

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«КРЫМСКАЯ РЕСПУБЛИКАНСКАЯ НАУЧНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ БИБЛИОТЕКА»

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ О КУРЕНИИ

Лазовская Н.О., заведующая ИБО

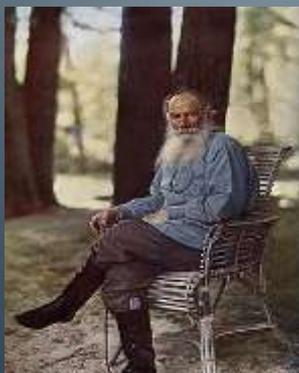
После алкоголя, пожалуй, это самая сложная тема для споров. Сторонники и противники не слушают аргументов друг друга.

Ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира отмечается Международный день отказа от курения (No Smoking Day). Он был установлен Американским онкологическим обществом (American Cancer Society) в 1977 году.



Оноре де Бальзак - великий французский писатель, живший 200 лет назад, говорил такие слова: **«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации»**

Иоганн Вольфганг фон Гёте – известный немецкий писатель, говорил следующее **«Табак – забава для дураков»**



Лев Николаевич Толстой - говорил **«Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя табаком»**

Одна английская поговорка гласит **«Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает мозг»**

Можно приводить ещё множество примеров известных людей во всём мире. И все они говорят об отрицательном отношении к этой вредной привычке. Давайте сегодня вместе попробуем разобраться, с чего всё началось и стоит ли тратить свою жизнь и здоровье на бесполезное занятие.

Общезвестный факт — никотин это яд. И если вы употребите его в большом количестве, он вас убьёт. Но сколько именно для этого нужно? Когда дело доходит до ядовитости никотина обычно вспоминают поговорку: *«Капля никотина убивает лошадь, а хомячка разрывает в клочья»*— любопытно, сколько же таких капель содержит одна сигарета? В среднем, в одной сигарете содержится 10-12 мг. никотина.

Итак, в одной капле содержится около 50 мг никотина, смертельная дозировка этого алкалоида для представителей животного мира Земли следующая:

- 11 мг вызовут немедленную смерть кролика или кошки;
- 50-60 мг способны убить собаку средних размеров;
- одна-две капли или 60-120 мг никотина смертельны для человека;
- 400-450 мг или 8 капель убьют здоровую лошадь за четыре минуты.

Наибольшее содержание никотина в сигарах – порядка 100-200 мг в каждой, в зависимости от ее размеров и веса. Т.е. любая сигара способна убить двух человек, если те не выкурят, а съедят по ее половине. Чтобы организм курильщика получил смертельную дозу никотина в процессе курения, ему необходимо выкурить одну за другой 100-120 сигарет – спустя полчаса после курения сигареты содержание никотина в крови курильщика снижается вдвое и полностью исчезает примерно через час-полтора.

Наверняка многие помнят, что родина табака — Америка.



Табак (*Nicotiana*) относится к семейству Пасленовые (*Solanaceae*)

Однако курить в Европе начали задолго до открытия Нового Света и к моменту путешествий Колумба многие народы знали десятки аналогов табачного растения.

Курение, как таковое, было известно человечеству с IV тысячелетия до н.э. Пионерами, испытавшими вредную привычку, считаются древние индийцы и египтяне, на чьих храмах нашли первые изображения дымящих трубочкой мужчин.

Что же употребляли древние народы?

Коноплю, мяту, тирлич, любисток, душицу, ковыль и даже полынь. Курили в историческое время либо для медицинских целей, либо для языческих мистерий.

Одни растения отгоняли нечистые силы и способствовали выздоровлению, другие — успокаивали нервную систему и помогали подготовиться к бою, третьи — применялись в качестве болеутоляющего средства.

Пока в Старом Свете курили сорняки, индейцы дымили, жевали, нюхали и даже вводили в организм с помощью клизм сушеные листья табака, который считался сильным лекарством.



Первыми с растением познакомилась команда Христофора Колумба.



Само слово «табак» индейского происхождения и в Южной Америке означало «курительную трубку». Остров, который познакомил европейцев с этим растением, был назван Тобаго.

Своему распространению табак обязан французскому послу в Португалии Жану Нико. В 1560 году деятель купил несколько плантаций и познакомил французов с нюхательным табаком. В честь него потом и назвали найденный алкалоид в растении — никотин.

Средство позиционировалось, как универсальное лекарство. Жан уверял, что растение может излечить 36 распространенных заболеваний: расстройство кишечника, ломоту в суставах, головные боли и т.д.

