

The background of the entire page is a repeating pattern of vertical stripes. Each stripe consists of a series of circles, with the circles in alternating stripes being solid purple and the circles in the other stripes being white with a purple outline. The stripes are of equal width and are spaced evenly across the page.

Дело табак

О вреде курения

Алексей Тихомиров

Дело табак. О вреде курения

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42597252

ISBN 9785449681904

Аннотация

В книге даны сведения, интересные людям курящим и некурящим, особенно тем, кто решил отказаться от этой привычки. История курения, воздействие никотина на организм и личность человека и т. п. Эта информация поможет вам сделать правильный выбор, выбрать стратегию и тактику отказа от курения и др.

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Введение | 5 |
| Часть 1. История табакокурения | 20 |
| Введение | 20 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 23 |

Дело табак О вреде курения

Составитель Алексей Тихомиров

ISBN 978-5-4496-8190-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

*

Про курение столько всего говорено-переговорено, столько раз мудрый Минздрав предупреждал, учителя стыдили, родители ругали, писатели даже книжки сочинили о том, как курить без вреда для организма. Кажется, и добавить-то нечего. Ан, нет! Взглянем на проблему (сначала обговорив, является ли это проблемой) с другой стороны. Припомним, что испокон веку сей порок отсутствовал у большинства народов, населявших нынешний СНГ. Курение табака узаконилось только при Петре I. Причем, царь навязал эту манеру чуть ли не силком. Сам же Великий пристрастился к этому зелью в просвещенной Европе. Молодой был, вот и выучился. Хотя, бог с ним, с Петром Алексеевичем. Не он виноват в том, что сегодня каждый второй мужчина нашей страны не доживает до пенсии и каждые 10 секунд по причине табакокурения умирает один человек. Это уж, как говорится, свобода выбора гражданина: хочешь – живи, хочешь – кури.

Необходимо сказать, что сама степень свободы выбора очень и очень уменьшается при наличии какой-либо зависимости. Хорошо, если это работа, футбол, выращивание кактусов, любовь, наконец. Ничего плохого, по крайней мере, катастрофического, не случится. А если зависимость иная? Конечно, грех курения табака ни в какое сравнение не идет

с наркоманией. Там зависимость от героина и ему подобных меняет личность человека очень быстро: свобода выбора резко сокращается, организм стремительно разрушается, личность деградирует. Даже по сравнению с приемом алкоголя табакокурение кажется просто баловством. Но это на первый взгляд. Зависимость – она и есть зависимость. Кажущееся удовольствие поворачивается к курящему далеко не симпатичной стороной: болезни, дряхлость, преждевременная старость и... Скажем «спасибо» привычной, ставшей родной сигарете, папиросе, сигаре и сногшибательной шикарной трубке за то, что устроили мы себе, не выходя из дома, не отлучаясь с рабочего места, «крематорий».

Чем объяснить, что эта глупая забава – курение – получила столь широкое распространение? Ведь в ней, особенно вначале, нет ничего приятного. Человек набирает полный рот дыма и потом вдыхает его. У него постоянно горечь во рту, неприятная для него самого, а для окружающих этот рот, как правило, издает столь отвратительный запах, что с курящим человеком невозможно разговаривать, находясь вблизи от него. В этой книге мы не будем вас пугать ставшими уже банальными примерами о том, что капля никотина убивает лошадь, или что 20 ежедневно выкуриваемых сигарет сокращают жизнь на 8—12 лет. По данным английских врачей, каждая выкуренная сигарета стоит курильщику 15 минут жизни. Пустяк, если тебе только 20. Что тебе до того, что злостные курильщики заболевают раком в 30 раз

чаще, чем некурящие, а причина этого страшного заболевания в 95—98 случаях из 100 – курение. Американские кардиологи приводят такие цифры: средний возраст умерших от сердечных приступов 67 лет, курильщиков – 47 лет. Тебе только двадцать, а до сорока семи еще далеко. Конечно, тебя это не испугает. И все-таки...

