

ТАБАКОКУРЕНИЕ

Еще раз о вреде
табакокурения.
Интересные
факты

103

г. Нур-Султан 2022г
Составила лекцию
Кенжегалиева ЗБ



Лучшие традиции.

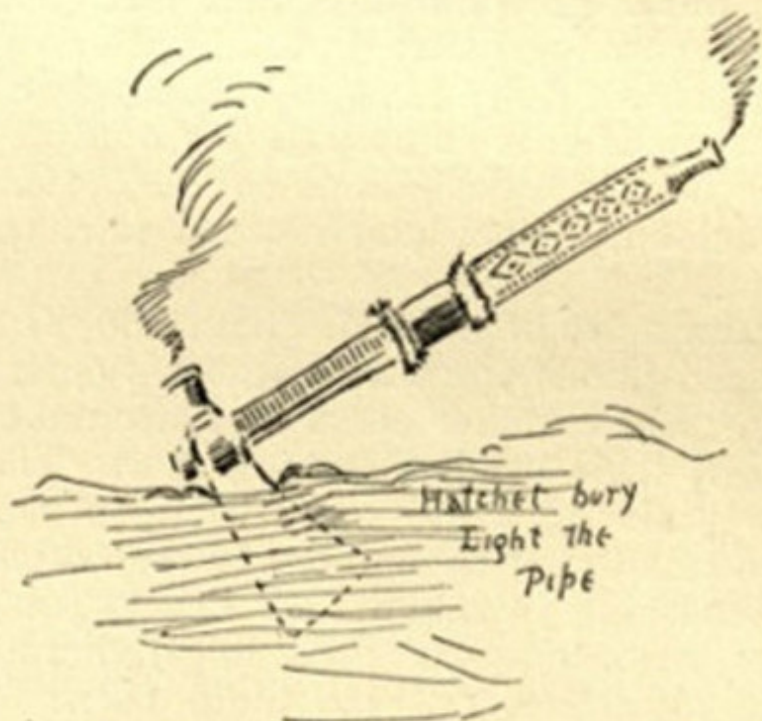
У американских индейцев вполне обычен невербальный контакт: можно прийти к соседу, молча покурить полчаса и уйти, что тоже считается общением.





Трубочные томагавки («топор войны» и «трубка мира» в одном изделии)

Это был самый популярный тип томагавка (много было топоров и без трубок). В индейских племенах существовали ритуалы курения «трубки мира» и раскапывания «топора войны», и, как правило, трубки были объединены с томагавком, рукоять которого являлась одновременно и приспособлением для курения. Раскуривание «трубки мира» означало не только примирение враждующих племен, но и помогало обрести внутреннюю гармонию, а также было необходимо для установления связи между человеком и Духами. Трубка у индейцев считалась больше чем средство для курения, она была частью человека: индеец без трубки, это «половина индейца и половина мужчины». Самым страшным было оставить или потерять трубку, ведь «ее завещал курить отцам их отцов сам Великий Дух». Любую войну индейцы тоже завершали обрядом курения трубки. Сидя под деревом, которое называлось «деревом мира», они закуривали «трубку мира» и до поры до времени закапывали свой «топор войны».



«Трубка мира»



Мир против курения

- **31 мая** Всемирный день без табака (ВОЗ, 1988)
- **Третий четверг ноября** «Международный день отказа от курения» —
праздник был введён Американским онкологическим обществом в 1977 году



- **Табакокурение — вдыхание дыма от тлеющего табака, в основном в виде курения папирос, сигарет, сигар, сигарилл, курительных трубок или кальяна.**
- **Многие люди считают курение привычкой, полагая, что бросить курить очень легко, что это только вопрос волевого усилия. Это неверно по двум причинам. Во-первых, привычки иногда очень трудно изменить. Во-вторых, курение это не просто привычка, а определенная форма наркотической зависимости.**

Табакокурение.

В 1604 г. английский король Яков I в труде "О вреде табака" писал:

"Курение — отвратительный для зрения, омерзительный для обоняния, вредный для мозга и опасный для легких обычай".

О. Бальзак: «Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации».



Научные исследования показали, что люди, которые начинают курить в подростковом возрасте (а так поступают более 70% курящих) и курят 20 или более лет, умрут на 20-25 лет раньше, чем те, которые никогда не курили.

Мозг-обманщик. Генетики объяснили, почему трудно отказаться от курения.

<https://ria.ru/20181024/1531315518.html>

- **В 2012 году группа японских и американских исследователей изучала систему вознаграждения в мозге человека.** Этот комплекс структур нервной системы отвечает за ощущения счастья, когда резко увеличивается выброс гормона дофамина после полезных, с точки зрения организма, действий — например, после секса или вкусной еды. Ученых интересовало, как влияет курение на работу этой системы, иными словами — может ли заядлого курильщика что-то порадовать так же сильно, как сигареты.
- Оказалось, что нет. Проанализировав несколько десятков томографических экспериментов, исследователи выяснили, что мозг никотин-зависимых людей действует немного иначе. **Если обычный индивид испытывал положительные эмоции, когда ему показывали деньги или еду, то система вознаграждения курильщика активизировалась только при виде сигарет, оставаясь к остальным стимулам, как правило, равнодушной.** Более того, такие изменения в работе системы фиксировались уже после десятой выкуренной сигареты.

Цитаты известных людей о курении

- **Елизавета I.** «Я видела многих мужчин, обративших своё золото в дым, но Вы первый, кто обратил дым в золото». (Сэру Уолтеру Рали, который привез табак из Америки в Англию).
- **Наполеон III.** «Этот порок приносит казне 100 миллионов франков налогов в год. Я бы запретил его хоть сейчас, если Вы отыщете столь же доходную добродетель».
- **В. Шекспир.** «После того, как совершенно бросил курить, у меня уже не бывает мрачного и тревожного настроения». «Привычка – тиран людей».
- **Жордж Сименон.** «Начинаешь курить, чтобы доказать, что ты мужчина. Потом пытаешься доказать, что ты мужчина».
- **Марк Твен.** «Бросать курить легко. Я сам бросал тысячу раз».
- **А. Иванов.** «Курение помогает людям, боящимся поправиться: они умирают худыми. От рака легких».
- **Ф.Г. Углов.** «Мне нестерпимо жаль жизней, истлевших на кончике сигареты».
- **Георгий Александров.** «Страстное курение дает рывок старению».
- **Л.Н. Толстой.** «Курящая женщина вульгарна».

**Родина табака – Центральная и Южная Америка,
где до сих пор в естественных условиях
произрастает до 60 видов и разновидностей табака**



Цветы табака



Цветы табака.

Табак (*Nicotiana*), род однолетних и многолетних кустарников и травянистых растений семейства Пасленовых



**Как выращивают и производят табак.
Считается, что слово "табак" происходит от названия провинции
Табаго на острове Гаити, где произрастало это растение.**



Как выращивают табак



Так сушат табак



Производство сигарет промышленным способом



Производство сигарет кустарным способом



Кубинская сигара – атрибут истинных ценителей хорошего табака и ароматного дыма. Таких было немало среди знаменитостей. Уинстон Черчилль премьер-министр Великобритании пожалуй, самый известный любитель кубинских сигар. Он впервые познакомился с сигарами во время путешествия на Кубу. С тех пор Черчилль с ними не расставался. Британский премьер-министр брал их с собой даже на важные политические переговоры. В день Черчилль мог выкурить до 10 сигар. Интересно, что каждой он затягивался всего несколько раз. Остальное время Черчилль просто держал сигару во рту и вдыхал терпкий аромат дыма.

Кубинские сигары



Махорка (деревенский табак) родом с Южной Америки. У махорки и табака отличия на лицо - принципиально разный вкус и запах. Махорка имеет насыщенный, яркий и плотный вкус из-за высокого содержания смолы и никотина и отличается от табака вкусом и запахом дыма. У махорки, как правило, содержание смолы и никотина выше, нежели в табаке, поэтому дым получается тяжелым, резким и плотным на вкус



Аппараты для производства сигарет в домашних условиях



Из чего состоит сигарета?

- Обычную сигарету в процессе курения можно условно разделить на три зоны: зону тления, зону пиролиза и зону дистилляции.
- **Зона тления** — это участок, прилегающий непосредственно к тлеющему концу сигареты, его температура может превышать **700°C**. Температура тлеющей сигареты 700 градусов. За ней следует
- **Зона пиролиза**, температура варьирует примерно **от 400 до 700°C**. Именно этот участок сигареты исследователи называют «химической фабрикой» — здесь в результате вызываемых высокой температурой химических реакций образуются вредные вещества, которые в конечном итоге и вызывают рак.
- **Зона дистилляции**. Ближе всего к фильтру сигареты расположена зона дистилляции, максимальная температура которой составляет **400°C** — именно отсюда в организм человека поступает никотин. При более высоких температурах он разрушается. Получается, что, если температура табака при нагревании не будет превышать 400°C либо же он не будет нагреваться вовсе, выделяться будет только никотин, а количество вредных канцерогенных веществ будет минимальным.

Калькулятор: сколько денег у вас крадёт курение. Quit Smoking And Save Calculator



- При расчётах предполагается, что вы не просто экономите каждый день некоторую сумму на сигаретах. Считается, что вы вкладываете деньги в какое-то выгодное предприятие или на банковский счёт, приносящий ежегодную прибыль. Если условный Джон курит по одной пачке сигарет Marlboro в день, то за 30 лет он потратит на них около 71 000 долларов. Но если Джон бросит эту вредную привычку и вложит в дело сэкономленные деньги, то за этот же срок он получит 241.000 долларов!

Из всех стран мира больше всего табака производит

- **Китай** (но в основном для собственных потребностей, а не на экспорт), **США, Индия, Бразилия**.
- В конце XVI века английский аристократ, заядлый курильщик, моряк и поэт, сэр Вальтер Рейли создал несколько табачных плантаций, в том числе на американских территориях; одну из них он назвал Вирджинией, что впоследствии дало название одному из самых распространенных сортов табака.
- Есть несколько "главных" сортов табака, на основе которых затем приготавливаются разнообразные и неисчислимы смеси. Самый распространенный сорт - "**Вирджиния**", он составляет около 2/3 мирового производства табака. Это "светлый" табак паровой обработки, он является основой для большинства сигаретных и трубочных табаков. Также к "светлым" табакам, но натурально высушиваемым, относится сорт "**Берли**" - как и "Вирджиния", впервые выращенный в США, и сейчас распространенный во всем мире. Он хорошо абсорбирует различные ароматизаторы (за что ценится в трубочных смесях) и никогда не горчит. К той же категории, что и "Берли", относится мягкий "**Мериленд**".



Табакокурение.

Некоторые исследователи утверждают, что первыми на земле курильщиками были египетские фараоны.

В гробницах Египта, которым II тысячи лет до нашей эры, при раскопках были обнаружены останки захоронений знати с трубками для курения и найдены глиняные кальяны.

Табак в своих ритуалах использовали и индейцы Майя, и Ацтеки, и Инки.

Курение помогало шаману освободить свой разум и переселиться в мир духов. Индейский табак являлся ценнейшим галлюциногеном для шаманов Амазонии. Шаман на церемонии выкуривал до 20 — 30 огромных, свернутых в сигару листов, впадая при этом в наркотический транс, погружаясь в мир священных духов. Использовались также ритуальные снадобья, содержавшие рекордное число самых разных галлюциногенных веществ.



Шаман



Курильщик Майя

Ацтеками табак рассматривался в качестве воплощения древней богини «Сиуакоатль», тело которой, как они считали, целиком и полностью было табачным.



Индейцы показывают Колумбу листья табака.

Есть сведения о том, что Колумб, первый европеец, познакомившийся с табачными листьями, не оценил их: он просто выкинул этот дар туземцев. Однако несколько членов экспедиции стали свидетелями ритуального курения больших скрученных табачных листьев и заинтересовались процессом. После возвращения на родину новообращенные любители табака были обвинены инквизицией в связи с дьяволом.



В конце XV столетия (в 1492 году) Христофор Колумб на одном из открытых им Багамских островов увидел, как местные жители втягивали в себя дым из тлеющего листа, свернутого в трубочку, и затем выпускали его из ноздрей. Такие трубочки они называли сигаро. Интересно, что индейцы Северной Америки курили табак посредством трубок, а индейцы Южной Америки использовали свернутые листья табака, что и стало первым прообразом сигары.



Кто открыл табак для европейцев?

- **15 марта 1496 года** корабль второй экспедиции Колумба «Эль Ниньо» привёз в Европу высушенные листья специальной травы для курения. Трава была «родом» из провинции Табаго и была представлена европейцам под именем «табак». Проникновению табака в Европу способствовал монах Роман Панэ, который во время второй экспедиции Колумба побывал в Америке в качестве миссионера. Он привез в Испанию табачные семена и стал выращивать это растение как декоративное.
- **Век спустя после открытия Америки табак уже выращивали в Бельгии, Испании, Италии, Швейцарии и Англии.**

Когда табак стал популярен в Европе?

- Одной из причин столь быстрого распространения табака стало глубокое ошибочное убеждение тогдашних просвещённых умов в целебных свойствах табака.
- **В 1571 году испанский доктор Николас Мондарес опубликовал труд о целебных растениях Америки, где указал, что табак может излечить 36 болезней.** При французском дворе табак использовали в качестве средства от зубных болей, ломоты в костях и желудочных расстройств. Табак нюхали, жевали и курили.
- Увлечение табаком было настолько сильным, что данному растению стали приписывать лечебные свойства, считая его чуть ли не панацеей от многих болезней. **Так французский посол в Португалии Жане Нико в 1561 году послал своей королеве Екатерине Медичи листья и семена табака для бодрости, и порекомендовал его как прекрасное средство от мигрени и других болезней.** В знак благодарности королева назвала "чудодейственное лекарство" именем своего посланника Жана Нико — никотин.

При Михаиле Федоровиче (1596-1645), уличенных в курении в первый раз – наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй – отрезанием носа и ушей. После пожара в Москве в 1634 году курение было запрещено под страхом смертной казни.

В России табак получил широкое распространение благодаря Петру I.



Дым «ломает» организм

- Во Франции, в Ницце в итоге **конкурса «Кто больше выкурит?»** двое «победителей», выкурив по 60 сигарет, умерли, а остальные участники с тяжелым отравлением попали в больницу.
- В Англии зарегистрирован случай, когда длительно курящий 40-летний мужчина ночью, во время трудной работы, выкурил 14 сигар и 40 сигарет. Утром ему стало плохо, и, несмотря на оказанную медицинскую помощь, он умер.
- В литературе описан случай, когда в комнате, где лежал табак в связках и в порошке, положили спать девочку, и она через несколько часов умерла.
- Последние исследования показали: если родители курят, то их дети будут зависеть от табака гораздо сильнее. Дети курильщиков начинают дымить с 6-8 лет. Зафиксирован случай, когдасмолил одну за одной...
двухлетний ребенок.

«Всякий курящий должен знать и помнить, что он отравляет не только себя, но и других» Н.А. Семашко



Вдыхая – убиваешь себя, выдыхая – других



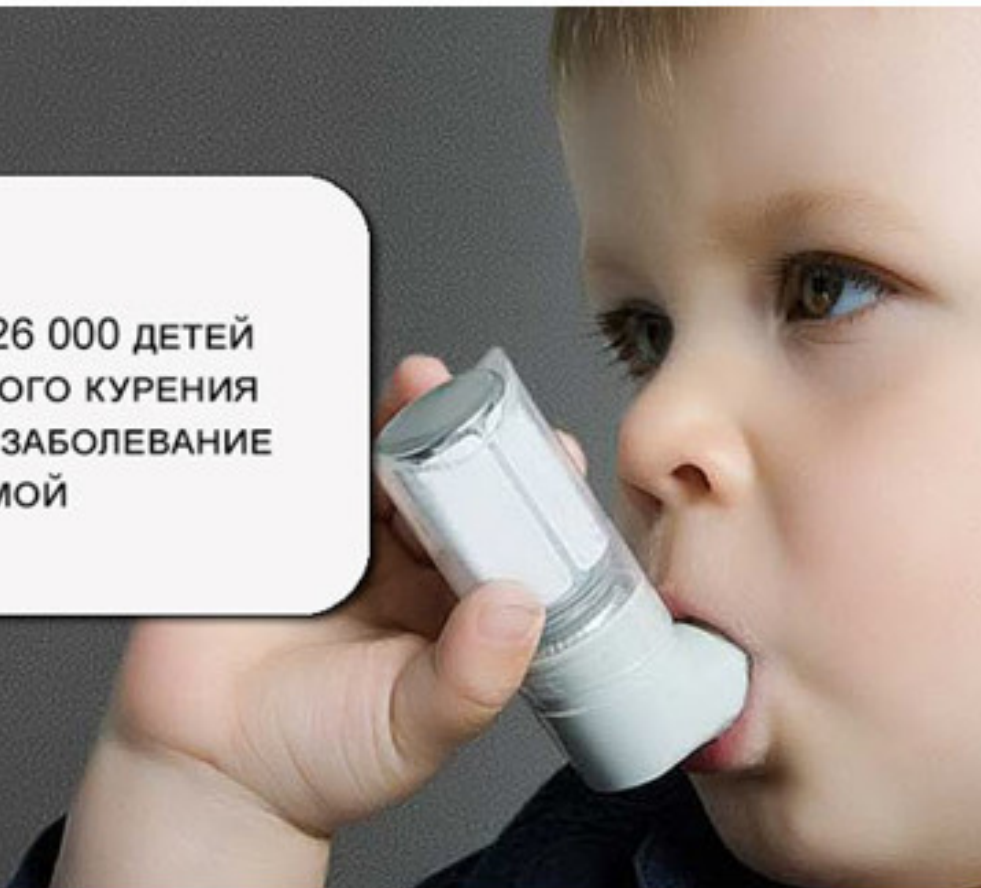
Пассивные курильщики. Курение вредит не только курящим, но и окружающим им людям.



