

## ТАБАК

**Табáк** — высушенные, измельчённые и ферментированные листья и стебли некоторых видов одноимённого рода растений, употребляемые для курения, вдыхания (порошкообразная консистенция) или жевания. Культивируются 2 вида рода Табак — табак культурный и махорка. Употребление табака в различных видах и различными способами (курение, жевание, нюхание) вызывает субъективное чувство притока сил, успокоения, в дальнейшем приводит к зависимости.

До XVI века табак произрастал только в Северной и Южной Америке. В 1556 году Андре Теве привёз семена табака из Бразилии во Францию и вырастил их в окрестностях Ангулема. В 1560 году табак появился при дворе испанского короля Филиппа II как декоративное растение. Французский посол в Португалии Жан Вильман Нико привёз из Испании нюхательный табак в Париж; нюхательный табак быстро вошёл в моду. Курение табака распространяли по миру англичане после 1565 года. За 150 лет табак распространился по Евразии и попал в Африку.

К 1600 году в американских колониях Испании появились коммерческие плантации табака. В 1612 году Джон Ролф собрал первый его урожай в английской колонии Джеймстаун (Виргиния), после чего странами, в которые он завозился с этих плантаций был окрещён виргинским. Менее чем через 10 лет табак стал одной из главных статей виргинского экспорта и даже использовался колонистами в качестве своеобразной валюты при меновой торговле.

В настоящее время табак выращивают во многих странах мира. Высушенные листья некоторых видов табака используют для курения.

По-разному оценивается информация об обнаружении французскими учёными — палеоботаником Мишель Леско и профессором Пари — в 1976 году измельчённых листьев табака в брюшной полости мумии Рамсеса II и личинки табачного жука в её покровах. Учёные обнаружили, что после удаления внутренних органов кишечника Рамсеса II был заменён смесью разных трав, и в том числе измельчёнными листьями табака. В то же время большинство учёных пока не согласны с интерпретацией этих находок как свидетельства доколумбовых контактов Старого и Нового Света. По другой версии, табак мог попасть с островов Тихого океана близ Австралии.

В табачном дыме содержится более 500 различных соединений. Помимо никотина, 30% которого вдыхается при курении, а 60% сгорает, в табачном дыме присутствуют окись и двуокись углерода, сероводород, синильная кислота и целый ряд органических соединений, в том числе углеводороды, которые при сгорании превращаются в канцерогены — бензпирен и его производные. Кроме того, образуются так называемые «коканцерогены» — вещества усиливающие канцерогенный эффект. В листьях сохраняются и переходят в табачный дым инсектициды, применяемые при возделывании табака. Также листья табака поглощают из воздуха радиоактивный полоний 210, концентрация которого при их высушивании повышается.

## Из чего состоит сигарета?



✓ **Мышьяк**  
яд, поражающий нервную систему, костный мозг, желудочно-кишечный тракт, кожу, легкие и почки.

✓ **Аммиак**  
бесцветный газ с резким удушливым запахом. Длительное вдыхание аммиака может вызвать смерть.



✓ **Никотин**  
яд, который используют для уничтожения насекомых.

✓ **Угарный газ**  
содержится в выхлопных газах машин

По данным Всемирной организации здравоохранения

Ежегодно табак приводит почти к 7 миллионам случаев смерти, из которых более 6 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 890 000 — среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма. Если не будут приняты срочные меры, число ежегодных случаев смерти к 2030 году может превысить 8 миллионов.

У курильщиков достаточно быстро формируется привыкание к никотину, содержащемуся в табачных листьях, что обуславливает сильную потребность закурить снова и снова.

Когда человек пытается бросить курить, у него или нее могут быть симптомы отмены, среди которых:

- Раздражительность
- снижение концентрации внимания
- проблемы со сном
- повышенный аппетит
- мощная тяга к табаку.

Многие курильщики считают, что курение сигареты с фильтром безопасно, но это не так. Если бы поглотители и фильтры обеспечивали полную защиту от вредных веществ, то они бы поглощали и сам никотин, в таком случае эффект от курения не ощущался бы. Курильщики легких сигарет также считают, что курение легких сигарет оказывает минимальное воздействие на организм.

Вред, наносимый курением любых сигарет одинаков для всех курильщиков.

Помимо самого курильщика страдают и те, кто находится вокруг – так называемые пассивные курильщики.

Длительное курение приводит к заболеваниям различных органов и систем.

Курение может стать причиной онкологического процесса в любом органе:

- мочевой пузырь
- кровь (острый миелоидный лейкоз)
- шейка матки
- кишечник
- пищевод
- почки и мочеточники
- гортань
- печень
- ротовая полость (горло, язык, мягкое небо и миндалины)
- поджелудочная железа
- желудок
- трахея, бронх и легкие

Курение наносит вред сердцу и кровообращению, увеличивает риск развития ишемической болезни сердца, инсульта, заболевания периферических сосудов (поврежденные кровеносные сосуды) и цереброваскулярных заболеваний (поврежденные артерии, которые снабжают мозг кровью).

Окись углерода из дыма и никотина увеличивают нагрузку на сердце, заставляя его работать быстрее. Они также увеличивают риск возникновения тромбов.

Фактически, курение удваивает риск сердечного приступа, стенокардии. Курящие люди имеют двойной риск смерти от ишемической болезни сердца, чем некурящие.

Курильщики, выкуривающие 5 или менее сигарет в день, могут иметь ранние признаки сердечно - сосудистых заболеваний.

Кашель, простуда, хрипы и астма - только начало. Курение может привести к смертельным заболеваниям, таким как пневмония, эмфизема и рак легких. Курение вызывает 84% смертей от рака легких и 83% смертей от хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ).

Самым серьезным последствием курения для органов ротовой полости - это риск развития рака губ, языка, горла, гортани и пищевода. Более 93% орофарингеальных раков (рак в горле) вызваны курением.

Кроме того, последствием курения может стать неприятный запах изо рта, изменение цвета эмали зубов, воспалительные заболевания десен и нарушение вкусовых ощущений.

Курение может вызвать импотенцию у мужчин, поскольку оно повреждает кровеносные сосуды, которые снабжают кровью половые органы. Это также может оказать влияние на качество семенной жидкости, уменьшить количество сперматозоидов, что приведет к бесплодию.

Курение у женщин увеличивает риск развития бесплодия, а также развития рака шейки матки.

Врачи всех специальностей должны информировать пациентов о вреде курения и о способах отказа от курения.

**Подготовила ВОП, главный валеолог Дзержинского района Ильюхина Ольга Николаевна**