

## О вреде курения

1. В состав табачного дыма входит около 4000 химических веществ, многие из которых ядовиты. Более сорока из них могут стать причиной **раковых заболеваний**.

2. Курение приводит к лёгочной недостаточности: **одышке, бронхиальной астме, раку лёгких**. Гораздо чаще, чем у некурящих, **возникает рак губы, языка, полости рта, гортани, пищевода**. Доказано, что **туберкулёзом** лёгких заболевают в 19 раз чаще курящие люди, а **раком лёгких** – в 20-22 раза.

3. В ходе исследований *электронных сигарет* было выявлено, что помимо вредного никотина жидкость для электронных сигарет содержит в себе: диэтиленгликоль, который, кстати говоря, **применяется в промышленном производстве антифриза** и совершенно **непригоден для приема внутрь**, и нитросамин – одно из самых канцерогенных веществ, приводящих к возникновению **раковых заболеваний**.

4. Активный ингредиент *электронных сигарет* отрицательно ухудшает умственную активность. Ребенок становится без причины **раздражительным**, у него резко меняется настроение, начинаются **проблемы с органами дыхательной системы**.

### Табак и табачный дым

Табак – травянистое растение семейства пасленовых. Табак выращивается во многих странах. В России он выращивается в регионах Северного Кавказа. Производство табака, по данным ВОЗ, составляет более 6 миллионов тонн. Главные производители табака Китай, Индия, Турция, США, Аргентина, Италия, Болгария и др.

В зависимости от качества табака выпускаются сигареты как с фильтром, так и без него. В сигаретах высшего сорта никотина от 0,8% до 1,3%, в сигаретах низшего сорта – от 1,6 до 1,8%. Дым, образующийся при курении, представляет собой сложную газообразную смесь многих ядовитых веществ и состоит из летучих, крайне мелких размеров, частиц.

В табачном дыме содержится более тысячи различных ядовитых компонентов. Летучие вещества и его частицы действуют на организм человека отравляюще.

В момент затяжки температура на кончике сигареты достигает 600-900 С. При курении происходит сухая перегонка (синтез) табака, в результате образуются токсические органические вещества. Свыше 200 из них особо опасны для организма человека. В народе недаром настой табака применяют для обработки садов-огородов от вредителей, табак кладут в одежду при ее хранении от моли. Табачные компоненты, дополняя друг друга, действуют на организм отравляюще.

К основным вредно действующим веществам относятся никотин, эфирные масла, окись углерода, углекислый газ, аммиак и другие. Особо опасен табачный деготь, состоящий из смол различных веществ, бензоперин, изотоп полония-210 (радиоактивное вещество, излучающее гамма-лучи, в моче курильщика их в 6 раз больше, чем некурильщика), радиоактивный свинец, висмут, мышьяк, калий, а также масляная, уксусная, муравьиная, валерьяновая и синильная кислоты, сероводород, формальдегид и другие вещества. Наиболее опасен никотин, составляющий до 28% от общей токсичности табачного дыма.

## **Никотин**

Никотин – это маслянистая прозрачная жидкость с неприятным запахом и горьким вкусом, на воздухе окрашивается в коричневый цвет, хорошо растворяется в воде. Сила ядовитого действия табака зависит от содержания в нем никотина, от сухости и плотности набивки сигареты, частоты и глубины затяжек. При медленном курении в дым переходит 20% никотина, при быстром – более 40.

Никотин быстро всасывается слизистыми оболочками и кожными покровами, легко поступает в кровь. Ядовитые вещества кровь разносит по нашему организму за 21-23 секунды. При затягивании, когда табачный дым попадает в легкие, количество всасываемого в кровь никотина увеличивается в несколько раз. Обезвреживание никотина происходит в основном в печени, а также в легких и почках. Никотин и продукты его распада выделяются с мочёй на протяжении 15-18 часов после курения.

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы погибают, если к клюву лишь поднести палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1 капли, собака – от 5 капли. Для человека смертельная доза – 2-3 капли,

именно такая доза поступает ежедневно в кровь курильщика. Курильщик не погибает потому, что доза водится постепенно и не в один прием. За 30 лет курения курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, выкуривая около 200 кг табака и поглощая 850-900 г. никотина. Систематическое поглощение не смертельных доз никотина вызывает привычку и потребность в курении. Никотин включается в обменные процессы организма и становится необходим. Однако, если некурящий человек получит значительную дозу никотина, может наступить смерть. Такие случаи наблюдались в различных странах. Молодой человек, выкурив впервые в жизни большую сигару, умер. Во Франции в г. Ницца в итоге конкурса, кто больше выкурит, двое «победителей», выкурив по 60 сигарет, умерли, остальные участники конкурса с тяжелыми отравлениями доставлены в больницы.