Пассивные курильщики

КАЖДЫЙ ГОД 26 000 ДЕТЕЙ
ИЗ-ЗА ПАСИВНОГО КУРЕНИЯ
ПРИБРЕТАЮТ ЗАБОЛЕВАНИЕ
АСТМОЙ

- **Один час в накуренном помещении равен 1 сигарете. Если ребенок живет в квартире, где один из членов семьи выкуривает 1-2 пачки сигарет в день, то у ребенка обнаруживается в моче количество никотина, соответствующее 2-3 сигаретам.**



Курение во время беременности



Курение матери (как активное, так и пассивное) во время беременности увеличивает опасность следующих осложнений:

Замедление роста зародыша, риск преждевременных родов.

Ребенок рождается с низким весом.

Риск прерывания беременности или тяжелых родов.

Риск синдрома внезапной смерти младенца.

Врожденные нарушения развития у ребенка.

Снижение иммунитета у младенца, частые простуды.

Недостаток грудного молока у матери.

Все женщины в начале беременности мечтают о физически и психически здоровом ребенке. Однако факты показывают, что многие будущие мамы-папы не готовы изменить стиль своей жизни и отказаться от вредных привычек, чтобы способствовать рождению здорового ребенка с хорошим потенциалом развития.



Двухлетний курильщик не хочет расставаться с вредной привычкой

- Индонезия. Привычка Рапи к курению началась с того, что мать стала брать его с собой на работу. Она торгует на рынке в городе Сукабути на западе Явы. Пока Марьяти стояла за прилавком, ее сын бродил по рынку и понемногу приучился подбирать с земли окурки и докуривать их. «Когда он начал подбирать окурки, он говорил, что они вкусные» - рассказывает Марьяти. Поначалу привычка ребенка казалась его матери забавной. Она сама подносила ему зажигалку, а потом начала покупать для сына сигареты. В конце концов, двухлетний мальчик стал выкуривать до 40 сигарет в день.



- Источник: <https://fishki.net/2690572-dvuhletnij-kurilywik-ne-hochet-rasstavatysja-s-vrednoj-privychkoj.html> © Fishki.net

Сигареты Мальборо с лозунгом «Мягкие, как май»



- **Сигареты Мальборо.** С начала 1950-х годов, сигаретная промышленность начала продвигать сигареты с фильтром, в ответ на новые научные данные о вреде курения. Philip Morris первоначально в 1924 году, представила сигареты с фильтром «Мальборо» как бренд женских сигарет с лозунгом «Мягкие, как май».



Картинка - реклама «Поднимите свой уровень»

- В 20-м веке курение стало модным и престижным, этому способствовала реклама и первые фильмы.
- В конце 19 - начале 20-го века в связи с эмансипацией массово закурили женщины. Модный образ свободной glamorous красоты в коротком платье без корсета, ведущей богемный образ жизни - очень хорошо сочетался с сигаретой.
- Реклама показывала счастливых и успешных людей, в ней часто появлялись известные лица.
- <http://www.sdelanounih.ru/kak-amerikanok-i-amerikancev-podsazhivali-na-sigarety/>

Как американок и американцев подсаживали на сигареты

В первой половине 20-го века курение в США (и вообще на Западе) было признаком определенного социального уровня. Если мужчина хотел выглядеть действительно мужественно, а женщина соблазнительно, сигарета было необходимой частью образа. Сигареты рекламировались, как спутник во всех областях жизни, в каждый ее момент - от успешной карьеры до романтических моментов. <http://www.sdelanounih.ru/kak-amerikanok-i-amerikancev-podsazhivali-na-sigarety/>



Женщины Соединенных Штатов Америки начали курить табак прилюдно только в двадцатые годы прошлого столетия. Причиной этому послужило отношение рекламодателей к сигаретам как к символу независимости женщин, а также их бунта. <https://billionnews.ru/4826-kurenie.html>



NEVER PARCHED • NEVER TOASTED

CAMELS
are always
FRESH!

SWITCH to Camels and learn the mildness of a fresh, cool-burning cigarette. A blend of choice Turkish and mellow, sun-ripened Domestic tobaccos, Camels are never parched or toasted. That's why we say smoke them for one day, then leave them—if you can.

R. J. REYNOLDS TOBACCO COMPANY
Winston-Salem, N. C.



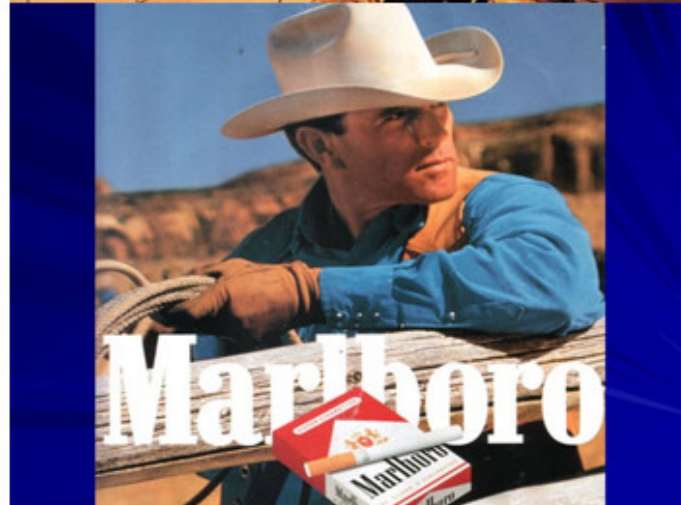
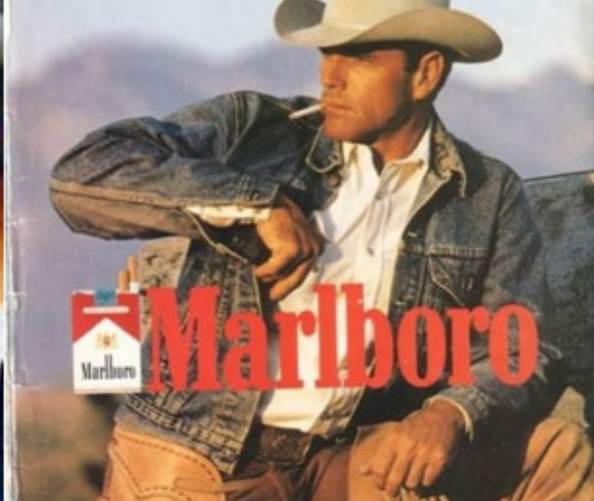
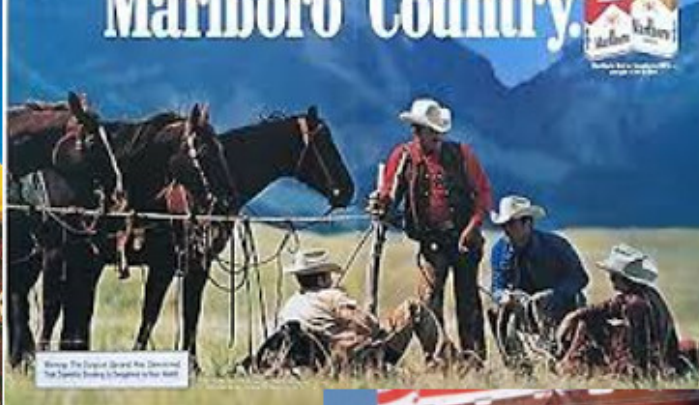
Smoke a **FRESH** cigarette

CAMELS
Made **FRESH—Kept FRESH**

Don't remove the Camel Humidor Pack—it is protection against perfume and powder stains, dust and grime. Buy Camels by the carton for home or office. The Humidor Pack keeps Camels fresh.

© 1951, R. J. REYNOLDS TOBACCO COMPANY

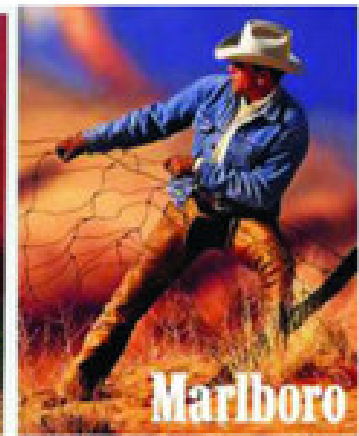
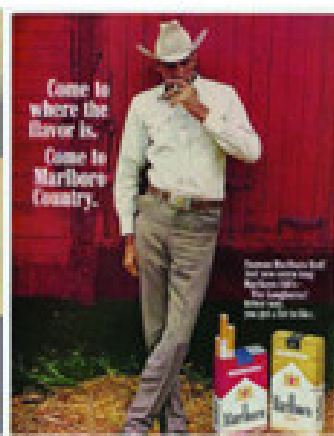
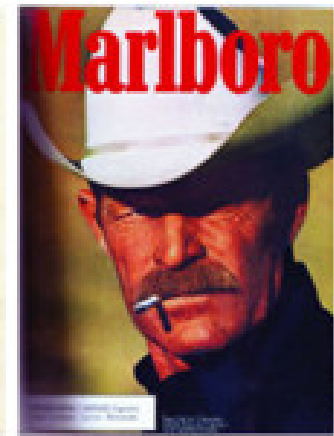
- **Первая и одна из самых интересных историй ребрендинга — это история, связанная с сигаретами. Как вы думаете, какая самая первая женская марка сигарет? Marlboro.** Дамские сигареты появились благодаря суфражисткам, женщинам борющимся за всеобщее избирательное право. Эти дамы хотели равноправия во всем, в том числе и во вредных привычках, и они его получили в «лице» Marlboro. Брэнд имел весьма средний успех. Как ни старались специалисты по рекламе, товар не сильно привлекал женщин: от сигарет портилось дыхание, желтели зубы и возникал мучительный сухой кашель.
- Ни шатко ни валко Marlboro сводил концы с концами примерно два десятилетия, пока в 1953 году ученые-медики официально не заявили, что курение вызывает рак легких. Да, сигареты считались женскими, но они единственные были с фильтром, что считалось более безопасным и якобы снижало риск заболевания раком.
- Фирма решила поменять мнение о Marlboro как о сигаретах для девушек, для чего пригласила Лео Бернетта — одного из лучших в тот момент специалистов в рекламе, который устранил из Marlboro всё женственное и ввел образ ковбоя — американского символа мужественности, ставшего легендой. Продажи за год выросли настолько, что Marlboro занял четвертую позицию в рейтинге продаж — после двух десятилетий неудач. С этого времени «Ковбой Marlboro» стал одним из самых успешных образов в рекламе, а сигареты Marlboro — наиболее раскупаемой мужской маркой.
- Кстати, это в Marlboro придумали упаковку Flip-Top Box в жестком картоне с откидной крышкой — и всё ради рекламы, ведь открыть её без демонстрации коробки окружающим было неудобно.



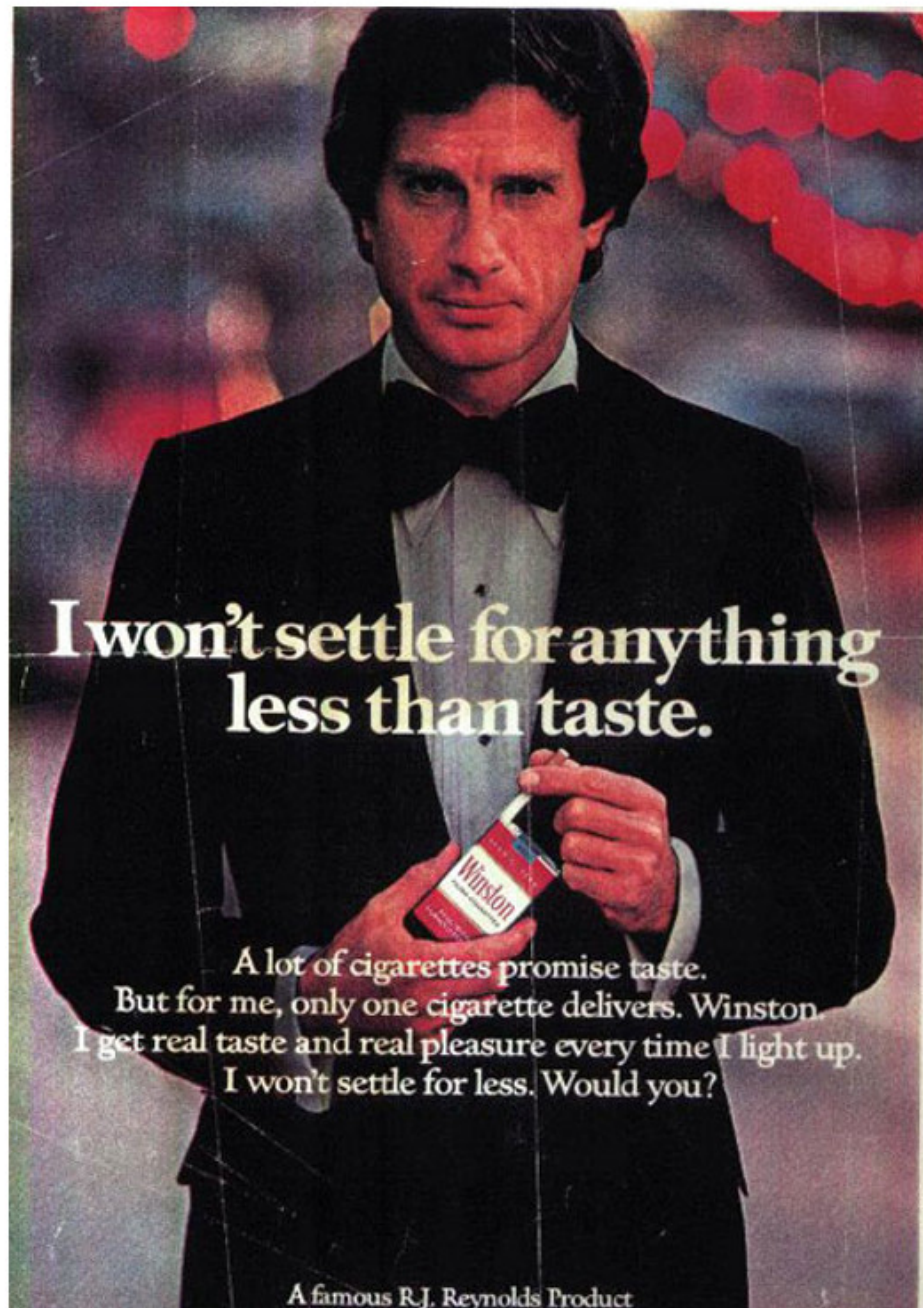
- **Ковбой Мальборо, или мальборовский ковбой**, — образ, используемый в рекламной кампании для сигарет Marlboro. В Соединенных Штатах он использовался с 1954 по 1999 год. Образ ковбоя Мальборо был придуман Лео Бёрнетом, рекламщиком из Чикаго в 1954 году. Он представляет собой сурового ковбоя (или нескольких ковбоев) с сигаретой на фоне природы.
- Исполнительный рекламный директор Лео Бёрнет искал новый образ и образ ковбоя оказался самым популярным, что оказало очень существенный и непосредственный эффект на продажи. В 1955 году (начало кампании) продажи были на уровне 5 миллиардов долларов, а к 1957 году достигли уже 20 миллиардов долларов.
- **Рекламная кампания «Мальборо», разработанная Лео Бернетом, считается одной из самых ярких рекламных кампаний всех времен и народов. Сигареты для женщин с лозунгом «Мягкие, как май» за несколько месяцев стали сигаретами для мужчин.**

Четверо мужчин, которые появились в рекламе Мальборо — Уэйн Макларен, Дэвид Маклин, Дик Молот и Эрик Лоусон — умерли от рака легких, в том числе по причине курения сигарет Мальборо, в частности, Marlboro Red, по прозвищу Убийца Ковбоев. Многим «ковбоям» не повезло - курение заметно сократило их жизненный путь. Так, Дэвид Миллар-младший, имевший сорокалетний стаж курильщика, умер в 1987 году от эмфиземы легких.





- **Ирония судьбы — первый владелец компании Marlboro Филип Моррис тоже умер от рака легких.**
- **Впервые под названием Marlboro в 1924 году выпустили дамские сигареты с фильтром.**
- **И только в 1955 году Филип Моррис решил сделать сигареты с фильтром Marlboro мужскими.**



В США от рака гортани и легких в 2009 году скончался знаменитый актер Алан Лэндерс, легендарный Winston Man, рекламное лицо сигарет Winston. Актер сам был

заядлым курильщиком с детства, пытался несколько раз бросить вредную привычку, но отказаться от никотина не смог и продолжал курить вплоть до конца 1987 года, пока ему не диагностировали рак гортани и легких. На протяжении десятилетий он был лицом американской табачной индустрии. Его называли "Уинстон-мэн". Курить Алан начал еще в детстве и, став актером и фотомodelью, не задумываясь, принял приглашение сняться в рекламном ролике сигарет Winston. Табачная реклама сделала его всемирно известным во второй половине XX века.

Привлекательная внешность и сигарета в руках принесли Алану деньги и славу, забрав не только здоровье, но и жизнь. Рассмотрение многомиллионного иска актера к производителю Winston сняли с рассмотрения в суде в связи с его смертью, аннулировав все его претензии к табачным компаниям, так как по законам штата Флорида представлять интересы скончавшегося актера в суде могли только ближайшие родственники — мать, отец, супруга или дети. Но родителей Лэндерса давно нет в живых, а семьей он так и не обзавелся.

Почему же люди начинают курить?



- **Любопытство.** «Запретный плод сладок». Тяга подростка ко всему новому, не испробованному, а тем более, к запрещенному.
- **Желание казаться взрослее.** Курение - как один из способов самоутверждения и самореализации. Желание к самореализации, к сожалению, проявляется прежде всего через внешние атрибуты.
- **Подражание** взрослым, курящим товарищам или героям кино.
- **Влияние близкого окружения.** В некурящих семьях курящими становятся не более 20% детей, в курящих семьях число курящих превышает 50%.



