

Добрый день, уважаемые студенты!

Тема нашей сегодняшней лекции: «Табакокурение».

И говорить сегодня мы с вами будем об этой вредной привычке, которая, к сожалению, очень распространена в нашем обществе.

Но исторически табак появился не у нас в России. Он увидел цивилизованный свет в Европе после открытия Америки Христофором Колумбом в 1492. «Некоторые моряки тайно привезли листья и семена табака в Европу. Сначала табак был объявлен целебной травой. Вот как описывались его чудодейственные свойства в одной испанской книге в 1543 году: «Табак вызывает сон, избавляет от усталости, успокаивает боль, вылечивает головную боль...» Поэтому не удивительно, что он быстро завладел аристократическими салонами ещё в XVI веке и особенно стал популярным в XVII-XVIII веках. В России впервые табак появился при Иване Грозном. Его завезли английские купцы. В 1697 году царь Пётр I своим указом легализовал продажу табака. Мужчины, женщины, а также молодые люди начали курить, нюхать и жевать табак».

Насколько в наше время популярна эта пагубная привычка? Давайте обратимся к данным статистики! По мнению информационного источника «РИА Новости» доля курящих граждан в России опустилась до семилетнего минимума и в настоящее время составляет 31% россиян. Согласно исследованию, сейчас пачку и более в день выкуривают 17%, при этом мужчины и молодежь потребляют табачную продукцию активнее, чем женщины и пожилые люди. Несколько сигарет почти каждый день выкуривают 12% респондентов, а иногда несколько штук в неделю или месяц позволяют себе 2% россиян. Не курят сегодня 69% россиян, в том числе 57% сообщают, что никогда не курили.

Почему же курящему человеку, даже если он очень хочет бросить курить, всё же сложно это сделать? А всё потому что курение – это зависимость и это болезнь! Она даже приведена в международной классификации болезней 10 пересмотра (МКБ 10) и отнесена к разделу «F10-F19 Психические расстройства и расстройства поведения, связанные с употреблением психоактивных» веществ, в рубрике «Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением табака».

Никотиновая зависимость – патологическое влечение к никотину, содержащемуся в табаке. Все мы часто слышим это слово «никотин», но что

же это такое, по сути? Никотин – это нейротоксин, вызывающий сильное привыкание. То есть то вещество, которое является токсичным, отравляющим для нашего мозга. Никотин представляет собой гигроскопичную (способную впитывать, поглощать в себя воду) маслянистую жидкость с горьким вкусом, легко смешивается с водой в основной форме. Плотность никотина почти равна плотности воды.

Основным сырьем, из которого изготавливают сигареты – является табак – однолетнее растение семейства Паслёновые.

Ни для кого не секрет, что последствия курения сигарет для нашего здоровья достаточно печальны:

- ✓ Снижаются защитные силы иммунной системы;
- ✓ Возрастает риск возникновения раковых опухолей;
- ✓ Появляются когнитивные расстройства – расстройства внимания, памяти, мышления.
- ✓ Ухудшается работоспособности;
- ✓ Человек становится более раздражительным и вспыльчивым.
- ✓ Табачный дым, воздействуя на легкие, повреждает дыхательный эпителий, обуславливая утренний кашель курильщика, бронхиты и рак легких.
- ✓ Курение — один из ведущих факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.
- ✓ Курение является фактором, способствующим возникновению гастрита.

В настоящее время выделяют два способа употребления табака – дымный и бездымный. Но это не значит, что какой-то из них является более безопасным, любое употребление табачной продукции несёт в себе вред для Вашего организма.

К видам табака, которые употребляют бездымными способам можно отнести: жевательный, нюхательный табак, насвай.

Дымный способ употребления – это курение. Для курения как правило используют сигареты, сигариллы, папиросы, самокрутки, сигары, трубки, кальяны, электронные сигареты.

В процессе сгорания сигареты образуются 2 потока дыма – основной и побочный.

«Основной поток дыма образуется в горящем конусе и в горячих зонах сигарет в момент глубокого вдоха (затяжки). Дым проходит через весь стержень сигареты и выходит из её мундштучного конца. Побочный поток дыма образуется в моменты между затяжками и выделяется из противоположного обугленного торца сигареты в окружающий воздух».

Мы все знаем о том, что курение – это зависимость, вредная и опасная привычка, но почему-то современный человек, как и много лет назад впервые в жизни «пробует» сигарету, впервые начинает курить. Значит, у такого поведения есть свои причины. А какие они? Давайте разберёмся. Среди основных причин курения выделяю следующие:

1. Интерес. «Что же такое сигарета? Что будет со мной, если я попробую? Зависимыми становятся только слабовольные и бесхарактерные ребята, я не такой! Со мной это уж точно никогда не случится!» – вот, те мысли, которые могут мелькать в головах у некоторых подростков, с любопытством глядящих на пачки сигарет или на курящих людей.
2. Подражание своим сверстникам. Желанием быть таким же, как его друзья;
3. Стремление казаться взрослым и «крутым», подражание взрослым. Чувство взрослости и стремление таковым быть – это естественное и нормальное желание. Но, взрослого человека отличает ответственное отношение к своему здоровью. Когда человек курит, то сложно сказать что он заботится о своем здоровье.
4. Потребность в снятии напряжения, в расслаблении. Часто можно услышать такую фразу: «Покури, тебе станет легче!» Но, к сожалению, это очень распространённый миф. Никотин воздействует на нервную систему возбуждающе.
5. Шантаж со стороны сверстников. Например, друзья могут говорить: «Если ты со мной не покуришь, то ты мне не друг!». Но, является ли такой «шантажист» другом Вашему здоровью или нет – это вопрос открытый, решать только Вам.