От курения станет хриплым ваш голос, постепенно почернеют, испортятся зубы. Кожа лица приобретет землистый оттенок. Резко пострадает ваше обоняние и испортятся вкусовые ощущения. Наверное, вы уже обратили внимание, как часто сплевывают курильщики. Не знаю, успели ли ты заметить, что изо рта курильщика постоянно пахнет... вы будете просыпаться с горечью во рту и с головной болью оттого, что всю ночь кашляли. Очень рано кожа вашего лица станет морщинистой и сухой. Курящие люди выглядят намного старше своих некурящих ровесников. Вот какова настоящая цена курения... Под влиянием никотина происходит стойкое сужение кровеносных сосудов, понижается содержание кислорода в крови за счет соединения гемоглобина крови с угарным газом – одним из компонентов табачного дыма. При курении под влиянием высокой температуры из табака выделяется 30 вредных веществ: никотин, сероводород, аммиак, азот, окись углерода и различные эфирные масла. Среди них особенно опасен бензопирен – стопроцентный канцероген («канцер» – по латыни – рак).

Если ты любознателен, тебя, возможно, заинтересуют

данные американских исследователей. Они обнаружили в табачном дыме значительное количество полония-210, который излучает альфа-частицы. При выкуривании одной пачки сигарет лично ты получишь дозу облучения в семь раз выше установленной международным соглашением по защите от радиации. Никотин – это наркотик. Точно так его именует высший орган мировой медицины – Всемирная организация здравоохранения. Это означает, что тебе с каждым годом будет все труднее. Табак, сужая сосуды, не только вызывает усиленную работу сердца, но и ухудшает и разрушает деятельность многих систем организма. Ты закурил... Дальше все идет по давно известной схеме. Никотин на короткое время вызывает расширение кровеносных сосудов, усиливая кровоснабжение клеток мозга. За этим наступает резкий спазм сосудов, в результате чего появляются различные мозговые расстройства. Далее. Никотин нарушает функции нервной системы, легких, печени, органов пищеварения, половых желез.

Неотвратимо придет время, когда вы будете плохо себя чувствовать, и постоянное недомогание превратит вашу жизнь в тягость. Женщины особо тяжело страдают от курения из-за более нежной структуры организма, который природой предназначен для продолжения рода. Давно известны факты, говорящие о том, что злостные курильщицы не могут родить детей, поскольку произошли глубокие изменения в зародышевом аппарате. Самым частым осложнением, вы-

званным курением, является преждевременное прерывание беременности – до 36 недель. У курящих оно бывает в два раза чаще. Тебе не мешает знать, что у курящих женщин намного чаще недоношенность и меньший вес новорожденного (да, новорожденного, твоего ребенка, о котором ты, наверное, не думаешь, но твое курение скажется на его жизне-способности). У курящих выше процент мертворожденных детей и чаще патологии при родах. И несомненный факт – курение крайне отрицательно влияет на развитие уже рожденного ребенка. Зная это, есть ли смысл задуматься о за-мужестве, о муже, который будет ждать сына, а сына может и не быть... И может прийти день, когда врачи скажут тебе: «К сожалению, Вы уже никогда не сможете родить».

Если женщина курит, будучи беременной, через несколько минут никотин поступает (через плаценту) в её сердце и мозг еще не родившегося ребенка. И этим ядом она неволь-но травит его. Ученые проследили особенности развития де-тей, чьи матери курили во время беременности. Эти дети, на-блюдавшиеся до 5-6-летнего возраста, в значительной мере отставали в своем физическом и умственном развитии. Кста-ти, среди детей, отцы которых являются интенсивными ку-рильщиками, в два раза чаще наблюдаются пороки развития. Такой ребенок будет часто болеть. Его ждут и пневмония, и бронхит. В отчаянии она будешь искать причины, не зная, что они в тебе. У курящих матерей 80% процентов детей ку-рят. Они, видя свою мать с сигаретой, тоже начнет курить.

