

31 мая - Всемирный день без табака

Ежегодно 31 мая отмечается Всемирный день без табака, который был учрежден в 1987 году Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ)

КУРЕНИЕ ИЛИ ЗДОРОВЬЕ - ВЫБИРАЙТЕ САМИ...

Все победы начинаются с победы над самим собой

Леонид Леонов



Курение табака зародилось давно...

В древних китайских источниках имеются изображения курительных трубок. При раскопках на Кипре найдена курительная трубка трёхтысячелетней давности.

В Европе табак появился в связи с открытием Америки в 1492 году. После второго посещения Америки Колумбом (в 1496 году) курение табака стало быстро распространяться по миру. В то время в Америке побывал испанский миссионер Роман Панэ. Он привёз из Америки семена табака и засеял ими большие земельные площади. Затем плантации табака появились в Португалии и других странах. Во Францию семена табака были завезены в 1560 году французом Жаном Нико (откуда и название алкалоида табака «никотин»). Ж. Нико посоветовал королеве Екатерине Медичи и одному из её сыновей принимать пилюли из табака и нюхать табак от головной боли. Сам же никотин был выделен в чистом виде через 250 лет. К концу 18-го века табак проник во все страны мира. В Россию он был завезён английскими купцами в середине 16-го века во время царствования Ивана Грозного.

С этого момента началось смертельное шествие табака по миру с одновременным изучением учёными его влияния на живые организмы.

Почему же люди курят?

Курение табака является самым массовым бытовым отравлением. Никотин является сравнительно слабым наркотиком. Вот почему пристрастие к табаку называют ещё и наркоманией. К сожалению, в наше время курение называют очень нейтральным и безобидным словом «привычка», а не наркомания или токсикомания, чем курение на самом деле и является. Это болезненное пристрастие как бы зашифровали словом «привычка».

Никотин в малых дозах возбуждает нервную систему, обуславливая кратковременный прилив сил. Вскоре, однако, это состояние сменяется упадком работоспособности. Для достижения состояния взбадривания, легкости, курильщик закуривает вновь и вновь, что в конечном итоге приводит к резкому падению работоспособности.

При воздержании от курения у курильщика возникает состояние, которое медики называют «синдромом отмены». В это время у человека могут быть головные боли, потливость, изменения кровяного давления. Поведение меняется: проявляется раздражительность, эмоциональная неустойчивость, внутренняя напряжённость, бессонница. В это время ку-

рильщикам, по их выражению, «чего-то не хватает». Так курение табака постоянно закабалит человека. Он «становится рабом своей привычки».

Коварство курения заключается и в том, что оно убивает свою жертву медленно, как бы по частям.

Табак пагубно влияет на все без исключения органы и ткани курильщика (нервная система, сердечно-сосудистая система, органы дыхания и пищеварения, на продуктивную систему человека). Сокращает молодость и длительность жизни.

Участь курильщика никак не назовёшь хорошей или даже сносной. Наоборот. Они всегда рассчитывались собственным здоровьем за пристрастие к табаку. Многие из них поплатились и жизнью.

В Османской империи курильщиков вешали, четвертовали, рубили им головы. В Англии, где табак появился в 1535 году, курение было запрещено, а курильщиков водили с петлей на шее по улицам, злостных же курильщиков казнили. В Испании их отлучали от церкви. В Сант-Яго пять монахов, уличённых в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. В Турции

курильщиков сажали на кол.

В России после одного из пожаров, связанных с курением, царь Михаил Романов в 1634 году издал указ, по которому замеченные в курении в первый раз получали 60 палочных ударов по подошвам, а у попавшихся вторично обрезали носы.

В первой половине 19-го века почти во всех странах мира курение на улицах и в общественных местах было запрещено, т.к. оно считалось неприличным.

К сожалению, насильственные меры против курения не всегда эффективны. Из опрошенных курильщиков, знающих о вреде курения, 70% мужчин и 79% женщин продолжают курить. 68% курильщиков бросили курить и три четверти из них закурили снова.

Сейчас в мире курят миллионы и миллионы людей. Правда, их за это насильно не лишают жизни, но здоровье своё они теряют и жизнь их укорачивается как и у курильщиков прошлых времён. Перед губительным действием табачного зелья народы всех времён и государств равны: расплата неизбежна!

СДЕЛАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР, ВЫБЕРИТЕ ЗДОРОВЬЕ!

Последствия курения

Употребление табака является второй наиболее распространенной причиной смертности в мире. Табачный дым содержит четыре тысячи химических веществ. Среди них - никотин, являющийся одним из сильнейших известных ядов. Он обладает широким спектром действия и вызывает физическую зависимость. Помимо никотина табачный дым содержит ещё и канцерогенные вещества - бенз(а)пирен, N-нитрозамины, и является одним из главных канцерогенов. Одна треть всех случаев смерти от раковых заболеваний полости рта, гортани, бронхов и легких связана с курением.

