возвращаются к своей привычной норме.

В ПЕРВЫЕ ЧАСЫ	В ПЕРВЫЕ СУТКИ	В ПЕРВЫЕ НЕДЕЛИ
<ul style="list-style-type: none"> <li>Желание закурить</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Трудности засыпания и другие проблемы со сном</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Нарушения памяти</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Тревога</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Головные боли</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Язвы во рту и вокруг него</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Раздражительность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Судороги и спазмы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Кашель</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Невозможность сосредоточиться</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Бездумность, легкомыслие</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Тоска и депрессия</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Нервозность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Запоры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Интерес к возобновлению курения</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Напряженность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Повышенный аппетит, особенно к сладкому</li> </ul>	

# Взаимодействие никотина с другими наркотиками





# СМОЛЫ



- **Смолы** – это смесь более чем 1000 различных химических веществ, которые соединяются в процессе сгорания табака, образуя черную липкую массу. Нередко их частицы внедряются в стенки легких и остаются там навсегда, поэтому легкие курильщика без труда можно распознать по небольшим крупинкам смолы, застрявшим в ткани органа. Вдыхание табачного дыма может привести к сужению дыхательных путей в ответ на раздражающее воздействие глубоко проникших частиц.
- В верхней части легких выведением смол занимается выстилающий ее **мерцательный эпителий**, состоящий из клеток с ресничками. Реснички способны успешно удалять частицы смол в течение примерно **12 часов**. В глубине легких смолы удаляются клетками **макрофагами**. Непрерывная потребность легких в усиленной очистке ведет к ускоренному старению тканей, их раздражению и воспалению.

# Некоторые компоненты табачного дыма

- **Аммиак.** Вызывает раздражение слизистой оболочки бронхов, слезотечение.
- **Ацетон.** При вдыхании паров ацетона происходит кислородное голодание мозга.
- **Ацетальдегид.** Окисляется в крови кислородом до уксусной кислоты.
- **Бензин.** Вызывает понижение кровяного давления, замедление пульса, утомляемость, похудание, заболевания верхних дыхательных путей, печени.
- **Бензол.** Органический растворитель.
- **Гидразин.** Применяется как горючий компонент ракетного топлива.
- **Наортамин.** Используется как сырье для инсектицидов.
- **Нафтиламин.** Приводит к кислородному голоданию мозга, частым головным болям, угнетению нервно-психической деятельности.
- **Пирен.** Вызывает судороги, спазмы дыхательных путей, парезы конечностей, головную боль, слабость, нарушения функции печени, склонность к лейкоцитозу.
- **Фенол-карболовая кислота.** При попадании на кожу вызывает ожоги и долго незаживающие раны

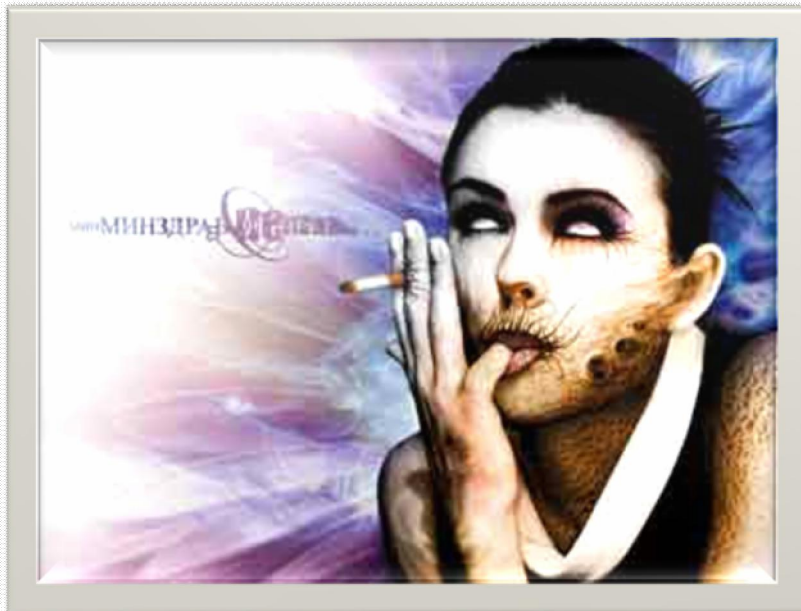


## Кратковременные отрицательные последствия курения (проявляющиеся через несколько минут после первой затяжки)

- Учащенное сердцебиение.
- Рост артериального давления.
- Раздражение слизистой оболочки горла.
- Проникновение в кровь угарного газа.
- Попадание в легкие канцерогенов.
- Отравление воздуха.
- Раздражение слизистой оболочки глаз.
- Снижение температуры кожных покровов.



# Прочие отрицательные последствия курения



- Повреждение слизистой оболочки губ, языка, неба, гортани, горла.
- Появление сухого прерывистого кашля, неприятного запаха изо рта, инфекции полости рта.
- Ухудшение обоняния.
- Преждевременное образование морщин на лице.
- Пожелтение зубов.
- Снижение выносливости.
- Снижение сопротивляемости организма к различным заболеваниям.