**ЗНАМЕНИТЫЕ ЛЮДИ, УМЕРШИЕ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ,
СВЯЗАННЫХ С КУРЕНИЕМ**



**Евгений
Матвеев**



**Уолт
Дисней**



**Джордж
Харрисон**



**Олег
Янковский**



**Ролан
Быков**



**Эдуард
Стрельцов**



**Алан
Лендерс**



**Михаил
Кононов**



Джордж Харрисон — соло-гитарист знаменитой группы "Битлз"

- Джордж Харрисон — соло-гитарист знаменитой группы "Битлз" — выкуривал в сутки по три пачки сигарет. В результате, сначала у него нашли рак гортани, затем рак легких, а впоследствии — опухоль головного мозга. Операции спасли его от двух первых онкологических заболеваний.
- Но Харрисон даже не думал бросать свою вредную привычку. Джордж Харрисон — один из Beatles — путешествовал по миру в поисках средства от рака, который в конце концов его убил. Когда у него был диагностирован рак горла, он сказал: "Я получил ЭТО только из-за курения".
- В результате раковые клетки, подгоняемые огромным количеством никотина, штурмовали мозг знаменитого музыканта. Харрисон умер в 2001 году в возрасте 58 лет.



Сила привычки или природа зависимости

- Никотин представляет собой бесцветный, ядовитый алкалоид, имеющий мощное действие.
- При попадании в организм, никотин быстро распространяется в крови. **7 секунд достаточно, чтобы после вдоха дыма никотин достиг мозга — на вывод из организма уходит 4–5 часов.** Центральная нервная система быстро вступает в контакт с никотином и организм привыкает получать дозу. Так происходит привыкание, и в результате формируется зависимость.
- Большинство курильщиков курят регулярно. Исследования Джозефа ДиФранца показали, что зависимость развивается невероятно быстро: из числа тех людей, которые имеют симптомы зависимости, **у 10 % они появились в течение двух дней после первой сигареты, а у 25-35 % — в течение месяца.** В широкомасштабном исследовании новозеландской молодежи показано, что **у 25 % симптомы проявились после выкуривания от одной до четырёх сигарет.**

Кого убивает капля никотина

- Европа не знала ещё табака, когда индейцы заметили, что прочищать курительные трубки небезопасно. В трубке накапливается так называемый «табачный сок» – смолистый конденсат, богатый никотином. Если в него попадёт игла для прочистки, случайный укол этой иглы может неприятно удивить. **Краснокожие смачивали «табачным соком» свои стрелы.**
- 3 мая 1665 года был сделан самый первый известный нам опыт с умерщвлением животного каплей никотина. Только это была не лошадь, а кот. В Лондоне подобные опыты показывали на публичных лекциях для всех желающих. Демонстратор, придворный врач Дэниэл Кокс, решил не колоть подопытное животное, а вылить ему табачное масло на язык. **Объектом был избран здоровый упитанный кот. Несчастный издох почти мгновенно от одной-единственной капли яда.** Его тело было тут же вскрыто, и публика смогла убедиться, что внутренности кота пахнут табаком, особенно сердце.
- Более массивная собака, которой тоже влили в пасть каплю «флорентийского масла», выжила, но её рвало и какое-то время она не могла пошевелиться. Стало ясно, что листья табака содержат нервно-паралитический яд. Оказалось, увы, что ядовитый алкалоид при сгорании табачного листа разлагается не полностью и вместе с дымом попадает в лёгкие курильщика.

Вещества, содержащиеся в табачном дыме.

Википедия

- В дыме среднестатистической сигареты находится до 12 000 различных веществ и химических соединений. Из них **196 — ядовитые, и 14 — наркотические**. По крайней мере из известных соединений - **69 канцерогены**. Табачный дым также содержит **радиоактивные вещества**, в частности, полоний-210, свинец-210, изотопы радона и цезия. Длительные попытки табачных компаний уменьшить содержание радиоактивных материалов в сигаретах неудачны.



Химические компоненты табачного дыма

- **Курящий сигареты человек подвергает** организм действию следующих веществ:
- **Никотин.**
- **Смолы** – индейцы использовали как яд для наконечника стрел.
- **Деготь** - для пропитки дерева, например шпал.
- **Мышьяк** – пестициды, инсектициды – крысиный яд.
- **Аммиак** - азотные удобрения, взрывчатые вещества, азотная кислота, сода.
- **Метиламин** – азотные удобрения, взрывчатые вещества, азотная кислота, сода.
- **Ацетон** – растворители красок
- **Толуол** – промышленные растворители.
- **Другие пестициды** – старое название - ядохимикаты.
- **Полоний** – радиоактивный химический элемент.
- **Метанол** - опаснейший яд, тяжелейшее отравление – слепота, смерть.
- **Метан** – газ, топливо.
- **Бутан** – газовые зажигалки.
- **Бензол** – входит в состав бензина.
- **Кадмий** - автоаккумуляторы
- **Оксид углерода CO** - угарный газ – выхлопные газы.
- **Формальдегид** - для консервации биологических материалов (анатомические препараты)



УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?

Вред кальяна, чем опасно это взрослое развлечение?



Кальяны привозят из азиатских стран в качестве сувениров после отпуска, и соблазн попробовать их дома с друзьями становится просто магическим. Обманывает и подстегивает к употреблению кальяна и надпись на упаковках кальянного табака о «содержании никотина 0%». К сожалению, это не более чем рекламный трюк.

Кальянные посиделки

- Сегодня в молодежной среде стало модным устройство кальянных вечеринок и совместное раскуривание кальяна с табаком и водой в качестве фильтра в лучшем случае, а иногда – и с добавлением каннабиса (анаша, марихуана) и вина вместо водного фильтра.
- Такие эксперименты приводят к формированию зависимости – никотиновой, а в случае систематического употребления марихуаны через кальян – наркотической, а также к дополнительным проблемам со здоровьем.
- Прежде всего, при использовании кальяна несколькими людьми сразу повышается риск заражения неприятными и трудноизлечимыми заболеваниями – туберкулезом, гепатитом В и различными респираторными инфекциями, от гриппа до микоплазмоза.
- Нахождение в среде курильщиков кальяна в задымленном помещении некурящего человека приравнивается к пассивному курению и наносит существенный вред здоровью некурящего человека. К этому добавляются еще и продукты горения древесного угля, который используют для разжигания кальянов.
- Проведенные исследования среди любителей кальянов показали резкое повышение числа заболевания раком легких в сравнении с некурящими людьми. А медицинские статистические исследования, направленные на сравнение курильщиков кальянов и сигарет, говорят о том, что риск заболевания раком легких у обеих групп примерно равен.

Кальян - почему это популярно?

- Такой экзотический способ курения выбирают по многим причинам. **Прежде всего, считается, что курение табака через кальян не столь опасно, как курение обычных сигарет.** Кроме этого, табак ароматизируется особыми добавками, гасится его неприятный вкус, создается лирически-романтическая аура вокруг курения кальяна. Многие заведения предусматривают специальную «кальянную комнату», выполненную в экзотическом восточном стиле, предлагают целый ритуал курения.
- **Кальяны привозят из азиатских стран в качестве сувениров после отпуска, и соблазн попробовать их дома с друзьями становится просто магическим.** Обманывает и подстегивает к употреблению кальяна и надпись на упаковках кальянного табака о «содержании никотина 0%». К сожалению, это не более чем рекламный трюк.
- **Кальян не отказываются попробовать даже те люди, кто не курит сигарет, некоторые даже позиционируют курение кальяна как противопоставление сигаретам.**
- Естественно, курение кальяна – это все же курение. Зависимый от никотина курит, чтобы удовлетворить никотиновый «голод». При курении сигареты насыщение достигается примерно за 5-10 минут, за это время в легкие попадает до полулитра табачного дыма со всеми его примесями. **А учитывая среднюю продолжительность ритуала курения кальяна (от тридцати минут до полутора часов), через легкие курильщика проходит объем дыма, равносильный 150 сигаретам.**

Электронная сигарета



- Председатель [Антитабачной коалиции](#) Кирилл Данишевский.
- В очередной раз нам пытаются продать крайне токсичный яд, вызывающий тяжёлую зависимость... Адекватных исследований этих сигарет не было. Допущение, что они значительно безопаснее, делается с большой натяжкой... Это просто новый виток легализованной наркомании.

За или против...

Всемирная организация здравоохранения выступает против использования электронных сигарет. В докладе ВОЗ, посвященном электронным устройствам «доставки никотина», четко говорится о том, что электронная сигарета наносит такой же вред организму человека, как и табакокурение



Электронная сигарета состоит из:

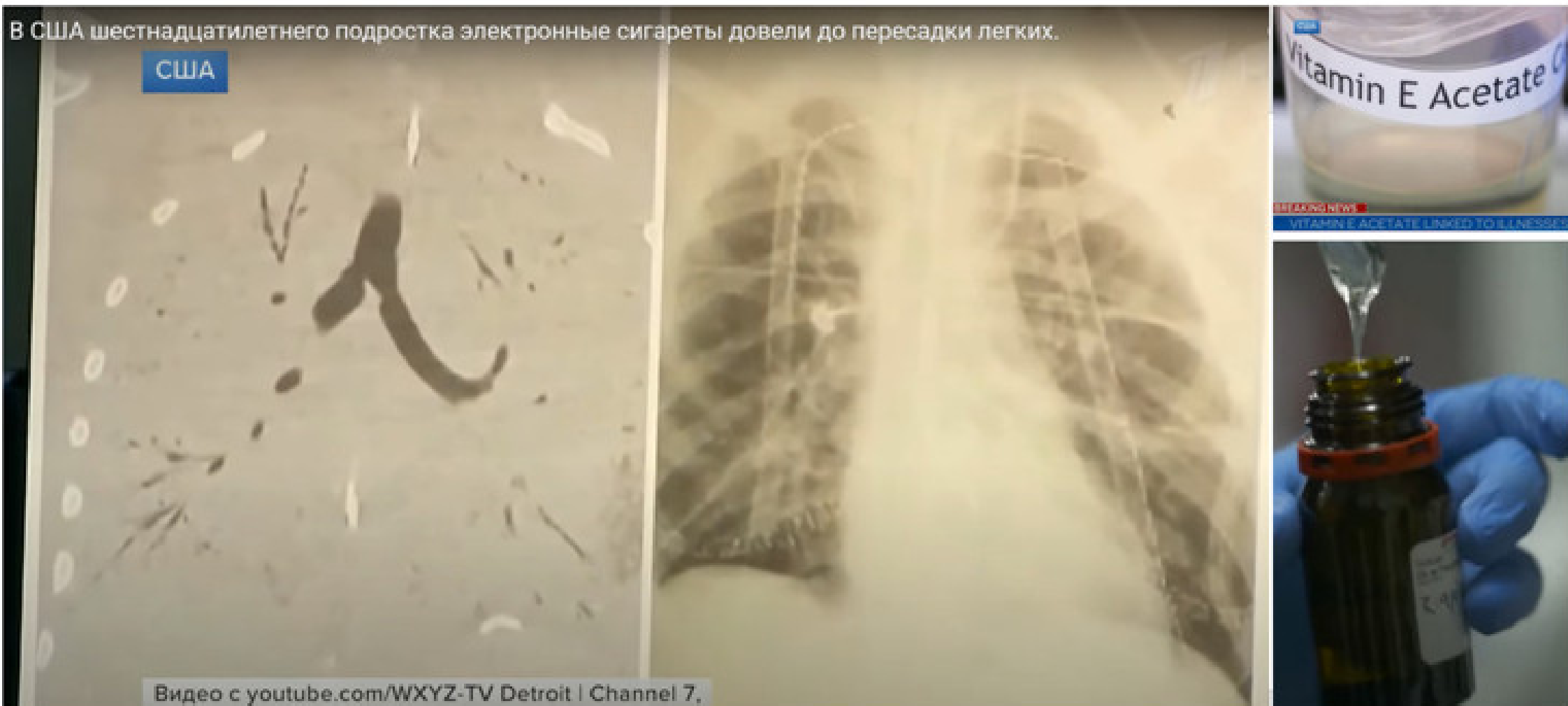
- светодиода, который имитирует «огонек» сигареты;
- аккумулятора и микропроцессора;
- сенсора;
- распылителя и картриджа с жидкостью.

Что известно о влиянии электронных сигарет на легкие.

Повреждение легких от электронных сигарет и вейпинга на КТ напоминает пневмонию. Поражение легких определяется по симптому «матового стекла» (очаги инфильтрации и уплотнения воздушной легочной ткани), локализованным преимущественно вокруг бронхов. Чаще всего поражены субплевральные и нижнедолевые отделы легких — симметрично и с обеих сторон



Состояние после использования вейпа (электронных сигарет), операция проведена 15.10.2019г в США. До увлечения вейпингом пациент был здоровым и спортивным подростком. **1 фото** — рентгенограмма легких пациента 16 лет до трансплантации, легкие разрушены, в них почти нет кислорода. **2 фото** - рентгенограмма после операции пересадки донорских легких — видны новые легкие, они наполнены кислородом. Видео <https://www.youtube.com/watch?v=Z1qBvk12SaI>



Американские ученые изучили пострадавших от вейпа и у всех в легких обнаружили ацетат витамина Е, его используют в кремах для омоложения кожи. Ацетат витамина Е также используется для сгущения растворов электронных сигарет. Американские врачи поставили предварительный диагноз вейперам, пострадавшим от неизвестной болезни. Это может быть новая форма липоидной пневмонии, которая развивается при попадании жира в легкие, приводя к печальным последствиям.

Видео <https://www.youtube.com/watch?v=Z1qBvk12Sal>



Стив Мертман
США

Сима:
"Я хочу
начать
компанию
против
электрон-
ных
сигарет"





В Детройте провели двойную трансплантацию легких пострадавшему от вейпинга подростку.

Центры по контролю и профилактике заболеваний США (CDC) дали официальное название болезни вейп-курильщиков. **EVALI (e - cigarette, or vaping, product use associated lung injury)** означает «поражение легких, связанное с вейпингом или курением электронных сигарет»

В Детройте провели двойную трансплантацию легких пострадавшему от вейпинга подростку. Центры по контролю и профилактике заболеваний США (CDC) дали официальное название болезни вейп-курильщиков. EVALI (e-cigarette, or vaping, product use associated lung injury) означает «поражение легких, связанное с вейпингом или курением электронных сигарет»

- Медицинская команда из Детройтской больницы имени Генри Форда сообщила, что пациент, 16-летний мужчина, перенес операцию трансплантации длительностью примерно 6 часов 15 октября 2019г. По словам врачей, он провел месяц на аппарате жизнеобеспечения после перенесенного «полного отказа легких» и без операции умер бы. Семья подростка описала его как спортсмена, у которого было прекрасное здоровье до того, как он был помещен в больницу в начале сентября 2019г с пневмонией.
- **Доктор Хасан Немех.** «Нормальная, естественная текстура ткани лёгкого полностью исчезла. То, что я видел в его легких, не было тем, что я когда-либо видел прежде, а я делаю трансплантацию легких в течение 20 лет», — сказал Хасан Немех, руководитель хирургического отделения клиники. «Было много воспалений и рубцов в дополнение к множеству пятен мертвой ткани. И само легкое было таким твердым и рубцовым, что буквально нам пришлось доставать его из груди. Это зло, с которым я не сталкивался раньше». Оказалось, что заболевания легких вызваны сильными химическими повреждениями дыхательных путей. Ученые пока не могут определить вещество, которое является причиной поражения легких, но говорят, что похожие признаки появляются от отравления токсичными химикатами, газами и другими опасными для человеческого организма веществами.
- **В марте 2020г в США зарегистрировано 2800 случаев EVALI, из которых 68 закончились летально.**

Широкое распространение вейпинга привело к эпидемии лёгочных заболеваний и череде смертей в США. Об этом в интервью RT заявил американский хирург детройтской больницы Henry Ford Hospital Хасан Немех

• — **Считаете ли вы, что электронные сигареты вредят больше, чем обычные табачные?**

— Для меня это как разные виды ядовитых змей. Если от их укуса человек погибает, то уж не знаю, какая хуже — мамба, скажем, или кобра. Здоровью вредят как электронные сигареты, так и обычные.

— **То есть и то и другое вредно и вызывает привыкание** — Совершенно верно. Они вызывают зависимость и влияют на здоровье. Если говорить о сигаретах, то известно, что со временем из-за курения могут развиваться рак, эмфизема и другие заболевания. Люди надеялись, что в случае с вейпингом такого количества пагубных последствий не будет. Но мы ясно наблюдаем его крайне негативное воздействие на организм — и зачастую в течение более короткого промежутка времени.

— **Скажите, а есть ли какое-то существенное различие между внешним видом лёгких, разрушенных вейпингом, и лёгких, пострадавших от обычного курения?** — Выглядят они совершенно по-разному. — **В лёгких, поражённых обычным курением,** обычно развивается заболевание под названием эмфизема: они патологически увеличиваются, межальвеолярные перегородки разрушаются, появляются большие полости, заполненные воздухом, и развивается так называемая буллезная болезнь. — **Лёгкие, повреждённые вейпингом,** в частности те лёгкие, с которыми имел дело я, содержали много фиброзной, рубцовой ткани. Нормальная, естественная текстура ткани лёгкого полностью исчезла. Ткань стенок альвеол, пузырьков, в которых происходит газообмен, заместилась рубцовой тканью. Лёгкое было всё в рубцах, оно стало очень тяжёлым, плотным и крайне жёстким. Оно больше походило не на лёгкое, а на печень.