Вторичный табачный дым (ВТД) официально классифицируется как канцероген, то есть вещество, вызывающее у людей злокачественные опухоли. Он также вызывает серьезные острые и хронические сердечно-сосудистые заболевания. С ВТД также связаны и иные заболевания как среди взрослых (такие как бронхит, пневмония, астма), так и среди детей: инфекции дыхательных путей, астма, инфекции среднего уха, синдром внезапной младенческой смерти, а также низкий вес при рождении у младенцев тех женщин, которые подвергаются ВТД в течение беременности.

Единственная ответная мера - это 100% освобождение от табачного дыма

Ни вентиляция, ни фильтрация, по отдельности или совместно, не могут уменьшить уровни подверженности табачному дыму в закрытом помещении до уровней, которые считаются приемлемыми, даже с точки зрения запаха, не говоря уже о воздействии на здоровье.

Научные данные требуют принятия незамедлительных и решительных мер, защищающих здоровье всех людей.

Почему нужно освободиться от табачного дыма? Потому что:

- Вторичный табачный дым убивает и вызывает тяжелые заболевания.
- Полностью свободная от табачного дыма окружающая среда обеспечивает полную защиту работников и общественности от существенного и пагубного воздействия табачного дыма.
- Право на чистый воздух, свободный от табачного дыма, является правом человека.
- Большинство людей в мире являются некурящими и имеют право не подвергаться действию дыма, исходящего от других людей.
- Опросы показывают, что запреты курения широко поддерживаются как курильщиками, так и некурящими.
- Окружающая среда без дыма благотворна для бизнеса, так как семьи с детьми, большинство некурящих и даже курильщики часто предпочитают посещать свободные от табачного дыма места.
- Окружающая среда без табачного дыма предоставляет многим курильщикам, которые хотят прекратить курить, мощный стимул сократить уровень курения или прекратить его совсем.
- Окружающая среда без табачного дыма помогает людям, особенно молодежи, не начинать курить.
- Окружающая среда без табачного дыма обходится недорого, а действует эффективно!

Освобождение от табачного дыма становится нормой. Присоединяйтесь к движению по освобождению мира от табачного дыма!

Всемирный день без табака этого года сосредотачивается на 100% свободных от табачного дыма местах пребывания людей как единственной эффективной мере защиты общественности, включая женщин и детей, а также людей на их рабочих местах, от подверженности действию вторичного табачного дыма.

Во все растущем числе стран нормы уже изменились: ПРЕЖДЕ - курение позволялось фактически повсюду; ТЕПЕРЬ - многие места на 100% свободны от табачного дыма.

В целях снижения вредного воздействия табачного дыма запрещается курение табака на рабочих местах, в городском и пригородном транспорте, на воздушном транспорте при продолжительности полёта менее трёх часов, в закрытых спортивных сооружениях, учреждениях здравоохранения, организациях культуры, на территориях и в помещениях образовательных организаций, в помещениях, занимаемых органами государственной власти, за исключением курения табака в специально отведённых местах для курения табака. Запрещена продажа табачных изделий лицам, не достигшим возраста 18 лет. (ч.1 статья 6, статья 4 Федерального закона №87-ФЗ от 10 июля 2001 года). При проверках специалистами Управления Роспотребнадзора особое внимание уделяется соблюдению требований Федерального закона №87 от 10.07.2001 «Об ограничении курения табака», Федерального закона № 268-ФЗ от 22.12.2008 «Технический регламент на табачную продукцию» - в отношении продаж табачных изделий. При выявлении нарушений требований законодательства РФ, виновные привлекаются к административной ответственности в соответствии с законодательством.

Подготовила О. ЗЕЛЕНЕЦКАЯ

Что вдыхает курильщик?

В дыме, содержащемся от 800 до 2000 различных химических соединений, многие из которых пока не изучены. В табаке содержатся никотин, никотинин, органические кислоты, протеиновые вещества, эфирные масла, жиры, древесные волокна и др. При курении в момент затяжки на кончике сигареты или папиросы температура повышается до 600 градусов и выше. При такой температуре происходит пиролиз табака и папиросной бумаги с образованием бензпирена, трехоксида мышьяка, радиоактивного полония-210, радиоактивных свинца и висмута, пирена, антрацена, сероводорода, уксусной, синильной, муравьиной и масляной кислот, угарного газа и других вредных веществ.

Целый ряд указанных веществ оказывают губительное влияние на всё живое, в том числе и на человека. Раздражают дыхательные пути фенол, ареколин, крезол, окись и двуокись азота, а также другие вещества, образующиеся при сгорании табака. В одном кубическом сантиметре табачного дыма содержится 200-500 миллионов частиц сажи.