Большие дозы никотина способны вызвать остановку дыхания и прекращение сердечной деятельности, т.е. смерть. В не смертельных дозах отравление сопровождается головокружением, побледнением лица, холодным потом, головной болью, тошнотой, повышенным слюноотделением, ощущением стеснения в груди, могут быть и психические расстройства. (Деларю В.В. Губительная сигарета. С. 12-13).

### **Особо опасные компоненты табачного дыма**

Аммиак. В дыме от 20 сигарет содержится 0,032 г. аммиака, который раздражающе действует на слизистую оболочку полости рта, носа, гортани, трахеи, бронхов.

Оксид углерода. После выкуривания 20 сигарет в организм человека попадает 370 мг угарного газа, который создает помехи в работе важнейшей функции крови – нести кислород к органам и тканям.

Табачный деготь – это смолы различных веществ, в том числе радиоактивных. Запах смолы, нанесенной на открытую поверхность, выветривается через 8-10 лет. Это испытание проходит мундштук курильщика, который лежит в клубе «Нижекамский Оптималист» уже 8 лет. И из него до сих пор пахнет табачным дегтем. А что этот деготь, содержащий радиоактивные вещества, делает с организмом человека? Одним из важных компонентов табачного дыма является радиоактивный изотоп полоний-210. Полоний попадает в табачные листья из атмосферы. Наличие в табачном дыму

радиоактивных веществ позволило журналистам называть табачные изделия миниатюрным аналогом нейтронной бомбы.

Воздух вокруг курильщика. Доктор химических наук М.Г.Дмитриев доказал, что табачный дым надо разбавить чистым воздухом в 384000 раз, чтоб он стал безвредным для дыхания. Общий показатель токсичности табачного дыма в 4,25 раза превышает токсичность выхлопного газа автомобиля. При выкуривании 20 сигарет человек фактически дышит воздухом, загрязненность которого в 580-1100 раз превышает гигиенические нормы. Последние годы очень модно носить усы и бороду, но, как установлено НИИ общей гигиены, на усах и бороде оседают вредные вещества, выдыхаемые курильщиком. Кроме того, они собирают вредные вещества из окружающего воздуха.

### **Влияние табачного дыма на органы дыхания**

Раздражение табачным дымом слизистых оболочек полости рта, носа, гортани, трахеи и бронхов развивает хроническое воспаление дыхательных путей, что приводит к поражению голосовых связок, поражает бронхи и трахею, развивается хронический бронхит. Ученый-медик С.П.Олейников установил, что хронический бронхит у курильщиков наблюдается в 7 раз чаще, чем у некурящих. Типичная примета курильщика – кашель с выделением слизи темного цвета. Никакие лекарства в данном случае не помогают. Единственное средство – прекратить курение. Кашель вызывает эмфизему (расширение) легких, а это одышка, затруднение дыхания.

Легкие имеют большую поверхность: при вдохе – 90 м<sup>2</sup>. При спокойном дыхании в них помещается до 3 л воздуха, при глубоком вдохе – до бл. У курильщиков эти цифры меньше на 50%, т.к. они забиваются твердыми частицами табачного дыма. Легочная ткань способна мгновенно разделять воздух на кислород и другие компоненты воздуха. Воздух для легочной ткани нужен чистый, а что же происходит, когда курильщик бросает в легкие вместо чистого воздуха табачный дым совсем его коктейлем отравляющих веществ, смазанным табачным дегтем?

Верхняя часть легочной клетки альвеолы легко забивается табачным дегтем, и клетка перестает работать.

Многочисленные исследования подтверждают, что у бросивших курить в течение одного года восстанавливается работоспособность легких, если они не поражены болезнью курильщика.

### **Влияние курения на нервную систему**

Работа головного мозга и вся нервная деятельность обусловлены процессами возбуждения и торможения. Постоянное и правильное сбалансирование этих процессов обуславливает высшую нервную деятельность человека. При курении запись биотоков головного мозга отмечает снижение биоэлектрической активности. Курильщик вначале действительно испытывает кратковременное возбуждение, однако оно быстро сменяется торможением. Мозг, привыкший к никотиновым подачкам, начинает требовать, проявляет беспокойство, раздражительность, и человек снова тянется за очередной сигаретой. Стоит только человеку прекратить курение, проходит неделя-другая, и мозг забывает про подачки никотина, и восстанавливается нормальная деятельность. Профессор Э.В. Малас установила, что неврозы у курильщиков развиваются значительно чаще, чем у некурящих. Очень часты такие явления, как головная боль, быстрая утомляемость, головокружение, повышенная раздражительность, бессонница, дрожание пальцев и другие факторы.