В результате богатые европейцы стали массово "лечиться" табаком, дав ему распространение по всей Европе. Не оценили новшество только Церковь и Мечеть, которые сравнивали курильщиков с колдунами.

Основными поставщиками запрещенного растения в Россию были крымские татары.

А знаете ли вы...

- В Англии курильщикам отрубали головы и выставляли на площади для всеобщего обозрения.
- В Италии – монахов, замеченных в курении, заживо замуровывали в монастырской стене.
- В Турции – курильщикам вырывали ноздри, сажали на кол.
- В России – в 1649 г. царь Михаил Романов издает указ: «Запрещаю ввозить табак, а пойманных торговцев повелеваю ссылать в дальние города, также портить им ноздри и резать носы. Всех у кого будет найдено богомерзкое зелье пытать и бить кнутом, пока не сознается, откуда получил.»



Анти табачные законы отменил Петр I, который пристрастился к нюхательному табаку во время путешествия в Европу. Благодаря ему табак, вместе с картофелем и другими европейскими привычками, проник в Россию.



Массовое производство сигарет в их современном виде началось только в 1913 году, когда американская компания RJ Reynolds начала выпускать знаменитые пачки Camel.



Camel — первые сигареты современного вида

Имидж табачной индустрии был разрушен в середине XX века. Ученые обнаружили, что никотин ведет к образованию рака, болезням сердца, легких, пищеварительной системы и общему снижению качества жизни.



Если раньше реклама призывала к курению, сегодня она пытается заставить бросить курить

С этого момента начали возникать различные ограничения табачной продукции, увеличиваться её цена, а также стали появляться средства для предотвращения курения: жевательные резинки, пластыри, спреи.

Впрочем, несмотря на ограничения, курильщиков на планете больше 1 млрд. человек. Торговля табаком продолжает приносить производителям 8,08 миллиардов долларов в год.

МИФЫ

Миф 1. Курение — личный выбор

Табачные компании часто представляют курение, как свободный выбор взрослых людей.

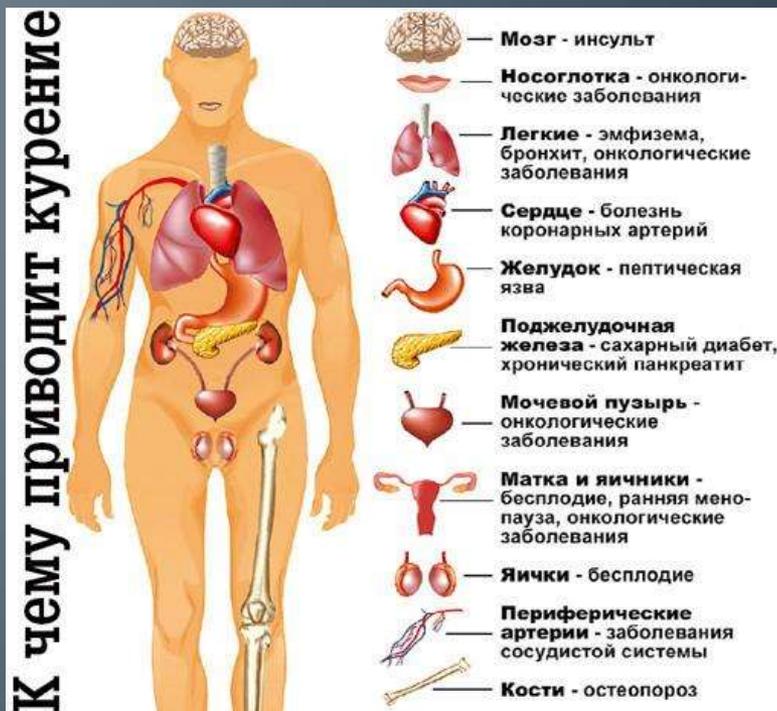
Факт. По данным исследований, большинство курильщиков начинают употреблять табак в возрасте 13–14 лет, когда не может быть и речи о свободном взрослом выборе. Право курильщика на сигаретный дым заканчивается там, где начинается право остальных на чистый воздух.



Миф 2. Не так страшен черт как его малюют

Большинство курильщиков свято верят в то, что курение, на самом деле, вовсе не так опасно для жизни и здоровья, как об этом пишут.

На самом деле: Любому государству, в целом, выгоднее иметь курящее население, так как к наступлению пенсионного возраста большая часть курильщиков или умирает или ей остаётся жить не так уж и много. А вот некурящий человек вполне способен прекрасно дожить до сотни лет и на протяжении десятилетий опустошать государственную казну в виде пенсий, пособий и всяких гарантий.