Широкое распространение вейпинга привело к эпидемии лёгочных заболеваний и череде смертей в США. Об этом в интервью RT заявил американский хирург детройтской больницы Henry Ford Hospital Хасан Немех

- — **Вы ожидали такое увидеть?** — На основании рентгена — да. И хотя рентген меня к этому подготовил, честно скажу, я был удивлён, насколько плохим оказалось лёгкое и на вид, и на ощупь.
— **И причиной был вейпинг?** — Да, причиной был вейпинг. Мы, конечно, не знаем, какое именно вещество ответственно за эту эпидемию.
— **А сколько лет можно прожить после пересадки лёгких? Есть ли на этот счёт какая-то общая статистика?** — Да. Если говорить в целом по всем возрастным группам, то прогноз такой: где-то 50% тех, кто перенёс операцию по пересадке, живут ещё семь-восемь лет. Вообще же, более молодые пациенты после пересадки лёгких, как правило, живут подольше. Примерно 25—30% удаётся прожить десять лет. Таким образом, продолжительность жизни после пересадки лёгких не очень велика. Но если учесть, что без неё у нашего пациента вообще не было бы шансов, то очевидно, что это неплохой вариант.
— **Скажите, а что вы запретили бы, будь у вас такая возможность: курение или вейпинг?**
— Если честно, и то и другое. Поскольку и то и другое крайне вредно. А вейпинг к тому же продвигали как нечто такое, чем могут заниматься даже дети. И это меня тревожит больше всего, ведь дети крайне уязвимы, и недопустимо таким вот образом на них воздействовать. Развивать у них никотиновую зависимость — обрекать будущее поколение на катастрофу. Так что, повторяюсь, это меня тревожит больше всего.

Электронные сигареты. Так все-таки вред или безвредность?

- Вейпинг, его ещё называют парение, все более популярен среди взрослых и подростков. На первый взгляд, все просто. Заправил картридж ароматной жидкостью, куришь и вроде как здоровью не вредишь. Но не все так однозначно.
- Вместе с тем, большинство производителей добавляют в состав жидкостей никотин. Происходит элементарная замена одной сигареты на другую, только электронную. Это значит, что окончательно распрощаться с этой вредной привычкой не получится. Ведь именно никотин вызывает привыкание, а значит, организм все равно будет требовать новую дозу этого вещества. При выборочном анализе картриджей для заправки электронных сигарет выявлено наличие в них канцерогенных веществ, способствующих развитию онкологических заболеваний. Кроме того, реальный состав жидкости не всегда соответствовал тому, который был заявлен производителем. Например, в безникотиновом составе жидкости для курения был обнаружен никотин.
- Стоит учитывать, что вдыхание пара и дыма отличаются по своей сути. Пар не доставляет того чувства «насыщения», как дым. Поэтому человек, который предпочитает электронные сигареты, курит намного чаще или выбирает более «крепкую» жидкость в картридже.
- **Статистика.** В марте 2020 года в США зарегистрировано 2800 случаев заболевания, 68 из которых закончились летально. Типичными жертвами становятся молодые мужчины и женщины, в последнее время употреблявшие электронно-сигаретную технику и страдающие острым респираторным расстройством, включая такие симптомы, как одышка, дискомфорт в груди, кашель, лихорадка и усталость (<https://style.rbc.ru/health/5fb5900d9a79474c1064318f>)



- **Насвай (насыбай, нас, нац, нос, айс)** — вид некурительного табачного изделия, традиционный для Центральной Азии. Основным компонентом насвая являются табак или махорка. Кроме того, он содержит щелочь в виде гашеной извести, зачастую используется также зола растений, иногда в состав входит масло. Следует знать, что изготовители насвая добавляют в него куриный помет и верблюжий навоз. Для улучшения вкуса могут добавляться приправы.

Осложнения табакокурения

- **Дыхательные пути** – бронхит, хроническая обструктивная болезнь легких, рак легких.
- **Органы кровообращения** – повышение давления, ускорение пульса, сужение артерий (гангрена), повреждение внутренней оболочки артерий (инсульт, инфаркт).
- **Пищеварительные органы** – нарушения работы желудка, язвы желудка.
- **Полость рта** – воспаления десен, рак полости рта.
- **Кожа** – быстрое старение, серость и бледность кожи.
- **Половые органы** – бесплодие, импотенция.
- **Зародыш человека** – преждевременные роды, недовес, плохое здоровье.
- **Психика** – зависимость.
- **Общее здоровье** – укорачивает предполагаемый срок жизни.
- **Редко упоминаемые болезни, вызванные курением**
 - 1. Облысение
 - 2. Катаракта
 - 3. Формирование ранних морщин
 - 4. Нарушение слуха
 - 5. Рак кожи
 - 6. Разрушение зубов
 - 7. Эмфизема
 - 8. Остеопороз
 - 9. Эректильная дисфункция
 - 10. Нарушение спермы
 - 11. Рак матки и выкидыши
 - 12. Язва желудка
 - 13. Псориаз
 - 14. Облитерирующий эндартериит



Влияние курения на внешность

Кожа имеет серый оттенок, морщины появляются гораздо быстрее. Зубы, ногти и пальцы желтеют. Дыхание и волосы с одеждой неприятно пахнут. У некурящих пожилых людей в 5 раз меньше морщин чем у курильщиков со стажем.

Влияние курения на внешность.

- 1. Мешки под глазами.** У заядлого курильщика это постоянный атрибут, так как вероятность беспокойного сна в четыре раза выше, чем у некурящих. Это происходит из-за отсутствия никотина, тягу к которому вы испытываете в ночное время.
- 2. Преждевременные морщины.** Курение вызывает преждевременное старение кожи и появление морщин. У курильщиков чаще имеется избыточная или обвисшая кожа век, мешки под глазами, мешковатая кожа на скулах, морщины возле губ. Никотин в сигаретах вызывает сужение кровеносных сосудов кожи, уменьшает количество кислорода и питательных веществ питающих и увлажняющих кожу, что придает ей серый оттенок.
- 3. Желтый цвет лица.** Вещества, содержащиеся в сигаретном дыме, не только окрашивает зубы в желтый цвет, но и проникает в пальцы и ногти.
- 4. От курильщика исходит постоянный неприятный запах.** Дыхание и волосы с одеждой неприятно пахнут.
- 5. Общее состояние организма.** Оно также во многом зависит от объема кислорода, поступающего в кровь. Если курящий человек поранился или перенес операцию, из-за суженных сосудов и уменьшения притока кислорода к органам, времени на реабилитацию у него уйдет больше, чем у некурящих.
- 6. Блеск кожи.** Кожа здорового человека не только имеет естественный цвет, она просто светится. Об этом надо забыть курящему. Сигаретный дым содержит угарный газ, это яд. Он занимает место ключевых питательных веществ, которые нужны организму, включая витамин С, который помогает защитить и восстановить повреждение кожи.
- 7. И последнее: возраст.** Чем дольше вы курите, тем сложнее избавиться с годами от этой напасти. Годы не молодят человека, а вредные привычки, которые он берет с собой с юности, тем более.

Темные зубы у курильщиков

Одной из причин изменения цвета зубов у курильщика можно назвать курение, зубы сначала желтеют, а затем приобретают темно-коричневый цвет. Микрочастички табачного дегтя оседают на зубах и окрашивают эмаль в неприятный цвет. Счистить с зубов табачный деготь очень сложно, а пахнет он неприятно, поэтому курильщиков сопровождает запах изо рта. Голос курящего становится осиплым.



Давайте посмотрим историю одного пациента с вредной привычкой курить

- 1) Первое фото зубов пациента сделано в 2004 году.
- 2) А 2 и 3 фото зубов этого же заядлого курильщика в 2013 году.
На всех зубах определяется специфический налет, который называется налетом курильщика. В области прилегающей к десне и между зубами интенсивность налета выше. Эти места первыми подвергаются кариозным разрушениям. И у этого пациента видны кариозные полости в участках зубов около десны. Не меньшим злом является пародонтит. На фото видно, что уровень десны не соответствует норме. Корни зубов оголены, а десенный край выглядит воспаленным.

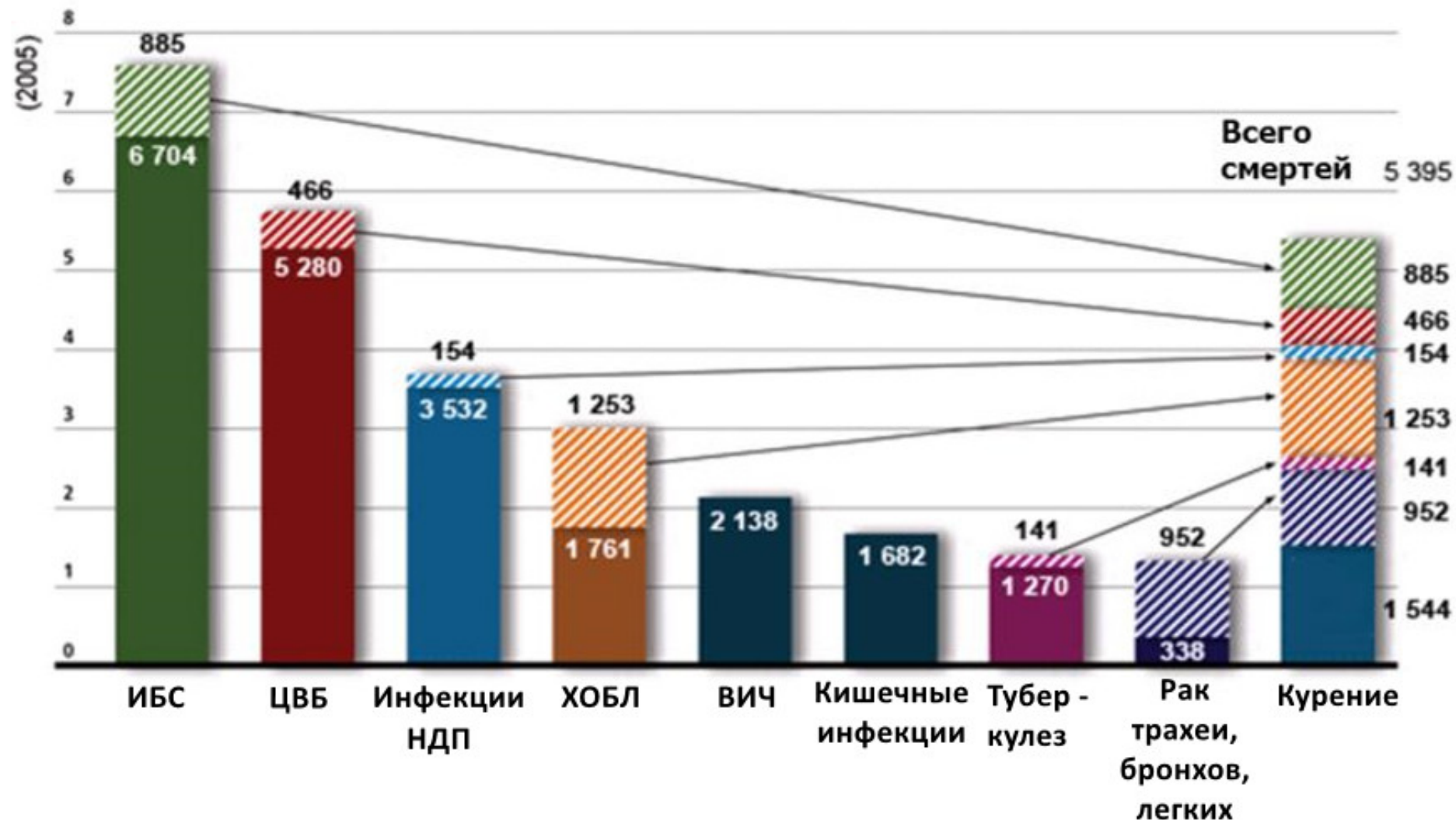


Почему разрушаются зубы при курении?

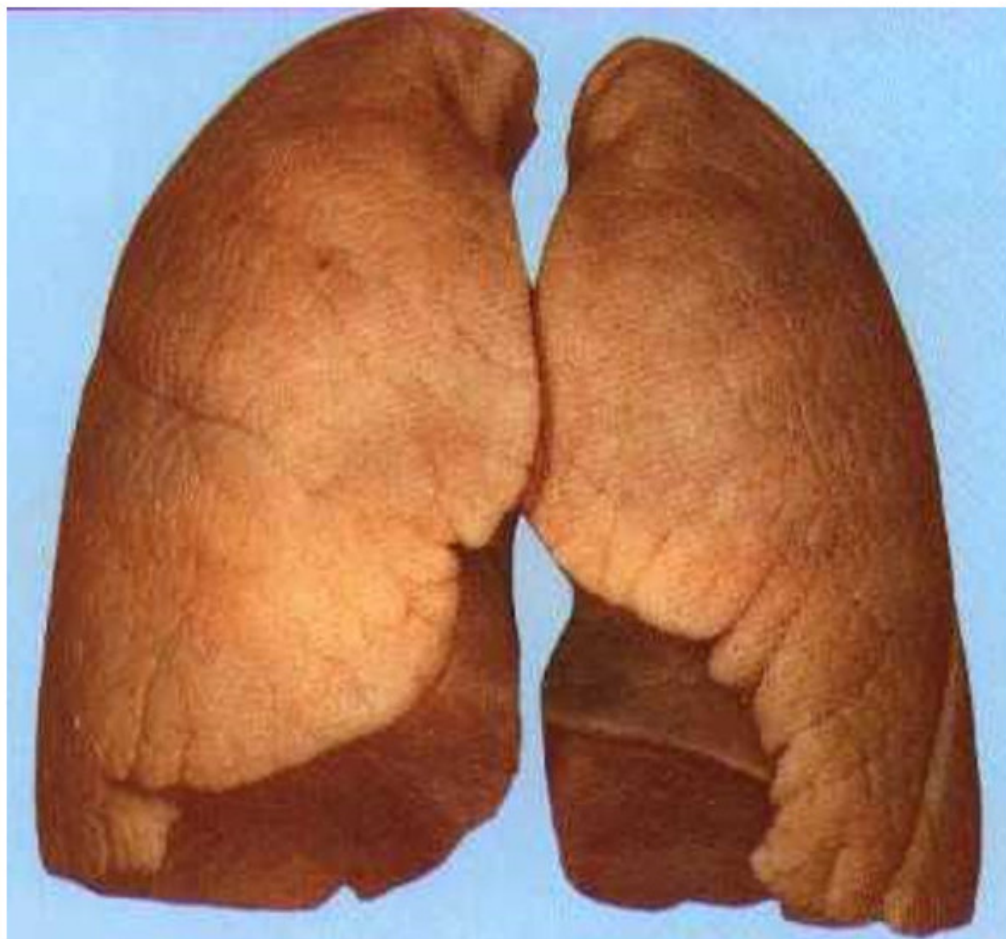


Табачный дым попадает в организм через рот и носоглотку. Температура окружающего воздуха на 40°C ниже температуры дыма сигареты. Поэтому особенно вредно курить на холоде. При курении от горячего дыма и резкого перепада температур в ротовой полости, зубная эмаль покрывается микротрещинами, которые являются входными воротами для микроорганизмов. В результате этого зубы у курящих начинают разрушаться раньше, чем у некурящих людей.

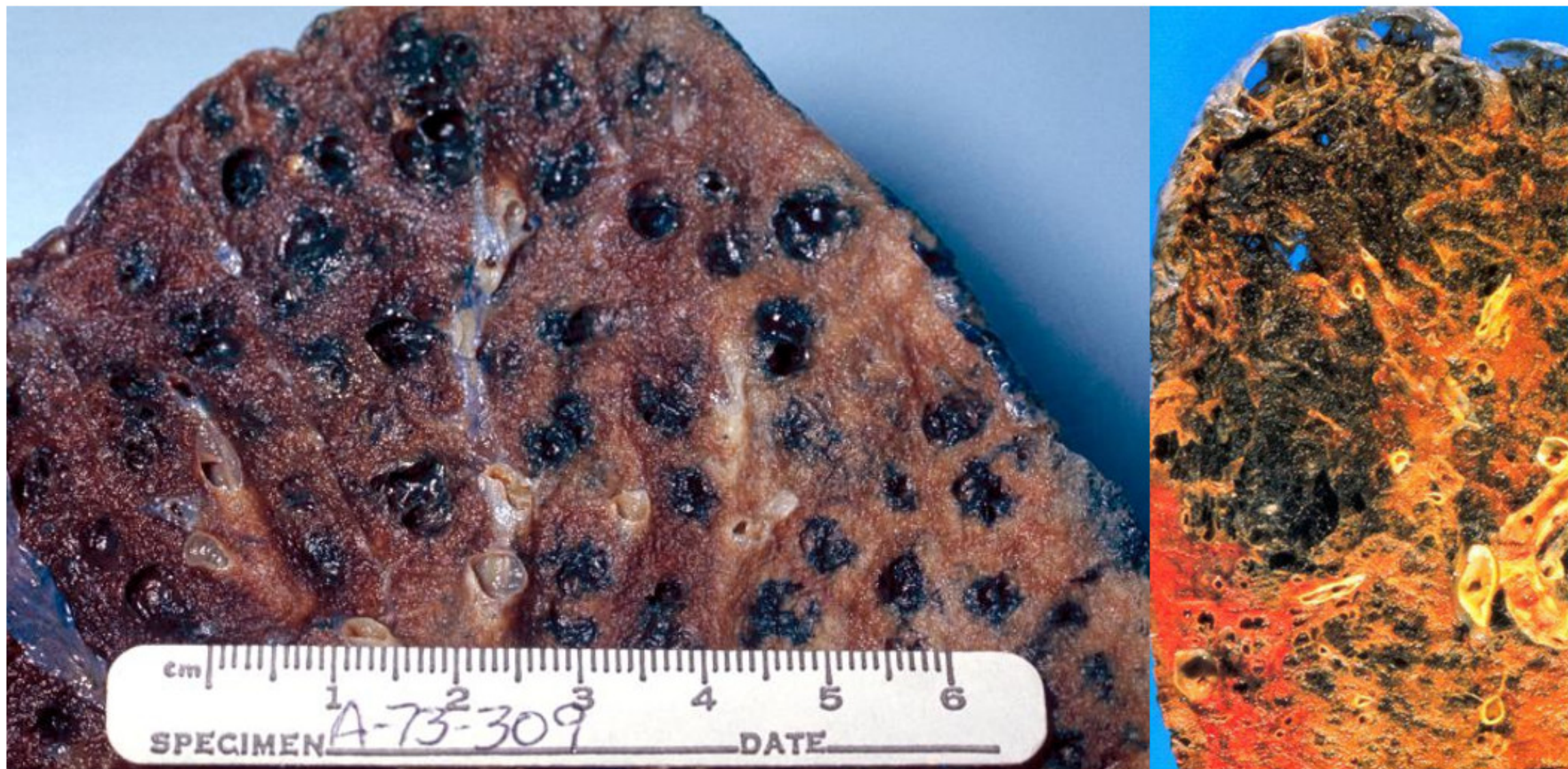
Курение является фактором риска шести из восьми ведущих причин смерти