Это только некоторые из причин, по которым человек впервые начинает курить есть и другие. Каждому из нас достаточно обратиться к самому себе, чтобы выделить еще некоторые потенциальные причины.

Наряду с хорошо известными всем сигаретами в последнее время всё большую популярность среди курильщиков набирают кальяны и электронные сигареты. Многие курильщики считают их совершенно безвредными для организма, но на самом деле это совершенно не так.

Почему? Спросите вы, да всё потому что, куря кальян или электронную сигарету, человек наносит вред своему организму ничуть не меньше, чем при курении сигарет. Давайте разбираться в этом непростом понятии.

«Кальян — это прибор для курения, позволяющий фильтровать и охлаждать вдыхаемый дым. Роль фильтра играет шахта кальяна, на холодных стенках которой конденсируются различные примеси, и сосуд с жидкостью, в которой осаждаются до 38 % содержащихся в дыме веществ. В сосуд вставлена курительная чашка (чили́м), соединённая с трубкой (шахтой), конец которой уходит под воду. Выше уровня воды из сосуда отходит ещё одна трубка, через которую производится вдыхание дыма. При курении в сосуде кальяна создаётся разрежение, благодаря чему дым поднимается сквозь жидкость и через трубку с чубуком попадает в лёгкие курильщика».

Кальян был изобретён в Индии и довольно быстро распространился по всему мусульманскому миру, от Индокитая до Марокко. В Европе он приобрел определённую популярность в XIX веке».

Естественно, что 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».

Уровень никотина в моче после выкуривания средней дозы кальяна повышается в 73 раза, риск заболеть раком лёгких и поджелудочной железы возрастает в 2 раза. Кальян обычно курится в компании, поэтому есть опасность передачи через слюну на мундштуке различных заболеваний, таких как герпес.

Как следует из описания курение кальяна вовсе не безопасная забава! И куря кальян, человек также отравляет свой организм вредными веществами, содержащимися в табаке!

С тем, что такое кальян и с последствиями его курения разобрались.

А что же такое курение электронных сигарет – безвредная забава или реальная угроза здоровью человека? Давайте разбираться!

Электронная сигарета— ингалятор который производит аэрозоль из раствора. Пар, напоминающий табачный дым, образуется при нагревании раствора пропиленгликоля и глицерина, никотина и ароматизаторов, которым обычно заправляют картриджи электронных сигарет. Есть много разных видов сигарет и еще больше жидкостей с различными ароматами. Процесс напоминает курение обычной сигареты. Процесс курения называется вейпингом.

Давайте рассмотрим, из чего же состоит жидкость, которой заправляют картриджи в электронных сигаретах.

Основным компонентом является **глицерин** его используют для образования пара и смягчения вкуса. **Пропиленгликоль** применяется для для растворения ароматизаторов и создания эффекта раздражения нервных окончаний в верхних дыхательных путях. Для создания аромата могут добавляться ароматизаторы. **Дистиллированная вода**— используется довольно редко для разбавления жидкости, также помогает смешиваться пропиленгликолю и глицерину. Также в некоторые сигареты производители могут добавлять.

Глицерин — бесцветная, вязкая, очень гигроскопичная жидкость, смешивается с водой в любых пропорциях. Сладкий на вкус, отчего и получил своё название.

Пропиленгликоль — бесцветная вязкая жидкость со слабым характерным запахом, сладковатым вкусом, обладающая гигроскопическими свойствами. Используется в качестве уплотнителя жидкости.

Электронные сигареты работают от батарейки или аккумулятора. Пар образуется при нагревании раствора пропиленгликоля и глицерина, никотина и ароматизаторов. Глицерин, находясь в жидком состоянии безвреден для организма человека, но при нагревании часть глицерина распадается с образованием акролеина, который является токсичным веществом. Есть данные, что акролеин использовали во время Первой мировой войны в качестве боевого отравляющего вещества. Пропиленгликоль во момент нагревания образует оксид пропилена. А данное вещество является канцерогеном. То есть оно повышает вероятность возникновения злокачественных опухолей.

Как мы понимаем из описанного ранее, что негативные последствия курения электронных сигарет всё-таки есть. И прежде всего это риск

заполучить раковые заболевания! Поэтому прежде чем взять в руки электронную сигарету, пожалуйста, подумайте: хотите ли вы причинить вред самому себе!

И напоследок хочется еще раз сказать, что безопасного употребления табака НЕ СУЩЕСТВУЕТ! Будь-то курение сигарет, кальяна, электронных сигарет, бездымное употребление табака человек всё равно ОТРАВЛЯЕТ СВОЙ ОРГАНИЗМ, а за этим неминуемо последуют соответствующие заболевания.

Бросить курить достаточно сложно, поэтому проще и не начинать курить и учиться справляться с жизненными сложностями другими способами! А ЭТО ВПОЛНЕ РЕАЛЬНО И ПОСИЛЬНО КАЖДОМУ ИЗ НАС.

Список использованной литературы и источников

1. <http://www.nuhvatit.ru/vredtabaka.html>
2. https://ru.wikipedia.org/wiki/Курение_табака#.
3. <http://www.russlav.ru/tabak/sostav-tabachnogo-dima.html>
4. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Кальян>
5. <http://health.passion.ru/khoroshee-samochuvstvie/obraz-zhizni/vred-kalyana-chem-opasno-eto-vzrosloe-razvlechenie.htm>
6. Руководство по аддиктологии/ Под ред. Проф. Менделевича. СПб.: Речь, 2007.
7. Зависимое поведение: клинико-психологические аспекты профилактики и коррекции: учебно-методическое пособие/ Н.П. Баркова, И.В. Ярославцева, под общ.ред. И.В. Ярославцевой. – Иркутск: Изд-во ИГУ, 2014.