Научно-доказанные факты о последствиях курения

- Курение сокращает продолжительность жизни в среднем на 7 лет.
- Риск смерти от заболеваний сердечно-сосудистой системы у курящих в 2 раза выше по сравнению с некурящими.
- Курение многократно повышает риск развития заболеваний лёгких, особенно рака лёгкого (в 10-30 раз).
- Атеросклеротические поражения периферических сосудов верхних и нижних конечностей встречаются практически только у курильщиков.
- Курение повышает вероятность развития импотенции
- Курение наносит вред не только самому курящему, но и его близким, особенно детям

Недавно ученые выяснили, что любовь к сигаретам повышает чувствительность к боли.

Миф 3. Если куришь менее 5 сигарет в день, то вреда для здоровья нет

Факт. Исследования, проведенные ГНИЦ профилактической медицины МЗ РФ, показали, что каждые 3,5 сигареты, выкуриваемые регулярно, сокращают продолжительность жизни мужчин на 1 год. У женщин аналогичное влияние оказывает регулярное выкуривание 2 сигарет в день, то есть у женщин эффект дозы выше. Эти данные, а также результаты многих других исследований убедительно доказывают, что регулярное выкуривание даже 1 сигареты в день несет опасность для здоровья.

Миф 4. Курение помогает лучше думать

Мол, не зря же вся интеллектуальная братия курит! Особенно всякие учёные, писатели и врачи...

Факт. Спешу обрадовать, действительно помогает. Но только отчасти. Физиологически, за счёт поступления никотина, действительно происходит своеобразная встряска. В ответ организм вырабатывает норадреналин, который действует как стимулятор. И именно он определяет уровень бодрствования головного мозга, обеспечивает концентрацию внимания и энергию. Норадреналин также влияет на организм в целом. Он повышает артериальное давление, увеличивает частоту сердечных сокращений и дыхания, что способствует рабочей мобилизации организма. Именно поэтому курильщики считают, что сигареты позволяют им лучше сосредоточиться, стать более работоспособными. Психологически - речь идёт о привычном ритуале, сформированном в том числе за счёт действия норадреналина.

Но всё вышесказанное верно только в краткосрочной перспективе. За счёт негативного влияния курения на организм концентрация внимания падает, уровень энергии и работоспособность - тоже.

Человеку становится объективно хуже. Но он этого не видит, потому что привык к такому. И повышение уровня энергии до условной нормы некурящего человека, курильщиком воспринимается как всплеск энергии.

Миф 5. Курение снимает стресс. Курение позволяет расслабиться и снять нервное напряжение.

Факт. Курение, действительно, позволяет снять стресс... на 3-4 минуты. Впрочем, иногда этого достаточно, чтобы не наломать дров. Однако расслабиться с помощью курева не получится, так как вам потребуются всё большие дозы, а их последствия — усиливающиеся головные боли и кашель — никак не способствуют покою.

Миф 6. Это модно и стильно.

Многие уверены, что курение – это модно, круто и стильно. Девушки и женщины курят, пытаясь походить на бизнес-леди или женщину-вамп. Юноши и мужчины курят, считая, что сигарета в зубах делает их более мужественными в глазах слабого пола и подчёркивает их крутость. В некоторых случаях курение воспринимается элементом высокого стиля. Обычно это относится к курению трубки, сигар или элитных сигарет.

На самом деле: Курение действительно уже давно возведено в ранг моды. Тем не менее, сейчас, даже в нашей стране, именно некурящие люди позиционируются как люди успешные и современные, а курение уже открыто сравнивается с обычной наркоманией. Однако последствия такой моды, крутости и стиля – жёлтые или гнилые и кривые зубы, часто вываливающиеся уже в 25-30 лет, ранее старение кожи, землистый или коричневый цвет лица, гнилостный запах изо рта, не забиваемый ничем... В общем, это сродни моде жить на помойке и мыться два раза в жизни – при рождении и смерти.

Миф 7. Курение — отличное средство для похудения

Курящие меньше едят, а [табак](#) сжигает больше углеводов и жиров.

На самом деле: Низкий аппетит курильщика связан с расстройством пищеварительной системы. Именно из-за этого многие бросающие курильщики частенько набирают вес. Но, как правило, набирают они всего 5-7 кг, а через полгода вес вновь приходит в норму. Уж лучше быть здоровым и есть столько, сколько требуется организму, а не травить его и держать на постоянном голодном пайке.