Легкие здорового человека и легкие курильщика



Легкие курильщика. Табачный деготь



Считается, что в течении 1 года в легкие заядлого курильщика попадает около 1 кг табачного дегтя

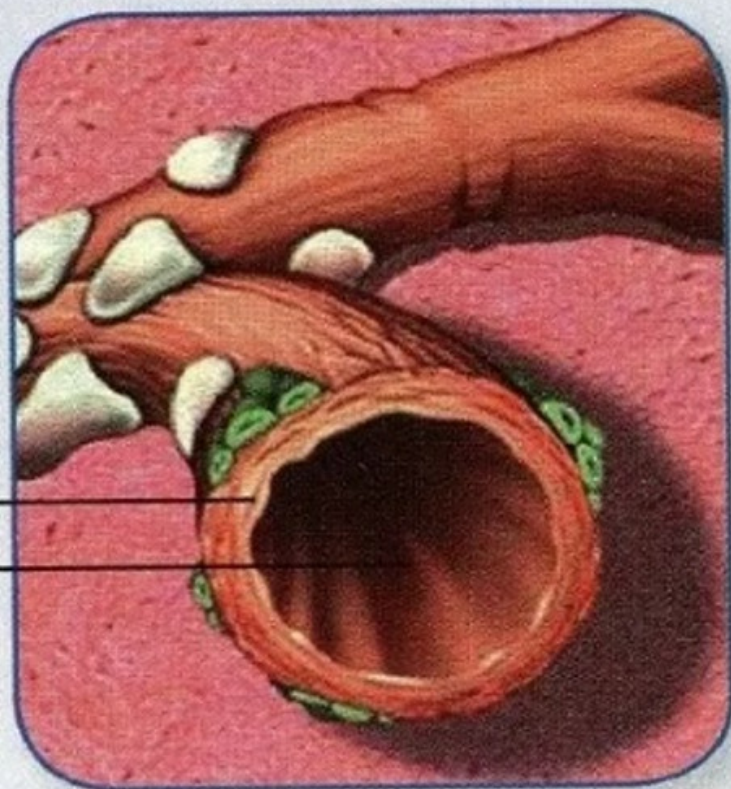
Патологии (заболевания) легких курящего

Главные патологии легких курящего объединены под названием хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ). ХОБЛ входит в «первую пятерку» причин, вызывающих смерть, его можно предотвратить, отказавшись от курения. ХОБЛ состоит из двух основных схожих заболеваний. Первое заболевание, эмфизема, поражает легочные альвеолы, а другое, хронический бронхит — бронхиальные воздушные пути.

У большинства эти заболевания развиваются вместе.



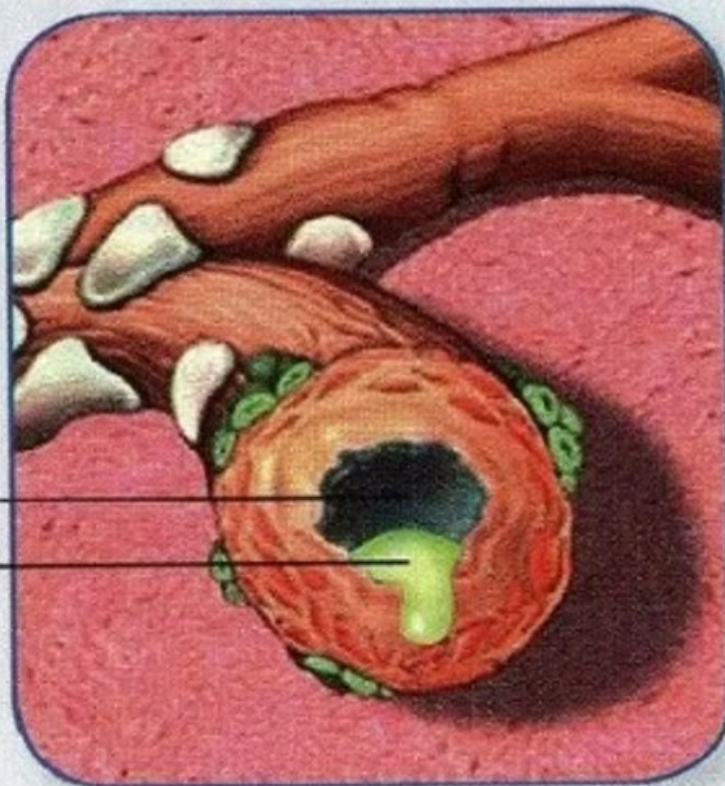
**БРОНХ
ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА**



— Нормальный просвет бронхов

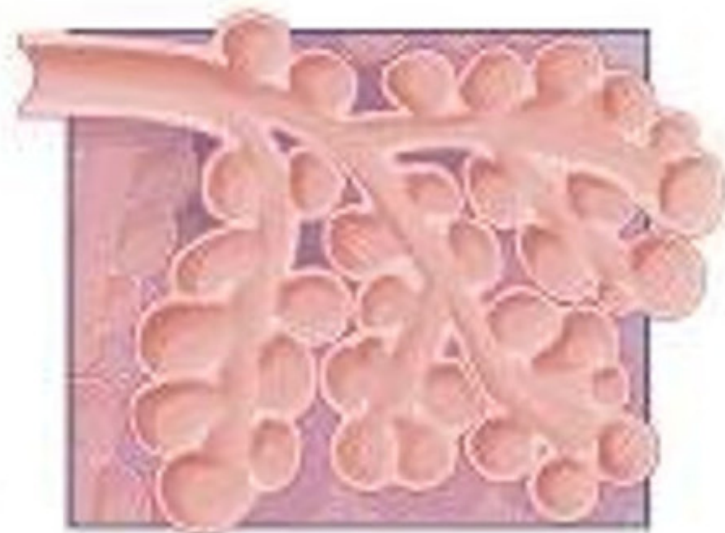
— Слизистая оболочка нормальная

**ХРОНИЧЕСКИЙ
ОБСТРУКТИВНЫЙ БРОНХИТ
(ХОБЛ)**



— Просвет бронха сужен

— Избыточная продукция и
задержка слизи



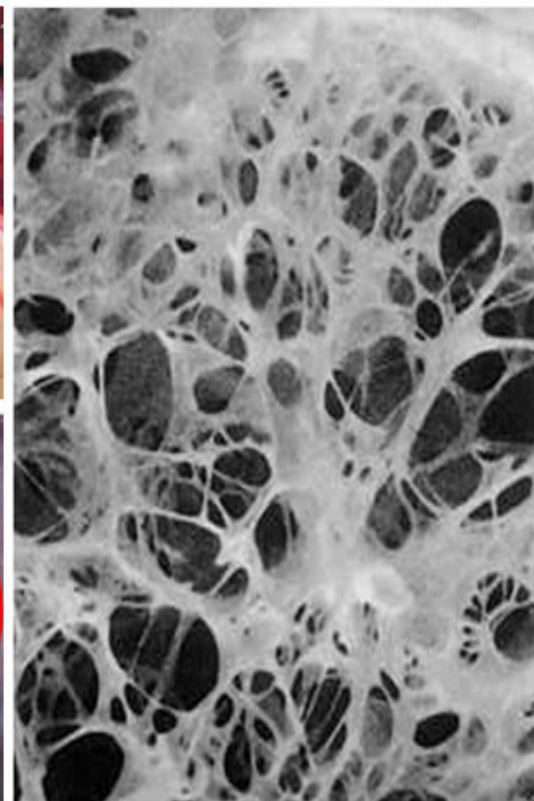
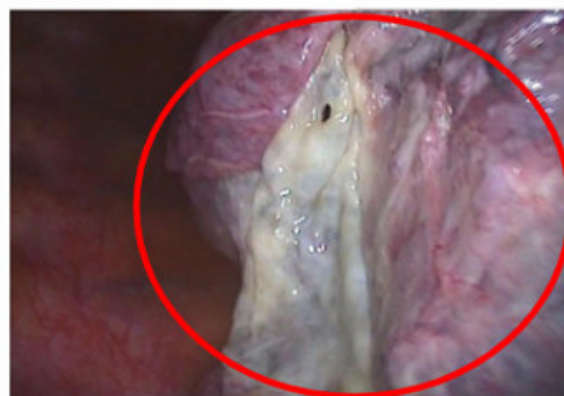
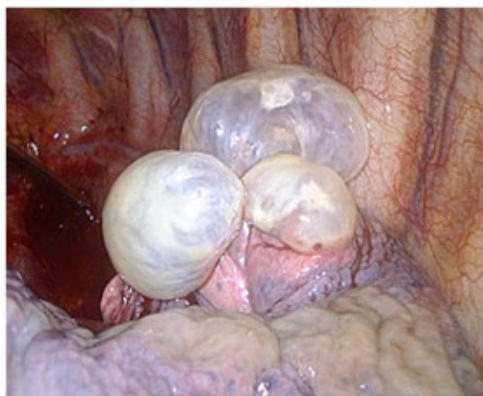
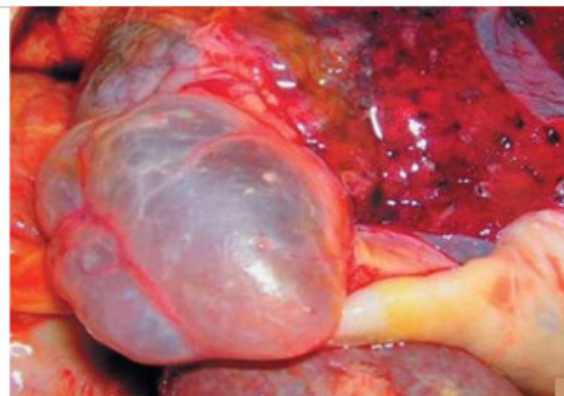
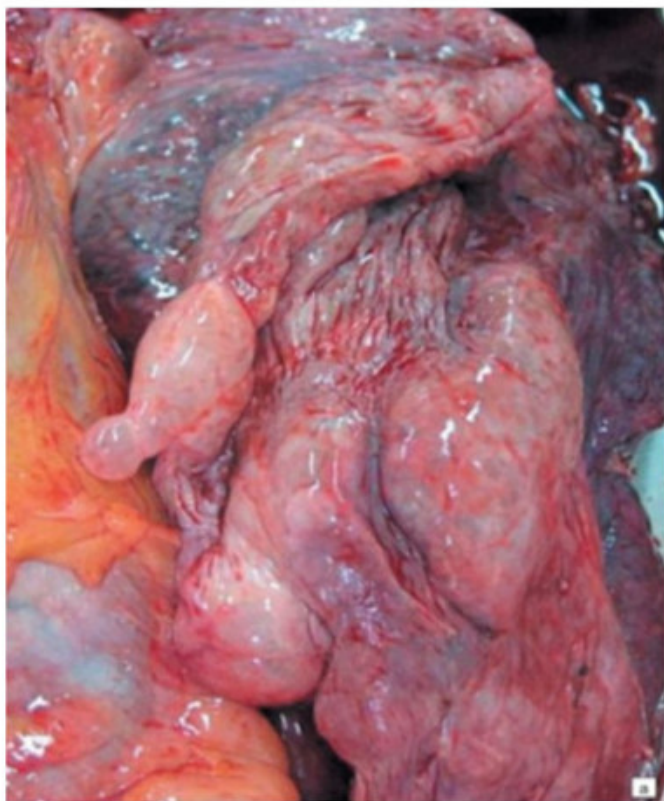
Альвеолы в норме



Альвеолы при ХОБЛ

Буллезная эмфизема легких: отдельные группы альвеол расширены в виде крупных тонкостенных пузырей - булл, содержащих воздух. Буллы слегка похожи на воздушный пузырь у рыбы. Опасность заболевания в том, что если буллы лопаются, то возникает угрожающее жизни состояние – пневмоторакс: легкое «спадается», как сдутый шарик.

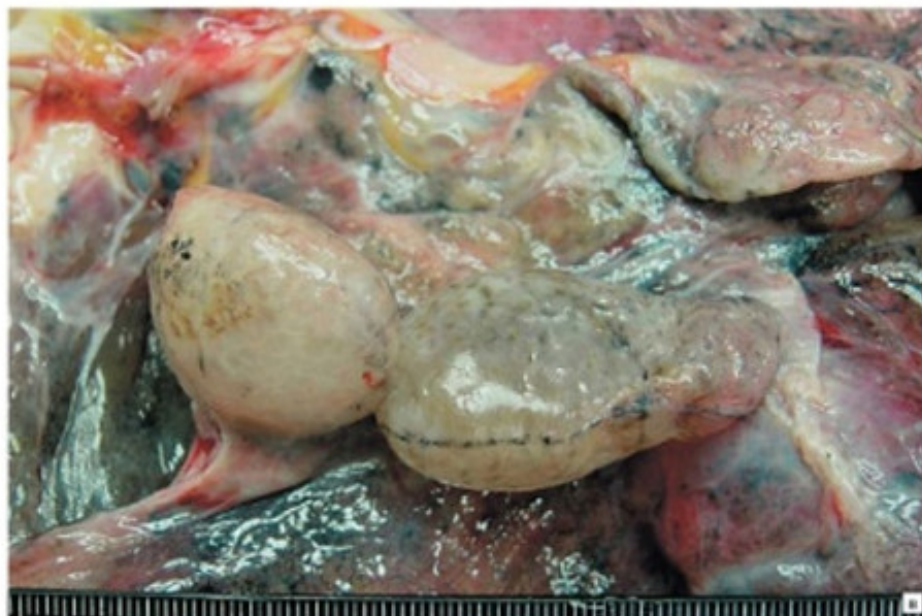
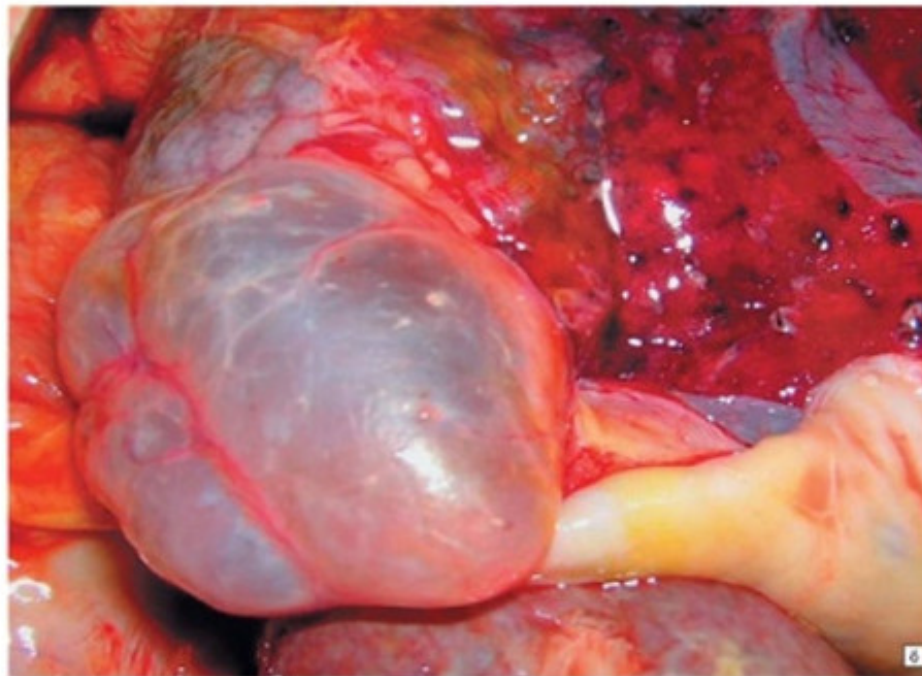
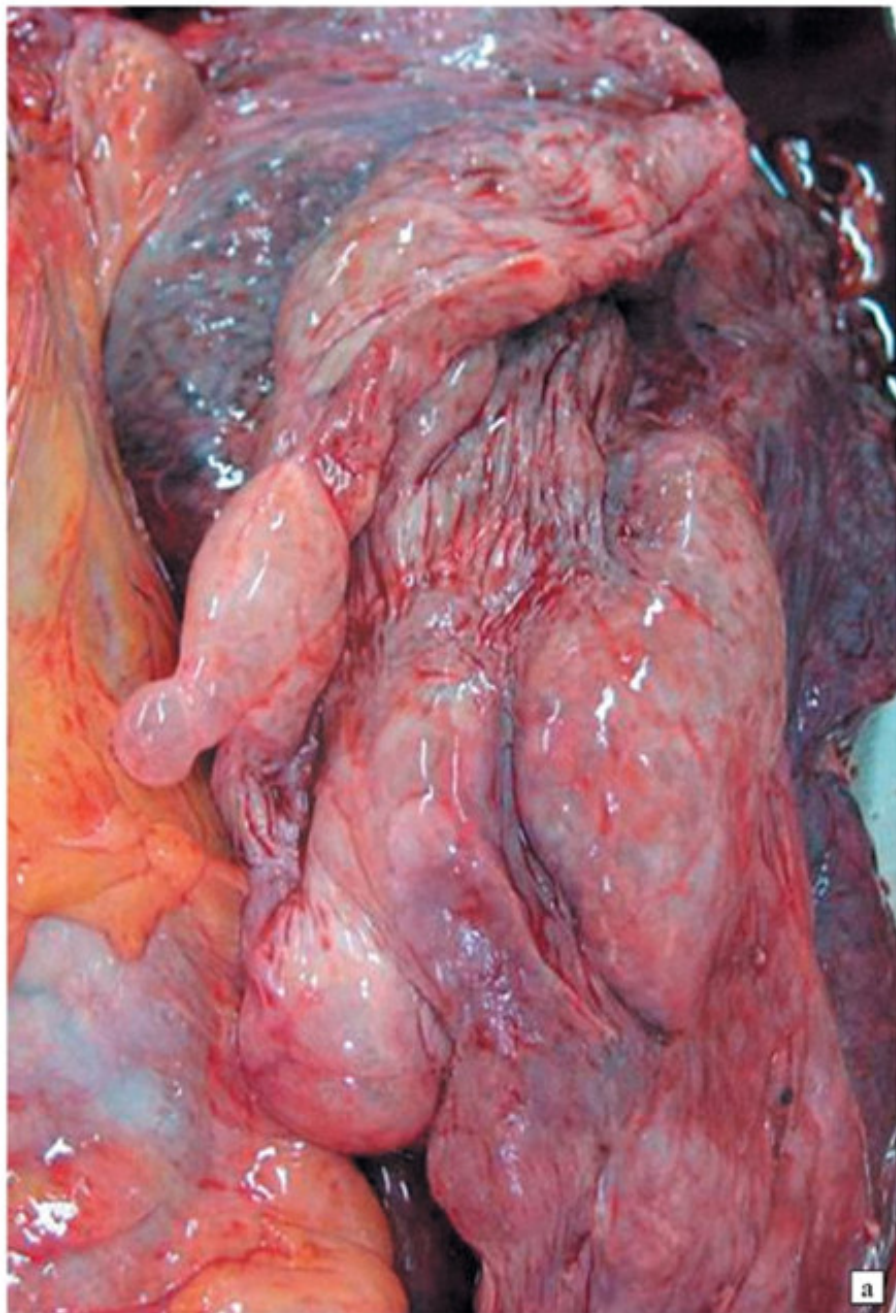
Эмфизема легких. Диаметр булл составляет в среднем 1-5 см. Гигантские буллы достигают 10-15 см в диаметре



