

**Третий четверг ноября Всемирная Организация Здравоохранения ежегодно отмечает
Международный День отказа от курения.
Материал, который может быть использован в проведении мероприятий, направленных
на профилактику табачной зависимости у школьников.**

Одурманивающее действие табака было известно с древности. Древнегреческий хронист Геродот (5 век до н. э.) упоминал о привычке вавилонян и халдеев вдыхать и курить травы. О курильщиках сообщают китайские хроники времен Конфуция (550 год до н. э.). Их изображения обнаружили в храмах майя. Изначально курение табака было привилегией жрецов, использовавших его в различных ритуалах и обрядах. Для Европы табак открыл Колумб, привезший его в числе своих многочисленных трофеев с американского континента. Трава для курения получила название «табак» у европейцев по названию провинции Тобаго, где она впервые была культивирована. Очень скоро стало понятно, что табак таит огромную опасность для здоровья человека.

Уже в 1604 году в Англии вышел труд «О вреде табака», написанный самим королем Яковом I Стюартом. В Китае и Турции в 17 веке курильщиков казнили. В России того времени курение было строжайше запрещено, в том числе из-за угрозы пожаров. При Михаиле Романове за курение табака в первый раз наказывали 60 палками, а за повторное курение - отрезали нос. Царские указы начала 17 века запрещали ввоз табака, но он все же проник в Россию. Сначала табак использовали как лекарство: в небольших количествах его прописывали при малярии. Но мода на табак, заведенная Петром Первым, помогла его легализации.

За последние три века курение распространилось по всему земному шару с быстротой эпидемии. Причину такого пристрастия к табаку ученые смогли найти только в середине 19 века. В 1828 году был синтезирован основной алкалоид, названный «никотин», в честь Жана Нико, который первый начал рекламировать табак в Европе при дворе Екатерины Медичи, как универсальное средство от головной боли и бессонницы.

Из всех растений планеты табак наиболее активно поглощает и накапливает в себе радиоактивные изотопы из почвы, воздуха, и даже из космоса. В любых табачных изделиях имеются радиоактивные изотопы свинца, висмута, полония и мн. др. веществ. Все люди земли подвержены радиационному облучению. Но курящие люди получают дополнительную дозу облучения от табака, равную 20 и более рентгенам в год. Эта сила невелика, но она постоянна и продолжительна. Радиоактивные изотопы проникают в организм курильщика, накапливаясь. Невидимое радиоактивное альфа - и бета - излучение является одной из причин возникновения злокачественных опухолей гортани, бронхов, легких и у тех кто курит, и у тех кто вынужден дышать табачным дымом. Это особенно опасно для ослабленных больных, детей, молодежи, и беременных женщин. Научно доказано, что даже малая доза радиации усиливает процессы старения каждого человека. Люди курящие выглядят намного старше своих лет: у них большое сердце, преждевременные морщины, хронический обструктивный бронхит, язва желудка, пищевода, кишечника. В табачном дыме содержится свыше 200 канцерогенных веществ и соединений. Именно поэтому у курильщиков рак легких встречается в 10 раз чаще, чем у некурящих людей.

А угнетающий угар от окиси углерода? Оказывается, уровень окиси углерода, проникающего в кровь человека с табачным дымом, в среднем в 16 раз выше, чем ее содержание в далеко не чистой атмосфере промышленных мегаполисов.

Печально осознавать, что в России число курящих и количество потребляемых сигарет увеличивается с каждым месяцем и годом. По прогнозам ученых глобальная табачная эпидемия заберет жизни порядка 250 миллионов нынешних детей и подростков. К 2020 году табак станет ведущей причиной смертности и заболеваемости, превышая смертность от туберкулеза, СПИДа, дорожно-транспортных происшествий, самоубийств и убийств вместе взятых.

Во всем мире установлено, что пристрастие к табаку – одна из форм наркотической зависимости.

Опросы, проведенные НИИ гигиены детей и подростков НЦЗД РАМН, показали, что пик интереса у детей к курению отмечается в 9 и в 12 – 13 лет. К 15 годам курят 24 % подростков. Единственная сигарета, выкуренная в 11 лет, может привести к стойкой никотиновой зависимости. К такому выводу пришли британские врачи, проведя исследование, в котором приняли участие больше двух тысяч 11-летних школьников. Наблюдение продолжалось 5 лет.

В российском Институте педиатрии были проведены такие исследования: юным курильщикам от 12 до 18 лет, стаж курения которых равнялся 3 годам, сделали анализы биохимии крови. Оказалось, что в организме подростка происходят изменения сердечно – сосудистой системы, которые характерны для человека 35 – 40 лет. У этих ребят был повышен холестерин, нарушен жировой обмен, найдены атеросклеротические изменения в сосудах. Все эти подростки продвинулись к группе риска по инфаркту миокарда и ишемии. Они больше подвержены аллергиям, бронхолегочным, простудным заболеваниям. Через 3 - 5 лет после начала курения резко снижается выносливость к физическим нагрузкам. Страдает репродуктивная функция: у юношей снижается выработка сперматозоидов, у девушек плохо развивается яйцеклетки, нарушается менструальный цикл, увеличивается вероятность рождения мертворожденного ребенка. Кстати, точно также страдают и пассивные курильщики, которые сами не курят, но вынуждены дышать табачным дымом.