А это означает, что она заранее запрограммировала своих отпрысков на те же мучения, которые ожидают тебя. В семьях, где родители курили, а потом перестали, тем не менее начинают курить 67% мальчиков и 78% девочек. По данным ВОЗ, 80% курящих детей сохраняет эту вредную привычку, став взрослыми. Уже установлено: если подросток выкурил хотя бы две сигареты, то в 70 случаях из ста он будет курить всю жизнь. Подумай!

Курение – медленное самоубийство. Уже в недалеком будущем курильщик убеждается, что это именно так. Курение обрекает его на частые болезни. Это и стенокардия, и инфаркт в молодом возрасте, и язва желудка. При исследовании 205 лиц, умерших от инфаркта в возрасте 44 лет, было установлено, что только двое из них не курили. Среди больных раком желудка 95% курящих. И если у каждого курящего не развился рак легкого, то в абсолютном большинстве случаев уже имеется предраковое состояние. У курящих в 3—4 раза выше смертность от язвы желудка. По данным ВОЗ, в которой много и настойчиво изучают проблему курения, от причин, связанных с употреблением табака, умирает каждый пятый. Если это применить к нашим условиям, окажется, что мы ежегодно теряем пятьсот тысяч человек! В их числе можешь оказаться ты, твой муж, твои дети, друзья и знакомые... И последнее. В поисках причин, оправдывающих твое безволие, ты можешь сказать: «Если это так плохо, зачем же табачные изделия продают в таком изобилии?» Орга-

низации, стимулирующие табачную промышленность, считают, что получают большую выгоду. Однако это иллюзии. Страна и народ теряет от табака много больше, чем приобретают. Сегодня ВОЗ выступает с лозунгом: «Курение или здоровье? Выбирайте сами!»

Прекращение курения снижает связанный с потреблением табака риск для здоровья, и от этого выигрывает здоровье как отдельного человека, так и общества в целом. Действия, направленные на прекращение курения, могут снизить бремя таких болезней, как сердечно-сосудистые, легочные, респираторные и онкологические. Отдельные люди могут получить прямую выгоду от своего решения бросить курить. + Те, кто бросит курить в возрасте 30—35 лет, избегают почти всего риска преждевременной смерти от курения, но даже у тех, кто бросит курить в 60 лет и старше, есть вполне явные преимущества для здоровья, включая более длительную жизнь. Особенности преимуществ для здоровья от прекращения курения различны для разных заболеваний. Риск курильщиков заболеть раком легких связан с тем, как много они курили и в особенности с тем, как долго они были курильщиками. Риск, которому они подвергаются от 20 лет курения, не очень велик, но он экспоненциально возрастает с каждым дополнительным годом выше этого уровня.

Прекращение курения стабилизирует, но не может уменьшить накопленный риск рака легких до уровня тех, кто никогда не курил, но так как в дальнейшем риск быстро бы

возрастал, если бы курение не было прекращено, наблюдается существенное снижение риска у бывших курильщиков по сравнению с теми, кто продолжает курить. В случае сердечно-сосудистых заболеваний преимущества наступают быстрее, так что вероятность сердечного приступа снижается после всего лишь одного дня отказа от курения. + Через год после прекращения курения избыточный риск составляет половину от такого же риска у курильщика, а через пятнадцать лет риск коронарной болезни сердца почти что равен риску некурящих. Не имеет значения, как много человек курил, насколько ухудшилось его здоровье – прекращение курения снизит все виды риска для здоровья, связанные с курением.