В легочной ткани образуется пузырек, заполненный воздухом – булла

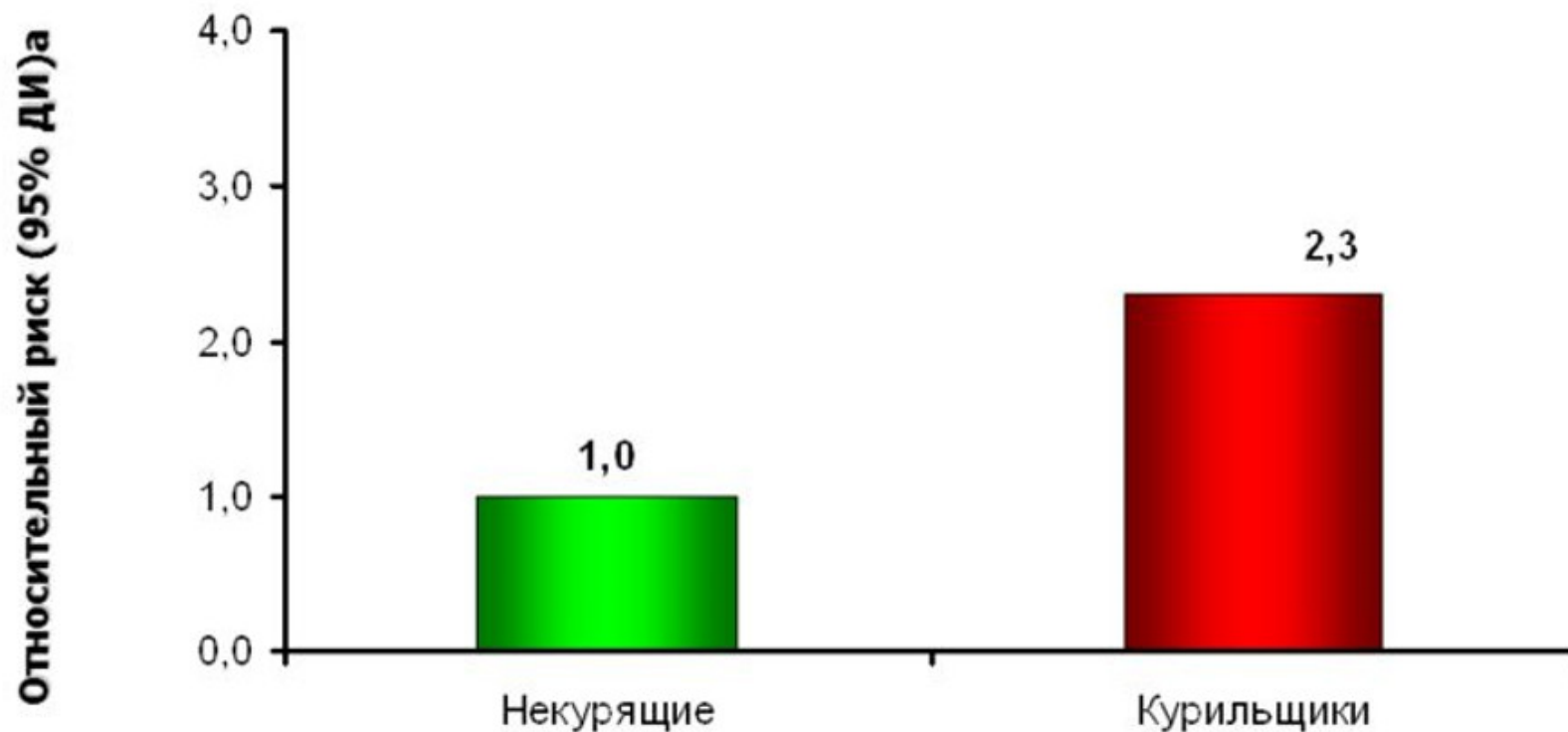
Булла лопнула. Пневмоторакс

Альвеолярная эмфизема



Макропрепараты.
Буллезная эмфизема легких:
отдельные группы альвеол расширены в виде крупных тонкостенных пузырей, содержащих воздух - булл (препараты И.Н. Шестаковой)

Курение. Повышенный риск внезапной смерти



Вероятность развития заболевания у людей, курящих или когда либо куривших, к вероятности у никогда не куривших людей. Приведено в соответствии с возрастом.

Wannamethee et al. Circulation. 1995;91:1749-1756.

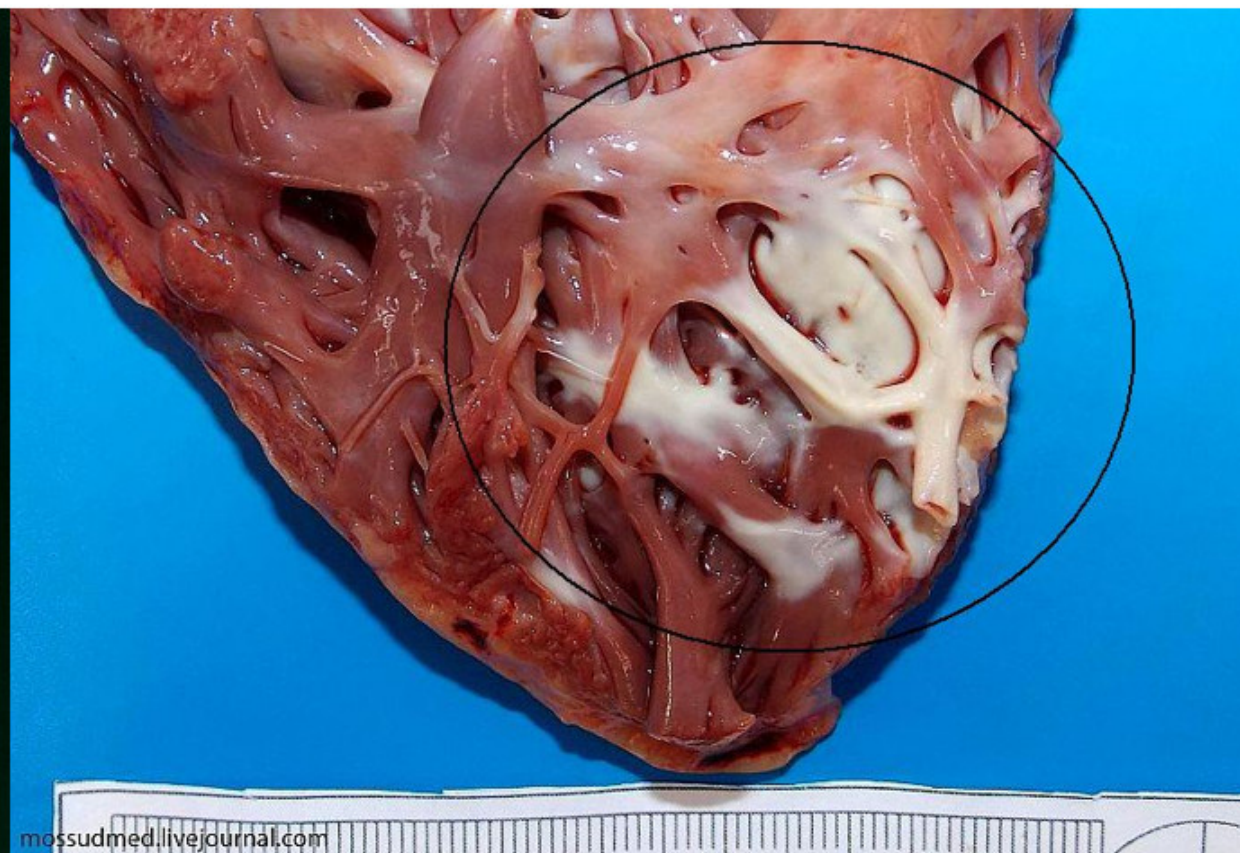
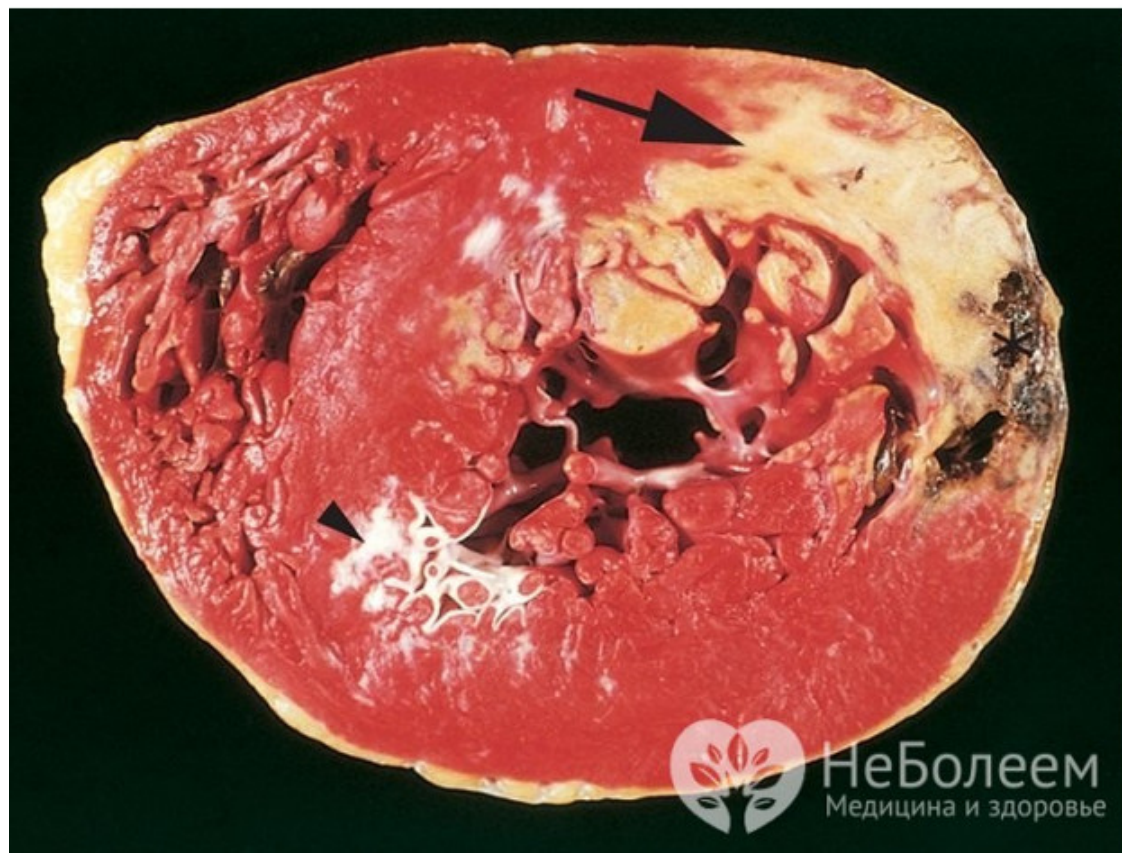
Курение является фактором риска ишемической болезни сердца

Инфаркт миокарда

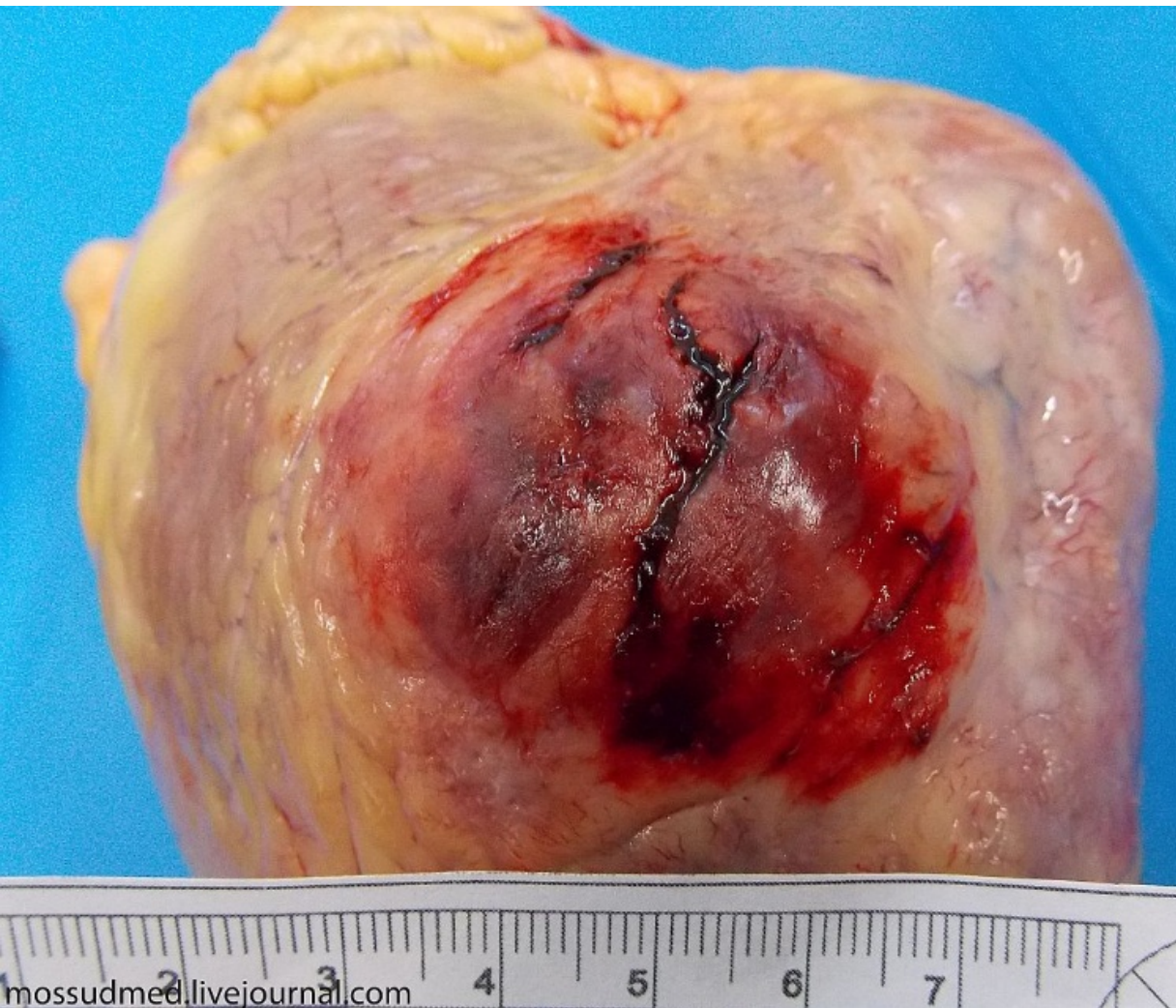


- Риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний у курящих в 2 раза выше по сравнению с некурящими.
- Примерно 30% всех смертей от ИБС связаны с курением.
- Риск развития инфаркта миокарда у курящих выше в 2 раза.
- У курильщиков в 2-4 раза выше риск внезапной остановки сердца.
- Курение увеличивает риск развития артериальной гипертонии.

Обширный инфаркт миокарда. Судмедэксперт: «Напоминаю, что курение является ведущим фактором риска в развитии этого опасного заболевания. Связь между курением и развитием инфаркта миокарда давно доказана».

