

## СИГАРЕТА – НЕ КОНФЕТА, ТЫ ПОДРОСТОК ПОМНИ ЭТО!

### Эпиграф

Они достают из широких штанин  
Отраву и яд для здоровья.  
Постой, не кури, молодой гражданин,  
Услышь, я к тебе обращаюсь!

Громадная армия дымящих людей на земле! Статистика утверждает: ежегодно люди выкуривают 3600 млрд. сигарет. И ежедневно от курения умирает свыше 1 млн. курильщиков, т.е. 1 человек умирает через каждые 3 секунды.

Каждая сигарета сокращает жизнь человека на 5-6 минут. Человек, выкуривающий в день по 9 сигарет; уходит в мир иной на 5 лет раньше.

В последнее время возросло число курящих людей. Данные опросов последних лет показывают, что в нашей стране курят около 50 % взрослых мужчин и 25 % женщин. Особенно тревожно то, что курят подростки.

Курение табака – одна из самых распространенных вредных привычек. О вреде курения написано не мало. Однако, встречаются молодые люди, которые говорят, что ничего не слышали о вреде курения.

При курении происходит сухая перегонка табака и бумаги под воздействием высокой температуры (около 300 °С). При этом выделяется огромное количество различных вредных веществ: около 30. При курении табачный дым, проходя через слой табака, насыщается этими ядовитыми веществами, и они попадают вместе с дымом в организм. Что же это за ядовитые вещества: Это производные чуть ли не всех классов органических веществ: предельные углеводороды, этиленовые и ацетиленовые соединения, спирты, эфиры, алкалоиды (среди них никотин). Есть здесь и неорганические соединения мышьяка, меди, свинца, радиоактивного полония, синильная кислота. Недаром говорят, что список веществ, содержащихся в табачном дыме, заставляет содрогнуться: это целый справочник по вредным веществам.

В табачном дыме содержится аммиак, который вызывает раздражение слизистых оболочек верхних дыхательных путей, легких, разрыхление и кровоточивость десен, способствует разрушению зубов. Практически – рак лёгких – это опаснейшее и быстро текущее заболевание, является уделом курящих.

Наиболее чувствительна к действию ядовитых веществ нервная система, особенно подростка. Никотин истощает её, повышает утомляемость, снижается работоспособность, ослабляется внимание, память. Например, в закрытой автомашине, курящий шофёр, при высокой концентрации табачного дыма может получить головокружение и даже кратковременную потерю памяти, сознания. Не хотелось бы встретиться с такой автомашиной.

Никотин разрушает и сердечно-сосудистую систему. Систематически курение приводит к спазмам сердечных сосудов, а это инфаркты, стенокардия, гипертоническая болезнь, нарушение мозгового кровообращения. Чем раньше человек начал курить, тем больше у него шансов на поражение сердечно-сосудистой системы.

Наибольшую опасность для организма представляют канцерогенные вещества (смолы и радиоактивные радикалы), которые способствуют образованию злокачественных новообразований (рак). Из каждых 100 грамм табака выделяется 5-7 грамм этих веществ, которые оседают в легких курящего.

Перечень влияния табачного дыма на организм человека можно продолжать. Но самое страшное, когда курят подростки, молодежь.

### ВЛИЯНИЕ ТАБАКА НА ОРГАНИЗМ ПОДРОСТКА.

Негативное влияние табака с удвоенной силой сказывается на растущем организме. Эта вредность усугубляется тем, что стремясь скрыть свой порок от родителей и учителей, куря тайком, подростки сильно затягиваются табачным дымом. При этом табак, сгорает более интенсивно, дым сильнее насыщается ядовитыми веществами. Да и никотина получается больше, т.к. при медленном сгорании табака в дым переходит около 20% табака, а при быстром -40% и более.

Больше табачных ядов бывает и в дыме при докуривании папиросы или сигареты до конца.

Огромный вред приносит докуривание окурков (их дым необыкновенно ядовит), к тому же существует опасность – возможность передачи инфекции через окурки, побывавшие в губах других людей.

Курящие страдают ранней половой слабостью и могут иметь неполноценное, больное потомство.