+ Не только сам курильщик, но и окружающие его люди могут пострадать из-за табачного дыма. Было показано, что вдыхание дыма, выпускаемого другими людьми, вызывает внезапную смерть младенцев, заболевания дыхательной системы и среднего уха у младенцев и детей, а также рак легких и сердечные заболевания у взрослых. Дети подвергаются дополнительному риску, потому что курение их родителей повышает вероятность того, что они сами со временем начнут курить. + К индивидуальным преимуществам, получаемым от прекращения курения, относятся укрепление здоровья, лучшее ощущение вкуса пищи, улучшение обоняния, экономия денег, повышение самооценки, очищение запаха дыхания, дома и машины. Несколько недель спустя после пре-

кращения курения человек, как правило, испытывает меньший уровень воспринимаемого стресса. Люди, бросившие курить, могут подать хороший пример своим детям, иметь более здоровых младенцев и детей, не беспокоиться о том, что подвергают кого-то воздействию табачного дыма, чувствуют себя лучше физически и добиваются освобождения от зависимости.

Почему так важно освободиться от табачного дыма? Ответов на этот вопрос может быть много, и для каждого человека существует какой-то свой ответ, непохожий на ответы других людей. + Один из ответов состоит в том, что курение – это несвобода, точно так же, как несвободой является потребление любых веществ, вызывающих зависимость, будь то легальные или нелегальные наркотики. + Никотин, содержащийся в табаке, – это наркотик в той же мере, в какой наркотиками могут считаться героин или кокаин. И рассуждения о праве курильщика решать самому, курить ему или не курить, в той же мере обоснованны, как и рассуждения о праве героинового наркомана решать, принимать ли ему героин. Свобода здесь обычно ограничена лишь выбором, продать ли для приобретения очередной дозы наркотика что-то свое или же нечто, что необходимо украсть у кого-то другого.

Другой ответ о причинах необходимости освободиться от табачного дыма может состоять в том, что курение – это самообман. Большинство курильщиков утвержда-

ют, что сигарета позволяет им почувствовать удовольствие или взбодриться, сконцентрироваться. Но проблема заключается в том, что сигарета не позволяет курильщику получать удовольствие там, где для этого есть основания, или концентрироваться там, где для этого есть необходимость. + Действительно, попадающий в головной мозг никотин активизирует сложную систему рецепторов нервных клеток, которые в норме должны реагировать на естественные вещества, вырабатываемые в организме, в частности ацетилхолин. И активизация этих рецепторов приводит к целому каскаду волн возбуждения в головном мозге, в результате которых задействуются все новые структуры мозга и образуются все новые порции биологически активных веществ.

К таким веществам относится, например, дофамин – вещество, являющееся биохимическим выражением чувства удовольствия, радости. Другое важное для организма вещество – норадреналин – также активно вырабатывается под действием порции никотина и приводит к мобилизации организма для выполнения работы, как умственной, так и физической. + Но для образования тех же дофамина и норадреналина никотин заставляет организм расходовать необходимые для их синтеза вещества. Когда же для радости или для мобилизации организма появляются объективные условия, эти состояния не возникают, во-первых, потому, что для синтеза необходимых веществ больше нет строительного материала, а во-вторых, потому, что вся система утратила спо-

способность реагировать на естественные стимулы. Поэтому курильщику стоит задуматься над тем, нужно ли ему обманывать свой организм и испытывать искусственные чувства.

Самообман курильщика состоит еще и в том, что человек отказывается от естественной развивающей роли дискомфорта. Кажется парадоксальным? Дело вот в чем. У каждого человека существует масса естественных потребностей. Если какая-то из них блокируется, не удовлетворяется, человек испытывает дискомфорт и стремится его устранить. Это традиционно происходит одним из двух путей. + Либо мы изменяем окружающую нас среду с тем, чтобы создать условия для удовлетворения наших потребностей, либо мы изменяем себя, чтобы воспринимать эти потребности иначе. И в этом есть великий источник развития, точно так же, как в лени – двигатель прогресса. Испытывая дискомфорт, мы осознаем свои потребности, учимся находить пути их удовлетворения, самосовершенствуемся.