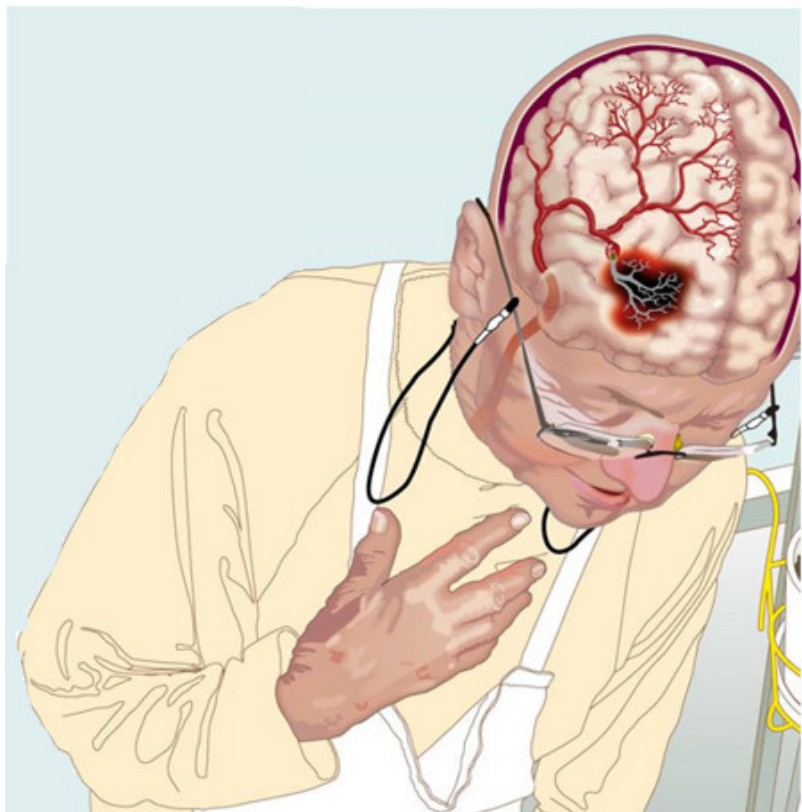


И.П. Павлов: «Не огорчайте ваше сердце табачищем»



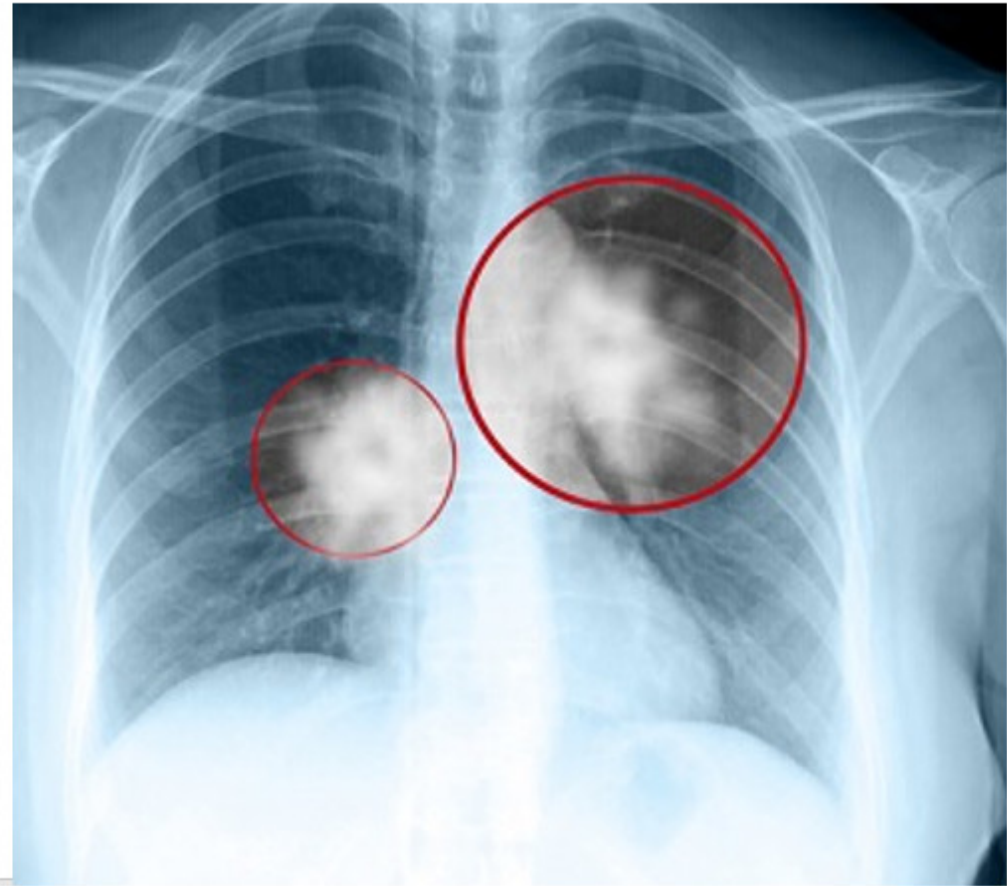
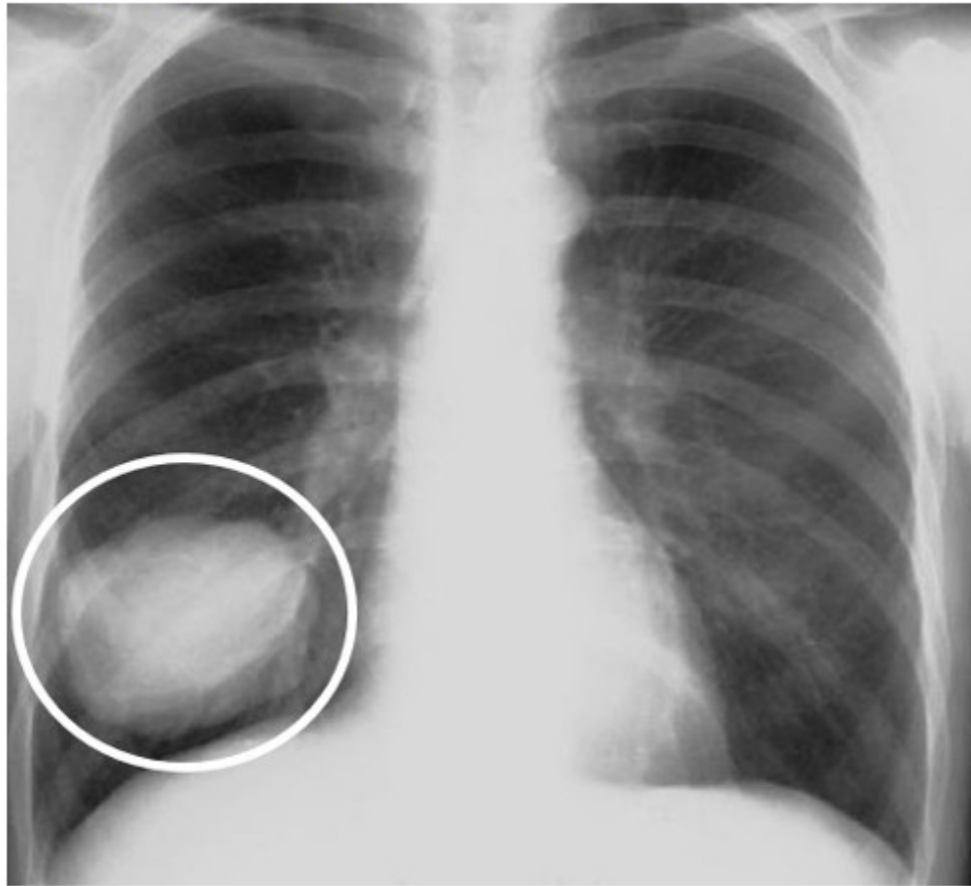
- **Судмедэксперт:** «Ещё раз про инфаркт. «Уже неоднократно выкладывал фотографии инфарктов миокарда. Напоминаю, что курение является ведущим фактором риска в развитии этого опасного заболевания. Связь между курением и развитием инфаркта миокарда давно доказана. Ниже одно наблюдение
- Мужчина 52 лет. Со слов родственников курил долго, много лет. Утром вышел на балкон покурить, стало плохо, умер через 30 минут. При исследовании трупа - острый трансмуральный инфаркт миокарда, с разрывом стенки левого желудочка. ("Разрыв сердца" в народе говорят).
- **Судмедэксперт:** «Разрыв крупно. И вот что интересно. Во всех случаях, выложенных здесь, пострадавшие курили. Помню, санитарка у меня на работе умерла утром в 2000 году, такой же инфаркт был. Тоже курила. О, конечно же, найдутся люди, которые скажут, что это простое совпадение.
БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!!»

ОНМК. При курении никотин попадает в легкие и быстро впитывается в кровь. Он способствует сужению кровеносных сосудов, что приводит к тому, что наш головной мозг и другие органы испытывают кислородный голод, увеличивает частоту сердцебиений до 140-150 ударов в минуту. Особенно опасно это состояние для людей в возрасте 45-50 лет, т.к. в несколько раз увеличивается риск инсульта. Под воздействием никотина стенки сосудов истончаются и теряют эластичность, что является одной из причин развития атеросклероза сосудов.

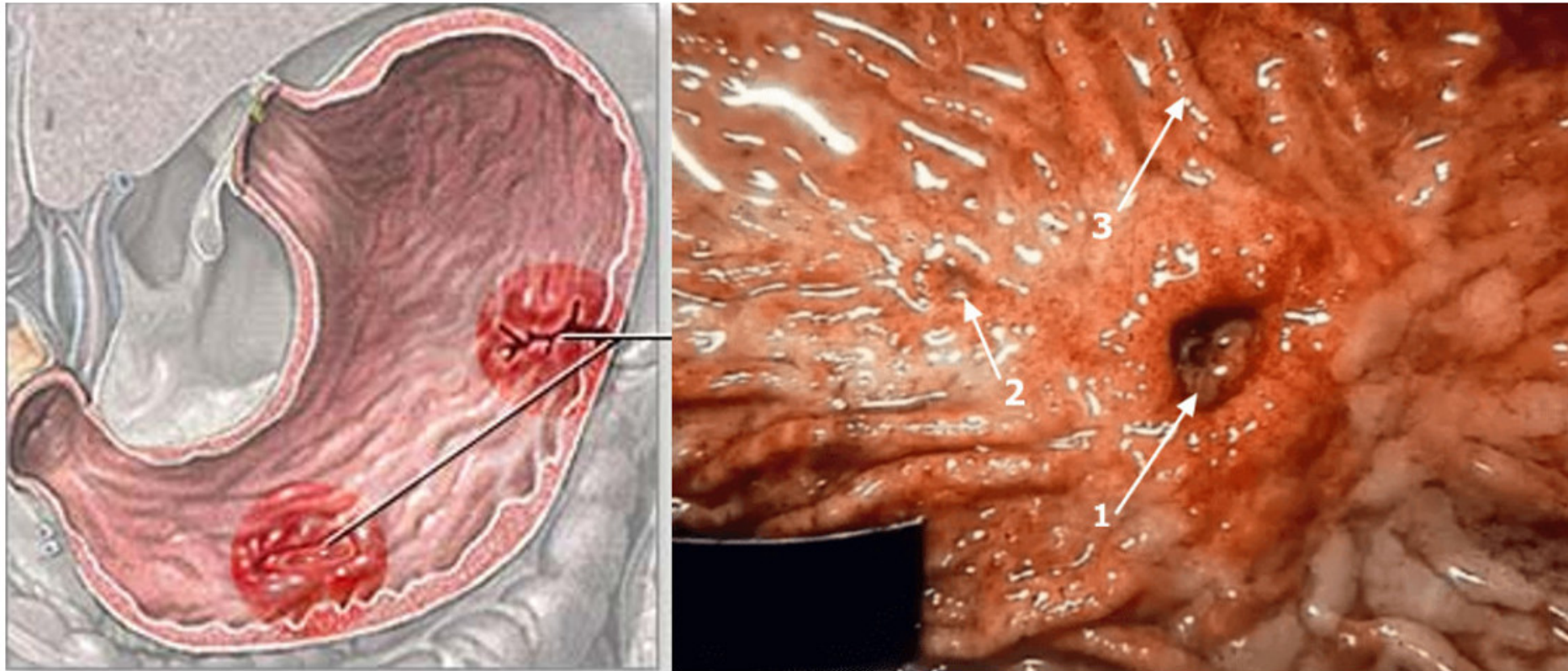


90% случаев рака легких связано с потреблением табака, содержащиеся в табаке канцерогены и смола приводят к образованию рака и способствуют его развитию.

В начале болезни рак легких протекает скрыто. Когда проявляются такие симптомы, как кашель с кровью, затрудненное дыхание, то возможно, что рак уже распространился и на другие органы, особенно в кости, печень и мозг.

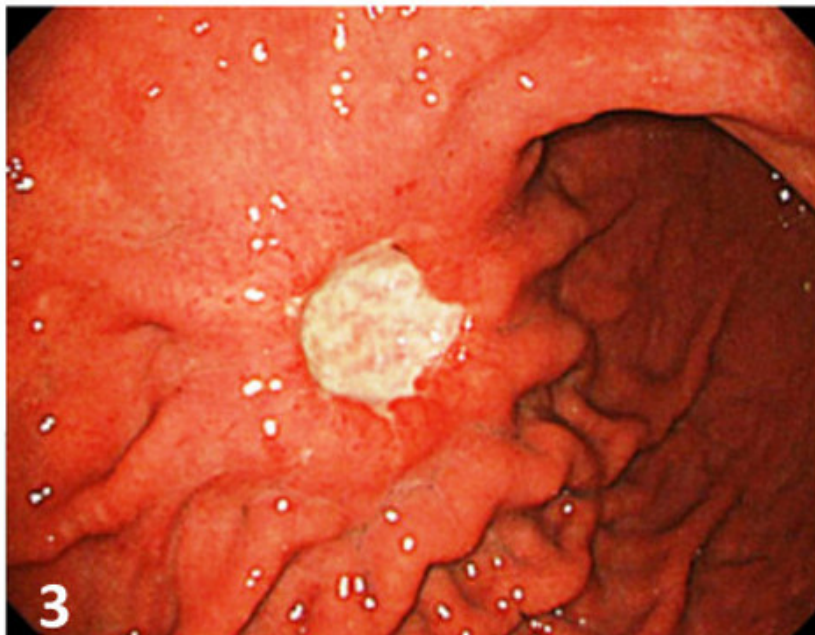


Курение как причина возникновения язвы желудка



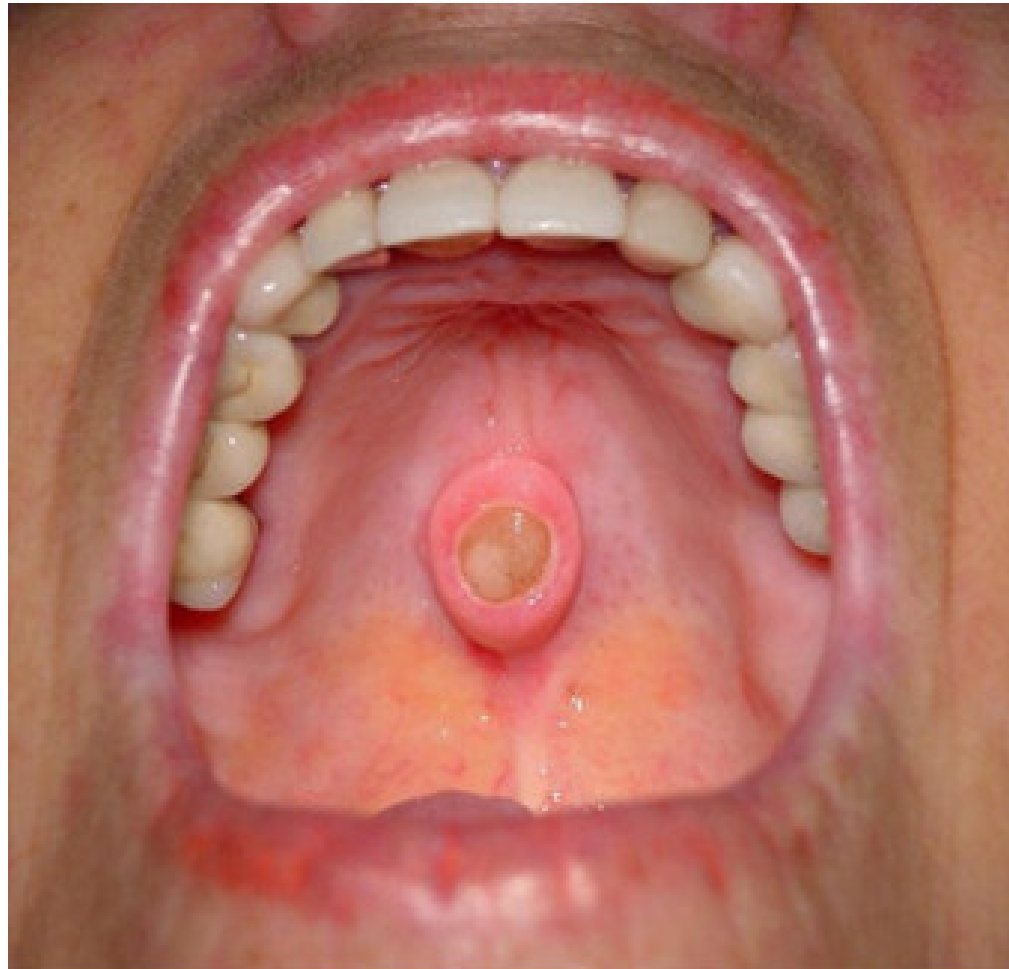
Одним из эффектов длительного курения является стимуляция секреции соляной кислоты в желудке, разъедающей защитный слой в его полости и способствующий возникновению желудочной язвы. Наиболее частый язвенный симптом – ноющие или жгучие боли между грудиной и пупком, возникающие после еды и рано утром.