Миф 8. Легкие сигареты менее вредные

Дескать, из-за того, что в лёгких сигаретах меньше смол и [никотина](#).

На самом деле: вовсе нет. [Легкие сигареты](#) – это рекламная ловушка табачных компаний. Безопасных табачных изделий не существует. Курение «легких» или тонких сигарет всё равно приводит к зависимости, так как они содержат никотин в концентрации, которая воздействует на мозг. Так-же не стоит забывать, что легкими сигаретами обычно сильнее затягиваются, что приводит к более глубокому проникновению продуктов горения в организм курильщика.

Даже употребление некурительных («бездымных») форм табака в виде снюса, насвая, нюхательного или жевательного табака вызывает привыкание и вредит организму. Только в этих случаях больше всего страдают ротовая полость и органы желудочно-кишечного тракта, где длительное время находится табак.

Миф 9. Курение – не причина раковых и сердечнососудистых заболеваний.

Потому что раком скорее заболеешь из-за общей экологической обстановки. Или же рак – геннопредрасположенная болезнь.

На самом деле: 94-98% больных раком, [туберкулёзом](#) и заболеваниями сердца – постоянные курильщики, а из некурящего остатка, 72-76% — пассивные курильщики.

Миф 10. Курение не влияет на продолжительность жизни

Потому что полным полно курильщиков, которым на момент смерти перевалило за 80.

На самом деле: Таких курильщиков-долгожителей очень и очень мало. А из современных молодых курильщиков почти никто не доживёт и до семидесяти. Средний возраст курильщика составляет 54 года. И большая часть курильщиков умирает из-за болезней сердца или рака.

Миф 11: Курение сигары безопасней курения трубки ли сигареты

Потому что дым сигары не втягивают в лёгкие.

На самом деле: Курение сигары снижает риск заболевания [раком лёгких](#) на 50-60%. Но зато увеличивает риск возникновения [рака гортани](#), [горла](#) и [полости рта](#) в 3-4 раза, не говоря уже о том, что нагрузка на пищеварительную и сердечнососудистую системы не становится меньше.

Миф 12. Курить кальян безопасно

Популярный кальян многие считают безобидной альтернативой сигаретам, считая прошедший «очистку» жидкостью дым безвредным. После прохождения через жидкость табачный дым по-прежнему содержит высокий уровень токсичных элементов. Более того, кальянные табачные смеси содержат гораздо больше вредных веществ, чем обычная сигарета.

По данным ВОЗ, за один сеанс курения кальяна объем вдыхаемого дыма превышает в 100-200 раз объем вдыхаемого дыма от одной сигареты. А за час курения кальяна вред, наносимый здоровью, сопоставим со 100 выкуренными сигаретами. А традиция курить кальян в компании, передавая мундштук из рук в руки, способствует передаче возбудителей заболеваний: вирусов гриппа, простого герпеса, туберкулеза и гепатита А.

Миф 13. Электронные сигареты не вредят здоровью

Электронную сигарету позиционируют как инновационный и безопасный метод бездымного курения. И действительно, выглядят безопаснее, чем обычный табак. Да и многие парильщики отмечают улучшение здоровья после перехода на них.

Но. По-настоящему долгосрочных исследований пока нет. При этом уже было выявлено ускоренное развитие хронической обструктивной болезни легких.

Иллюзия безопасности усиливает психологическую зависимость. Ведь с электронной сигаретой не нужно беспокоиться о здоровье (а это основная мотивация бросающих). Всегда можно сорваться, ведь это «безопасно». Да и бросать тоже не зачем. Сбылась давняя мечта большинства курильщиков - курить без вреда для здоровья. Но вред, в итоге, они оказывают значительно больший. Хотя бы тем, что дают иллюзию безопасности.



В будущем сигареты станут полностью электронными, но зависимость от никотина никуда не исчезнет. Электронные сигареты вредят человеческому здоровью, и в этом нет сомнений.

Когда человек затягивается «электронкой», в ней активируются датчик воздушного потока и нагревательный элемент, который испаряет жидкость с содержанием никотина.



Считается, что вдыхание этого пара наносит организму меньший вред, потому что в нем нет смол и других веществ, содержащихся в обычных сигаретах. Люди уверены, что постепенно снижая дозу, можно избавиться от вредной привычки. Однако, практика показывает, что никакой помощи в отказе от сигарет новая технология не оказывает, даже наоборот — ее начинают использовать даже ранее не курившие люди.