Что же происходит с курильщиком (а вместе с ним и с любым зависимым человеком, от чего бы он ни зависел – наркотиков, алкоголя, еды)? Испытывая дискомфорт, зависимый человек «знает», чего ему не хватает. Курильщик достает сигарету, алкоголик наливает себе очередную стопочку или покупает бутылку, страдающий болезненной зависимостью от еды человек попросту накладывает себе в тарелку очередную порцию любимого кушанья. В результате каждый из этих людей лишает себя возможности понять, что же

вызвало дискомфорт, и узнать что-то новое о себе и окружающем мире. + Еще один ответ заключается в том, что продолжение курения есть проявление нелюбви к себе. Как бы ни утверждали некоторые люди, что курильщики очень любят себя, этот тезис все же имеет довольно ограниченную область применения. Курильщик не хочет отказывать себе в сиюминутном удовольствии. Это так. Но позаботиться о себе, по большому счету, для курильщика означает все же освободиться от курения. И эта забота о себе может иметь различные аспекты.

Например, любовь к себе, выражающаяся в заботе о материальном благополучии. Несложные расчеты приводят к выводу, что курильщик, который потребляет примерно пачку сигарет в день, отказавшись от этой статьи расходов на один год, может взамен позволить себе мобильный телефон с оплатой подключения на несколько месяцев, или какой-то новый предмет гардероба в зависимости от его цены почти каждый месяц, или что-то около сотни компакт-дисков или видеокассет, или по литру фруктового сока в день. Эти сопоставления обычно впечатляют, но их, разумеется, лучше сделать самостоятельно, основываясь на индивидуальной интенсивности курения и стоимости наиболее часто используемых сигарет. + Любовь к себе может иметь и чисто физический аспект как забота о собственном здоровье.

Я упоминаю этот аргумент в последнюю очередь, так как для большинства молодых курильщиков он не представля-

ется важным. Однако я затрудняюсь назвать такую систему органов в организме человека, которая не страдала бы от табачного дыма. + Кожа, которую мы можем оценить первой, истончается, стареет, покрывается морщинами у курильщиков заметно быстрее, чем у их некурящих ровесников. Волосы, ногти меняют цвет, запах и прочие свои качества. Дыхательная система подвергается действию табачного дыма в первую очередь и в наибольшей степени, не сомневается никто, включая наиболее убежденных сторонников курения. Последствиями здесь оказываются как бронхиты и новообразования легких у самих курильщиков, так и разнообразные респираторные заболевания у их детей и близких, включая недоразвитие легких у недоношенных младенцев курящих матерей.

+ Сосуды курильщиков покрываются изнутри налетом, красочно демонстрируемым в современной телевизионной рекламе антиатерогенных средств. И в зависимости от того, где этот налет быстрее даст о себе знать, у курильщика могут быть проблемы с кровоснабжением сердечной мышцы (инфаркт миокарда), головного мозга (инсульт), конечностей, полового члена (импотенция) и так далее. Кроме того, в процессе той самой мобилизации организма, о которой уже шла речь, никотин может способствовать сужению сосудов, учащению ритма сердца, которые сами по себе могут быть и не заметны, а вот при наличии измененных сосудов это может привести к нежелательным последствиям. + Желу-

дочно-кишечный тракт страдает часто незаметно для самого курильщика, но очень отчетливо. Никотин, действующий на рецепторы не только в головном мозге, изменяет функционирование практически всей вегетативной нервной системы, и, следовательно, всех управляемых ей органов. Поэтому под действием никотина усиливается секреция одних пищеварительных желез и уменьшается секреция других, изменяется моторная функция разных отделов желудочно-кишечного тракта.