### КУРЕНИЕ ДЕВУШЕК.

Кроме юношей и взрослых мужчин курят еще не только женщины, но и девушки, считая, что это теперь модно. Некоторые думают, что курение им идёт, что с сигаретой они выглядят эффектнее, современнее. Такие девушки, к сожалению, не отдадут себе отчета в том, что следование такой «моды» обойдется слишком дорого. Кожа лица у курящей девушки очень скоро теряет свежесть, покрывается морщинками. Голос становится сиплым, хрипловатым. Зубы приобретают желтоватую окраску и скоро портятся. Усиливается слюноотделение, и частое сплевывание во время курения едва ли делает девушку привлекательной.

А у женщин, которые курили до замужества, увеличивается частота самопроизвольных абортов, происходит снижение массы тела новорожденных, ухудшение умственных способностей у выживших детей, рождаются дети с аномалиями развития.

#### ОТКУДА ПОЯВИЛСЯ ТАБАК?

До 16 столетия Азия, Африка и Европа не имели ни малейшего представления о табаке. Впервые о нем узнали солдаты и матросы каравеллы Колумба, когда высадились на одном из островов Америки. Европейцы увидели, что жители острова из сухих листьев какого-то растения свертывали длинные трубки, один конец которой брали в рот, а другой поджигали, и втягивали через рот образующийся дым, выпуская изо рта и носа. Этот сверток из сухих листьев они называли табако.

Через столетие это дьявольское растение (набожные испанцы считали, что выпускать дым через ноздри могут только черти) распространилось по всему земному шару. Сначала семена табака завезли в Испанию, потом в Португалию, оттуда во Францию, затем Австрию, Германию, Турцию, в 17 веке – Китай и Японию. Уже в 16-17 веках курение, как эпидемия распространилась на весь свет. По имени французского посла в Португалии Жана Нико табак стали называть –никотиан (никотин).

В Россию табак попал в конце 16 века, его привезли английские торговцы. Однако, вначале табак не получил широкого распространения в России, так как из-за неосторожности курящих в деревянных городах стали возникать пожары. После одного такого пожара в Москве в 1634 году царь Михаил Романов издал указ, запрещающий курение табака в русском государстве, а также ввоз табака. За курение предусматривались жестокие наказания: первый раз – 60 палочных ударов по пяткам, второй раз – отрезание носа и ушей. Курильщики пытали и били до тех пор, пока они не сознавались, где достали «богопротивное зелье». Торговцам табаком «рвали ноздри» и ссылали на вечное поселение в Сибирь.

Запрет курения был отменен Петром I, после того, как он побывал в Голландии и сам стал заядлым курильщиком. Табак стали ввозить и сеять повсеместно. Первая табачная фабрика была открыта в 1828 году в Саратове. Но курили только мужчины. Курение женщин, особенно девушек, рассматривалось как неприличное, позорное явление. Курить могла лишь девица легкого поведения. За курение гимназист исключался из гимназии. Отцы нещадно пороли сыновей.

Более жестоко преследовались курильщики в других странах. В Турции курение запрещалось законами Корана. Кто нарушал запрет, избивали, высверливали в их носках отверстия и вставляли трубки, или сажали на кол.

В Персии шах приказал сжечь вместе с его товаром купца, привезшего табак в военный лагерь.

Но, несмотря на запретительные меры, курение табака приняло характер эпидемии.

В ряде стран, курение стало общенациональной катастрофы. Так, в США, для борьбы с курением принята общеобразовательная программа. В Финляндии и Швеции закон, по которому планируется в течении 20-25 лет ликвидировать эту вредную и опасную привычку и тем самым снизить заболеваемость и смертность населения.

В названных странах, количество курящих за последние десятилетия сократилось. Многие молодые люди даже не начинают курить. В этих странах борьба с курением поставлена на государственную основу.

В России действует Федеральный закон от 23 февраля 2013 г. N 15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака", который регулирует отношения, возникающие в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака.

Бросить курить может любой курящий. Надо только захотеть. В книге «Как закалялась сталь» Н.А.Островского Павел Корчагин говорит: «Я больше не курю. Грош цена тому, кто не может сломить дурные привычки».

Начальник Территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по Ленинградской  
Области в Приозерском районе

Н.Д. Никитенко

Подготовила главный специалист-эксперт Згонник В.А.