Не смотря ни на что, в подростковой среде прочное место заняли так называемые мифы о «полезности» курения. Вот некоторые из них:

Бросить курить легко

Это ошибка. По данным Всемирной организации здравоохранения, с первой попытки это удается только каждому сотому курильщику со стажем.

Курят все

Это ошибка. Большая часть человечества не курит. В экономически развитых странах мода на курение практически прошла. Сейчас цивилизованное общество культивирует спортивный стиль, спортивную фигуру, регулярные занятия физическими упражнениями, ежедневную гимнастику. Табакокурение может помешать карьере. Все больше руководителей отказываются брать на работу курящих, в связи с повышенной заболеваемостью, неуравновешенностью, неумением противостоять своей зависимости и окончательно побороть свой порок.

Курение успокаивает

Это ошибка. Никотин возбуждает нервные окончания на короткий срок. Ученые установили: подростки, выкуривающие пачку сигарет в день, в 12 раз больше подвержены приступам паники, суицидальному поведению, чем их некурящие ровесники.

Курение помогает сосредоточиться

Это ошибка. На самом деле оно ухудшает кровообращение головного мозга, снижает интеллект и ухудшает память.

Курение способствует похудению

Это ошибка. Нас окружает множество полных людей, курящих всю жизнь и не худеющих. Другое дело, что те, кто бросил курить, могут в первые месяцы набрать вес, так как восстанавливается вкусовая чувствительность, аппетит. Но если пересмотреть рацион питания, не переедать, то можно быстро обрести форму. Самое время вспомнить о занятиях спортом, двигательной активности, танцах, овощах и фруктах.

Легкие сигареты – это практически безвредно

Это ошибка. По данным медицины, люди, перешедшие на сигареты с пометками light, super light, так же подвержены негативному влиянию никотина. Только выкуривать им приходится большее количество сигарет.

Женщина с сигаретой выглядит независимо и привлекательно для противоположного пола

Это ошибка. Статистика утверждает прямо противоположное мнение. Большинство мужчин (даже курящих) считают более привлекательными некурящих женщин! И дело даже не в запахе табака. Просто сигарета – традиционно мужской атрибут. А у подавляющего большинства мужчин понятие «женщина - мать» несовместимо с курением.

Во всем мире борются с табачным дурманом.

- Во многих странах Европы, США, Канаде уже несколько лет введены запреты на курение в общественных местах, ресторанах, гостиницах и др. За нарушение налагается большой штраф.

- В США есть даже город, где вообще запрещено курить! «Люди имеют право дышать чистым воздухом!» - заявил мэр маленького города Калабасас в штате Калифорния. Злостным нарушителям грозит штраф до 500 долларов.

- Евросоюз устраивает антитабачные акции с участием рок и поп звезд, бросивших курить, призывая сделать это поклонников своего творчества.

- В Германии и Японии сигареты в автоматах теперь можно купить не за наличные, а только с помощью кредитной карточки, в которой закодирован возраст покупателя. Человеку моложе 18 лет автомат сигареты не продаст.

- В Канаде, Британии, Таиланде на пачках сигарет размещены не только предупреждения о вреде курения, но и большие картинки, показывающие, что станет с легкими, мозгом, зубами курильщика. Это производит впечатление и заставляет задуматься.

- В городах Бельгии появились необычные рекламные плакаты с надписью «Будьте снисходительны к курильщикам – они проживут меньше, чем вы».

- В США были выпущены круглые картонки, изображающие женские и мужские лица с дырой вместо рта. Этими картонками прикрывают пепельницы. Когда скапливается много окурков, создается впечатление, что у женщины и у мужчины полный рот «бычков». Противно!

- В Турции в Адане есть музей, посвященный людям, бросившим курить.

- Курильщикам из Евросоюза врачи – специалисты предлагают индивидуальные консультации в Интернете. Каждый житель ЕС может зарегистрироваться на сайте [WWW.help - eu. com](http://WWW.help-eu.com) и ознакомиться с советами, как легче бросить курить. Эта услуга доступна на 22 языках.

Бросить курить гораздо тяжелее, если стаж курения свыше трех лет. Но несмотря ни на что, если человек на это решится, он только выиграет и продлит свою жизнь. Что же происходит в его организме после последней выкуренной сигареты?

1. Через 20 минут - пульс и артериальное давление возвращается к норме;

2. Через 8 часов – концентрация никотина сокращается вдвое, а кислородный уровень возвращается к норме;

3. Через 24 часа – окись углерода удаляется из организма, легкие очищаются от продуктов курения;

4. Через 48 часов – выводится никотин, и возрастают вкусовые и обонятельные способности;

5. Через 72 часа – дыхание становится более спокойным;

6. Через 2 – 12 недель – улучшаются кровообращение и дыхание, ходьба и бег становятся более легкими;

7. Через 3 – 9 месяцев – исчезают проблемы, связанные с кашлем, насморком, затруднением дыхания. На 10% возрастает функция легких, улучшается общее самочувствие.

8. Через 5 лет – на 50 % снижается риск сердечного приступа, отступают хронические болезни

9. Через 10 лет – риск рака легкого и риск сердечного приступа приближаются к такому же состоянию, как у некурящих.