Курильщик тешит себя иллюзией, что курение успокаивает. Выявлено, что никотин является фактором, усиливающим раздражительность через 10-15 минут после курения. В результате человек снова тянется за очередной сигаретой.

### **Табак и сердечно-сосудистая система**

Основная цель эритроцитов (красных кровяных телец) – перенос кислорода от легких по всему телу. Поступающий в легкие с воздухом табачный дым с окисью углерода образует в крови карбоксигемоглобин, который намного уменьшает поступление в кровь кислорода, а поступающий никотин вызывает спазм сосудов.

Никотин усиливает работу сердца. В период курения частота пульса увеличивается на 10-18 ударов в минуту. Когда курильщик не курит, у него все равно частота пульса

на 7-8 ударов выше, чем у некурящего. За сутки сердце делает на 10-12 тысяч ударов больше. Износ сердца растет с каждым днем, а это – развитие ишемической болезни, стенокардии и инфаркта миокарда. Сердечные болезни у курильщиков выражаются в 12 раз больше, чем у некурильщиков.

Согласно врачебным наблюдениям, через год после отказа от курения значительно улучшается функция сердечно-сосудистой системы.

### **Табак и органы пищеварения**

Температура табачного дыма во рту курильщика 50-600 С, разница температур, синильная кислота и другие компоненты табачного дыма разрушают зубы, проглатываемая слюна с никотином и ядовитыми веществами заносит инфекцию в желудок. Все это приводит к язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Особо надо сказать о печени, которая является главным нейтрализатором ядов, поступающих в организм и уже совершивших разрушительное действие в гортани, легких, желудке, сердце. Многие компоненты табачного дыма отравляют клетки печени, и работа печени снижается, что ведет к отравлению всего организма.

### **Поражение табаком органов чувств и половых функций**

Глаза длительно курящего человека часто слезятся, краснеют, края век распухают, никотин действует на зрительный нерв и двигательные мышцы глаз, при сужении сосудов изменяется сетчатка глаз, теряется острота зрения, начинаются отклонения зрения. Всем больным глаукомой запрещается курить, так как курение повышает внутриглазное давление. Вредно действует курение на органы слуха и обоняния, вкусовые качества курильщика. Про поражение половых систем человека написано много, но нужно уточнить, что нарушения всех органов чувств и систем человеческого тела, описанные выше, влияют на половые функции человека.

К 50 годам 25% мужчин редко или никогда не достигают состояния удовлетворительной эрекции (поскольку данный факт не часто передается огласке, неизвестно, сколько из-за этого распадается семей). В университете г. Претория

(США) были проведены специальные эксперименты, в результате которых выявлено, что 90% импотенции мужчин связано с курением. Мужчина, который курит и испытывает проблемы в интимной жизни, поступит очень разумно, если выбросит сигарету в ближайшую урну и больше никогда не будет курить. Именно этот поступок может помочь ему восстановить потенцию и восстановить нормальную жизнь.

### **Как отказаться от курения**

В литературе описаны десятки способов, как закончить с вредной привычкой, но очень часто все эти методы бывают неэффективны. Лекарственные и медицинские приемы и процедуры, такие как иглоукалывание, кодирование, лекарственные способы, не помогают. Не помогают даже комплексные подходы. Как доказывает практика моих последних лет работы, самым эффективным методом является метод Г.А.Шичко, когда к нему курильщик приходит сам, по своему желанию.

Почему метод Г.А.Шичко самый эффективный? Это доказывает практика его применения последних 15 лет в России. В этом методе убирается главный провоцирующий фактор – пьянство. Ибо по методу Г.А.Шичко убираются сразу и пьянство, и курение. Рюмка алкоголя настолько сильно вызывает тоску по сигарете бывшего курильщика, что он решает попробовать, а первая затяжка обозначает, что человек снова вернулся к своей забытой привычке. Невозможно в заключении этой брошюры пропустить еще один важнейший и вредный для окружающего нас мира фактор. Курильщик своим примером вызывает желание, т.е. провоцирует на курение детей. В этом случае курильщик является паразитом общества, паразитом своих собственных детей. Многие этого не понимают, но и много таких, которые это понимают, но демонстрируют с сигаретой в зубах. Эти люди опаснее!