Все это может быть не вполне понятно, но в результате у курильщиков чаще развивается язвенная болезнь и труднее достигается ремиссия при ней. Если добавить ко всем этим эффектам никотина также и то, что курильщик заглатывает смолы, которые поднимаются в глотку и ротовую полость из дыхательных путей, то картина состояния пищеварительной системы становится еще более неприглядной. + Выделительная система тоже страдает. С воздействием курения связаны, среди прочего, и весьма специфические формы рака мочевого пузыря, не говоря уже о том, что многие попадающие в организм компоненты табачного дыма выводятся из организма с мочой и оказывают по пути свое вредное воздействие. Этот перечень можно продолжать, но, вероятно, лучше отослать заинтересованного читателя к специализированным изданиям. + Но, возможно, небесполезным заключительным аккордом могло бы стать упоминание о том, что делает курение в половой сфере человека. Как в послед-

нее время стало принято выражаться, он ограничивает возможность испытывать «счастье в любви». То есть курение ставит под вопрос не только любовь к себе, но и любовь вообще. Существенная потеря. Итак, что же делать тем, кто не хочет более обманывать себя, а хочет чувствовать себя свободным, заботиться о себе и любить. Ответ прост – такому курильщику можно предложить освободиться от курения...

Эта книга не является тотальным призывом к здоровому образу жизни в противовес саморазрушающему поведению, но дает объективную многоплановую информацию о проблеме, которая призвана помочь сделать разумный, мотивированный выбор. В убедительной и доступной форме в книге приведены исторические и статистические аспекты табакокурения, а также причины и механизмы развития никотиновой зависимости, способы профилактики. Представлены тесты, позволяющие определить степень табачной зависимости и методики самостоятельного отказа.

Часть 1. История табакокурения

Введение

*

Знакомство человека с табаком произошло задолго до открытия Америки. Так, в Египте при раскопках усыпальниц фараонов, относящихся к XXI – XVIII вв. до н.э., были найдены глиняные курительные трубки. Геродот, рассказывая о скифах, упоминал о том, что они вдыхали дым сжигаемых растений. В древних китайских источниках также можно найти свидетельства о курении табака. Изображение трубок сохранилось и на старых индийских картинах. Есть сведения, что курение имело место в древности и в других странах Азии. Заметим, что в те времена это было делом посвященных (шаманов, вождей, жрецов). Однако большинство народов узнали о табаке после открытия Колумбом Америки в 1492 г.

Распространение табака в Европе произошло после второго посещения Колумбом Америки в 1496 г. Его спутник, испанский монах Роман Пано, вывез из провинции Табаго на острове Гаити семена табака и впервые посеял его в Испании как декоративное растение. Существует версия, что куст табака подарил испанскому королю Карлу V завоева-

тель Мексики Эрнан Кортес. Из Испании табак попал в Португалию. Затем плантации табака появились в ряде южных стран. В качестве курительных приспособлений на Востоке использовались так называемые кальяны, онтология и этимология которых более чем феноменальна. Арабское слово «кальян» родственно словам al-Qali – продукт, получаемый из растительной золы, или просто щелочь, калий; а собственно qaljan переводится как «зола» (надо заметить, что во всех кардинально важных языках слова «каление», «окалина», «скала» являются однокоренными. В некоторых цивилизациях нередко пользовались трубками Мира, которые назывались калуметами (обращает на себя внимание явное родство этого индейского слова с арабским кальяном).

Несмотря на запреты Инквизиции, европейцы начали культивировать табак. Посол Франции при португальском дворе Жан Нико в 1560-м году отправил измельченные в порошок листья табака королеве Екатерине Медичи, рекомендовав его как средство от мигрени. Вскоре после этого мода на нюхательный табак распространилась по всей Франции. В честь Нико растение впоследствии получило латинское название Nicotiana, а выделенный из него в начале XIX в. алкалоид – соответственно «никотин». + Со второй половины XVI в. табак стал быстро набирать популярность как лекарственное растение, почти панацея. Табак нюхали, курили через трубки, жевали, смешивали с различными веществами и употребляли для лечения простуды, головной и зуб-

ной боли, кожных и инфекционных заболеваний. + В 1580 г. английский аристократ, заядлый курильщик, моряк и поэт сэр Вальтер Рейли создал табачную плантацию в Ирландии, а позднее – еще несколько на колониальных американских территориях. Одну из них он назвал «Вирджиния», что впоследствии дало имя самому распространенному сорту табака.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.