Самая конструкция электронной сигареты и входящая в нее электроника не может нанести человеку вред. Разве что, она может быть бракованной и взорваться — да, такие истории уже существуют.

Медленный и значительный вред организму наносит жидкость, которая содержится в сигаретах и попадает в организм в виде пара. Она состоит из никотина, растворителей вроде **пропиленгликоля** или **глицерина**, разнообразных ароматизаторов и 10-20% воды. Однако, в некоторых составах исследователи находили летучие органические соединения, нитрозамины и тяжелые металлы. Именно они и вызывают у общества большую озабоченность, потому что в некоторых случаях они вызывают раздражение слизистых оболочек, повреждают печень, нервную систему и так далее.

Но и растворители, которые представляют собой 80—97% всего состава жидкостей, не такие уж и безобидные. Считается, что при нагревании они распадаются на другие химические соединения, среди которых есть ядовитые вроде **пропилена** — известного возбудителя раковых заболеваний. Также был замечен **акролеин**, который вызывает респираторные заболевания и приводит к проблемам с работой сердечно-сосудистой системы.



Есть веские основания предполагать, что вейпинг вредит работе сердца

Ученые выяснили, что после нагрева ароматизаторы могут распадаться на опасный и вызывающий бронхит **диацетил**, провоцирующий некроз **бензальдегид** и приводящий к воспалениям коричневый **альдегид**.

Также ученые знают, что содержащийся в жидкостях для вейпа никотин усваивается гораздо быстрее, чем имеющийся в обычных сигаретах. Вдобавок к этому, из-за того, что электронные сигареты постоянно находятся под рукой и зачастую их можно курить прямо дома, люди вдыхают себя потенциально опасные вещества на протяжении всего дня, практически без длительных перерывов.



Есть тысячи разновидностей вкусов для вейпа, и некоторые из них опаснее других

Недавно калифорнийские ученые [решили](#) проверить, как жидкости со вкусами мяты и манго воздействуют на организмы лабораторных мышей.

Животных держали на пару от электронных сигарет три раза в день в течение трех месяцев. Оказалось, что пар приводит к воспалениям в области мозга. Ученые считают, что такой эффект может привести к развитию тревоги, депрессии и зависимостям. Вреднее всего оказался вкус мяты, поэтому ученые решили, что им нужно изучить каждый аромат электронных сигарет. Только вот сделать это практически невозможно — на данный момент есть до 15 000 видов ароматов жидкостей.

Наличие у электронных сигарет различных ароматов несет еще одну опасность — к курению начинает тянуть даже людей, которые раньше всячески сторонились сигарет.

Чтобы сэкономить и получить больше прибыли нерадивые производители никотиновых жидкостей и картриджей экономят на качестве выпускаемой продукции и добавляют компоненты низкого качества.

Миф 15. Вред пассивного курения не доказан

Потому что в выдыхаемом дыме никотина уже нет.

На самом деле: Никотин в выдыхаемом дыме частично остаётся, но опасен не он, а около 4 тыс химических веществ, в том числе около 70 канцерогенов, радиоактивные изотопы и угарный газ. Пассивное курение ещё никто не отменял. Особенно опасно пассивное курение для детей и женщин.



Почему курение опасно в подростковом возрасте?

У курящих подростков нарушаются обменные процессы в организме, особенно усвоение витаминов А, В1, В6, В12, а витамин С разрушается. Это является причиной того, что тормозится общее развитие, замедляется рост. Вследствие курения часто развивается малокровие, а также близорукость. Появляются воспалительные процессы в носоглотке. Курение в раннем возрасте ухудшает слух, поэтому курящие дети, как правило, хуже слышат низкие звуки.

Курение очень опасно для жизни. Мало того, что пристрастившись к курению, вы становитесь самым настоящим наркоманом со всеми вытекающими последствиями, так вы ещё и уничтожаете здоровье своих близких. Не говоря уже о том, что вы убиваете себя за собственные деньги. Если уж так хочется свести счёты с жизнью, то есть куда более дешёвые способы. А если вы просто хотите получить удовольствие, то помните, что удовольствие от курения – самая обычная форма садомазохизма.

Совершеннолетний человек вправе сам выбирать, какой образ жизни вести. Курить или не курить? Принимая это решение, опирайтесь не на мифы, а на факты. Бросить курить можно самостоятельно или при помощи медицинских специалистов.



A decorative border on the left side of the slide, featuring golden leaves and flowers on a dark blue background.

**Спасибо
за внимание!**