Рак желудка как осложнение табакокурения



Рак желудка на 2, 3, 4 фото. На 4-м фото - две зеркальные опухоли в антральном отделе желудка, вид через гастроскоп. Курение табака может привести к развитию рака желудочно-кишечного тракта человека. Возникает рак губы, языка и других отделов полости рта, глотки, пищевода, желудка, поджелудочной железы, печени.

В результате регулярного употребления насвая у этих людей возник рак ротовой полости и рак губы



Рак губ. Что делает та самая известь с губой во время употребления насвая.... она ее просто напросто разъедает. Это только начало, что будет дальше посмотри в интернете



Заболевание периферических сосудов: прогрессирование



- **Курение – самый важный фактор риска прогрессирования заболеваний периферических сосудов. У курящих симптомы возникают на 10 лет раньше и ампутаций им делают в 2 раза чаще, чем некурящим.**

Облитерирующий эндартериит. Каждый седьмой курильщик рано или поздно заболевает облитерирующим эндартериитом - хроническим заболеванием сосудов с преимущественным поражением артерий ног, в процессе которого происходит постепенное сужение сосудов, вплоть до полного закрытия их просвета с омертвением лишенных кровоснабжения тканей и является одной из самых частых причин ампутаций конечностей у молодых трудоспособных мужчин (20-40 лет). Причины заболевания различны, одна из причин - курение вызывающее длительный спазм периферических сосудов.

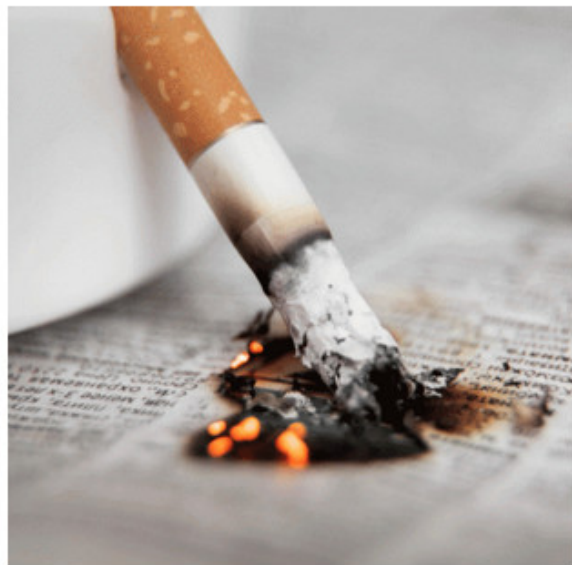


Альтернативный выбор

- **В развитых странах уже пришло понимание, что совсем небольшой процент курящих может справиться с зависимостью самостоятельно.**
- Поэтому резкий отказ от курения сопровождается испытанием для организма. В лучшем случае, вы сорветесь, а в худшем — стресс, который переживет организм, может сказаться на сердце и других органах. Вы можете столкнуться с «синдромом разбитого сердца», чувствовать апатию, усталость, стать подавленным или раздражительным. Чтобы утолить никотиновый голод, не обязательно курить сигареты.
- Несмотря на преимущества альтернативных продуктов, наиболее правильный способ исключить факторы риска от курения — полный отказ. **Поэтому если вы курите — бросайте, если не курите — не начинайте, а если бросить самостоятельно не получается — рассмотрите альтернативные продукты.** В осознанном и продуманном решении отказаться от сигарет содержится ключ к разгадке, как по-настоящему и навсегда бросить курить.
- <https://nv.ua/ukraine/zn/gid-po-nikotinu-vliyanie-na-organizm-i-neochevidnaya-polza-50076156.html>

- **Препараты для лечения никотиновой зависимости.
Для ознакомления, лечение под контролем врача.**
Если самостоятельно не получается бросить курить, разрешены к применению следующие лекарства для лечения табачной зависимости:
- **Альтернативный выбор — никотинзаместительная терапия:
Никоретте** — жвачки, пластыри, ингаляторы, спрей для носа, таблетки под язык и леденцы.
- **Никоретте (Никотин)**
пластырь (5 мг, 10 мг 15 мг в саше),
Жевательная резинка (2 мг, 4 мг в подушечке),
Ингалятор 10 мг в катридже
- **Варениклин (Чампикс)** — таблетки 0,5 мг и 1,0 мг, препарат нового поколения без никотина. Курс 12 недель.

Курение как причина пожаров



Курение может стать причиной пожара

- Главное управление МЧС России предупреждает: курение в постели – частая причина пожаров.
- Пожары, вызванные курением табака (в любом виде: сигарет, сигар и даже трубок) приводят к наибольшему количеству смертей, чем любая другая причина пожара.
- Если Вы или кто-то из ваших курит дома, можно принять следующие простые шаги, чтобы не допустить таких пожаров.
- Никогда не курите в постели или когда вы сонные, так как вы можете заснуть, позволяя зажженной сигарете выпасть из вашей руки, что легко вызовет загорание, и последствия этого могут быть катастрофическими. Особенно опасно курить сидя или лежа на мягкой мебели или кровати с постельными принадлежностями.
- Будьте особенно осторожны когда курите, если вы употребляли алкоголь или принимали лекарства, так как это может повлиять на ваше понимание того, что происходит вокруг вас.
- Используйте соответствующую пепельницу из негорючих теплоизолирующих материалов, стойкую к опрокидыванию. Так же не рискуйте, оставляя зажженные сигареты (или подобное) без присмотра. Немного воды в пепельнице поможет сделать её безопасной.
- Не опорожняйте пепельницу в мусорное ведро так как это может привести к загоранию мусора.

Курение может стать причиной пожара

- **Не курите на балконах и не бросайте непотушенные окурки вниз. Потоками воздуха искры легко заносит на нижележащие балконы, если там будут присутствовать горючие материалы, то пожар не заставит себя долго ждать. При этом распространяясь по балконам (лоджиям) пожар может охватить все этажи.**
- **Не курите в автомобилях, потоком воздуха пепел и искры разносятся на одежду водителя и пассажиров, а так же по салону. Обивка салона автомобиля выполнена из горючих материалов, что при некоторых условиях может послужить их воспламенению.**
- **Не бросайте непотушенные окурки на обочину из машин, а при прогулках в лесу в траву. Лесная и травяная подстилка, мусор – все это богатая пища для огня, способная воспламениться, в том числе и от низкокалорийного источника огня. Особенно в летний пожароопасный период это может привести к катастрофическим последствиям.**
- **На предприятиях и организация курить можно только в специально-отведенных и оборудованных местах. Оборудованное место, вне горючих материалов на объекте, залог того, что Вы не сможете их поджечь по неосторожности.**
- **Бросить курить, поскольку курение табака это не только "пожарная проблема", но и проблемы со здоровьем, и лучший вариант - это бросить курить совсем!**
- **В случае пожара звоните по телефону 112.**

Лечение употребления табака и зависимости: обновление 2008 г. (U.S. Department of Human Services. Treating tobacco use and dependence. 2008, Update).

Отказ от курения: типовые рекомендации пациентам

- Составьте список доводов в пользу отказа от курения и повесьте его на видном месте.
- Наметьте дату отказа от курения, желательно в ближайшие 2 недели.
- Расскажите друзьям, близким, сотрудникам о своем решении и попросите у них поддержки.
- Будьте готовы к появлению симптомов отмены (плохое настроение, желание курить, снижение концентрации) и другим трудностям первых недель.
- Незадолго до запланированной даты полного отказа перестаньте курить в местах, где Вы проводите особенно много времени (работа, дом, машина ит.д.).
- Если Вы уже пытались бросить курить, проанализируйте предшествующий опыт.
- Поскольку алкоголь способствует рецидивам, воздержитесь от его приема в ближайшее после отказа от курения время.
- Если в ближайшем окружении есть другие курильщики, попросите их хотя бы не курить в Вашем присутствии (в идеале – попробовать бросить вместе).
- Избегайте провоцирующих курение ситуаций (отрицательные эмоции и стресс, общество курящих людей, прием алкоголя, сигареты и прочие атрибуты курения в открытом доступе).
- Вознаграждайте себя чем-то приятным за каждую пройденную ступеньку (если Вы не курите в течение суток, недели и т.д.).
- Преодолеть желание закурить помогают занятость, физическая активность, аутогенная тренировка.
- Не отчаивайтесь, если произошел срыв. При повторных попытках бросить курить шансы на успех возрастают.

Лечение употребления табака и зависимости: обновление 2008 г. (U.S. Department of Human Services. Treating tobacco use and dependence. 2008, Update).

Отказ от курения: типовые рекомендации пациентам

- Составьте список доводов в пользу отказа от курения и повесьте его на видном месте.
- Наметьте дату отказа от курения, желательно в ближайшие 2 недели.
- Расскажите друзьям, близким, сотрудникам о своем решении и попросите у них поддержки.
- Будьте готовы к появлению симптомов отмены (плохое настроение, желание курить, снижение концентрации) и другим трудностям первых недель.
- Незадолго до запланированной даты полного отказа перестаньте курить в местах, где Вы проводите особенно много времени (работа, дом, машина ит.д.).
- Если Вы уже пытались бросить курить, проанализируйте предшествующий опыт.
- Поскольку алкоголь способствует рецидивам, воздержитесь от его приема в ближайшее после отказа от курения время.
- Если в ближайшем окружении есть другие курильщики, попросите их хотя бы не курить в Вашем присутствии (в идеале – попробовать бросить вместе).
- Избегайте провоцирующих курение ситуаций (отрицательные эмоции и стресс, общество курящих людей, прием алкоголя, сигареты и прочие атрибуты курения в открытом доступе).
- Вознаграждайте себя чем-то приятным за каждую пройденную ступеньку (если Вы не курите в течение суток, недели и т.д.).
- Преодолеть желание закурить помогают занятость, физическая активность, аутогенная тренировка.
- Не отчаивайтесь, если произошел срыв. При повторных попытках бросить курить шансы на успех возрастают.

Вот 20 коротких советов, которые помогут Вам бросить курить

- **1. Поверьте в себя. Поверьте, что вы можете бросить. Вспомните самые сложные вещи, которые вы делали и осознайте, что у вас есть сила воли и решимость бросить курить. Все зависит от Вас.**
- **2. После того как Вы прочтете этот список, сядьте и напишите свой, переработанный в соответствии с Вашими чертами характера и особенностями. Создайте свой собственный план, как бросить курить.**
- **3. Изложите на бумаге причины, по которым Вы хотите бросить курить (преимущества жизни без курения): жить дольше, чувствовать себя лучше, для своей семьи, сберечь деньги, пахнуть лучше, легче найти пару, и т.д. Вы знаете, что плохого в курении и что Вы приобретете бросив. Запишите все на бумаге и читайте ежедневно.**
- **4. Попросите свою семью и друзей поддержать Вас в Вашем решении бросить курить. Попросите их о полной поддержке и терпимости. Поставьте их в известность заранее, что Вы, возможно, будете раздражительным даже раздражающим во время расставания с этой вредной привычкой.**
- <https://www.tim-crb.ru/poryadok-obrashcheniya-patsienta/meditsinskaya-profilaktika/59-o-vrede-tabakokureniya>

Вот 20 коротких советов, которые помогут Вам бросить курить

- **5. Назначьте дату окончания курения. Решите, в какой день Вы расстанетесь с сигаретами навсегда. Запишите эту дату. Спланируйте ее. Подготовьте свой мозг к "первому дню Вашей новой жизни". Вы даже можете провести небольшую церемонию по поводу Вашей последней сигареты или утра дня отказа от курения**
- **6. Поговорите с Вашим врачом по поводу отказа курить. Поддержка и направленность, полученные от врача — проверенный способ улучшить Ваши шансы на успех.**
- **7. Начните делать зарядку. Спорт просто несовместим с курением. Упражнения снимают стресс и помогают Вашему телу восстановиться от вреда нанесенного сигаретами. Если необходимо, начинайте постепенно, с короткой прогулки раз или два в день. Доведите это до 30—40 минутных упражнений 3 или 4 раза в неделю. Посоветуйтесь с врачом, прежде чем начнете любые упражнения**
- **8. Делайте глубокие дыхательные упражнения каждый день по 3—5 минут. Очень медленно вдохните через нос, задержите дыхание на несколько секунд, очень медленно выдохните через рот. Попробуйте делать дыхательные упражнения с закрытыми глазами и переходите к п.9.**
- <https://www.tim-crb.ru/poryadok-obrashcheniya-patsienta/meditsinskaya-profilaktika/59-o-vrede-tabakokureniya>

Вот 20 коротких советов, которые помогут Вам бросить курить

- **9. Отчетливо представьте себе, как Вы перестанете быть курильщиком. Во время дыхательных упражнений п.8 Вы можете закрыть глаза и вообразить себя некурящим. Вы должны увидеть себя наслаждающимся упражнениями п.7. Представьте себя отказывающимся от предложенной сигареты. Увидьте, как Вы выбрасываете все свои сигареты прочь и получающим за это золотую медаль. Развивайте свои собственные креативные представления. "Визуализация" сработает.**
- **10. Уменьшайте количество сигарет постепенно (если Вы уменьшаете количество сигарет, обязательно назначьте день ОКОНЧАТЕЛЬНОГО отказа от курения). Способы постепенного отказа от курения включают в себя: планирование количества выкуриваемых сигарет на каждый день до окончания курения, уменьшения количества выкуриваемых сигарет каждый день, покупку сигарет в количестве не больше одной пачки, замену марки, чтобы не так нравился процесс курения. Отдайте свои сигареты кому-нибудь другому, чтобы Вам приходилось каждый раз их просить, когда Вы захотите курить.**
- **11. Попробуйте "завязать" — бросить курить раз и навсегда. Многие курильщики проверили на себе, что единственный способ расстаться с сигаретами — бросить резко и полностью, без попыток уменьшить количество выкуриваемых сигарет. Тем не менее, найдите метод, который будет наиболее подходящим для Вас: бросать постепенно или сразу. Если один из методов не сработает — попробуйте другой.**

Вот 20 коротких советов, которые помогут Вам бросить курить.

- **12. Найдите себе партнера — другого курильщика, который также хочет бросить курить. Подбадривайте и помогайте друг другу, обращайтесь к другу, когда почувствуете, что не выдерживаете. Зайдите к нам на Форум или в чат, там наверняка найдется помощь.**
- **13. Тщательно чистите зубы. Обращайте внимание на то, как быстро улучшается их состояние и как они белеют. Представьте себе и получите удовольствие от мысли о том, как они будут выглядеть через месяц, три или год.**
- **14. После того как Вы бросили курить, запланируйте отметить круглые даты на Вашем пути от курящего к некурящему. Через 2 недели — сходите в кино. Через месяц — сходите в хороший ресторан или в кафе (обязательно сядьте в секции для некурящих!). Через 3 месяца — проведите выходные в Вашем любимом месте. Через 6 месяцев — купите себе что-нибудь серьезное. Через 1 год устройте себе вечеринку. Пригласите свою семью и друзей на "день рождения" человека, который приобрел шанс прожить долгую и здоровую жизнь.**
- **15. Пейте много воды. Вода хороша в любом случае и большинство людей не пьют ее в достаточном количестве. Вода поможет "вымыть" никотин и другую химию из организма, к тому же она поможет снять тягу к сигаретам, отвечая на "запросы рта".** <https://www.tim-crb.ru/poryadok-obrashcheniya-patsienta/meditsinskaya-profilaktika/59-o-vrede-tabak>

Вот 20 коротких советов, которые помогут Вам бросить курить

- **16. Осознайте, в какое время у Вас появляется желание курить, например: во время стресса, после еды, во время прибытия на работу и т.д. Постарайтесь избегать этих ситуаций, а если это невозможно — найдите другие модели поведения в эти моменты.**
- **17. Найдите что-нибудь, что можно держать в руке и во рту, что бы заменить этим сигареты. Попробуйте использовать соломинки для питья, можете так же попробовать заменители сигарет называемые "E-Z Quit". Дополнительную информацию можно найти здесь.**
- **18. Напишите воодушевляющую песню или стих на тему "Бросаю курить", о сигаретах, и что для Вас значит расстаться с табаком. Читайте ее каждый день.**
- **19. Носите с собой фотографию своей семьи или того, кто Вам дорог. Напишите на листе бумаги: "Я бросаю для себя и для тебя (вас)" и прикрепите его к фотографии. Когда у Вас появится желание курить, посмотрите на фотографию и прочтите надпись.**
- **20. Каждый раз, когда у Вас появляется желание курить, вместо того, что бы закурить запишите свои чувства или все, что у вас на уме. Носите этот лист всегда с собой. Желаем удачи в вашем стремлении бросить курить. Это того стоит!**

Вопрос: Правда ли, что если бросить курить, то резко поправляешься? С чем это связано?

- **Многие люди считают, что курение помогает контролировать вес. Действительно, после прекращения курения человек может прибавить в весе. Величина прибавки бывает разной, но обычно в пределах 2-5 кг.**
- **Почему это происходит? Организм восстанавливает норму, которая была нарушена вследствие систематического воздействия ядов табачного дыма и вызванного никотином снижения аппетита.**
- **Правильная диета и физические упражнения помогут Вам контролировать вес после того как Вы бросили курить.**

Запомните!

- **через 20 минут — после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней.**
- **через 8 часов — нормализуется содержание кислорода в крови**
- **через 2 суток — усилится способность ощущать вкус и запах**
- **через 1 неделю — улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе**
- **через 1 месяц — явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель**
- **через 6 месяцев — пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты — начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок**
- **через 1 год — риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину**
- **через 5 лет — резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день.**

**Знайте, главное слагаемое успеха — это то,
что вы действительно захотите испытать
счастье дышать свободно**





**Спасибо за
внимание!**