



Ученые давно выяснили, откуда родом одна из самых отвратительных человеческих зависимостей – никотиновая.

В основном все они сходятся во мнении, что начало табакокурению положили американские индейцы. Именно они стали культивировать первые растения табака. Употребляли

же листья последних в качестве средства, выделяющего никотиновый дым, еще 6000 лет тому назад. Христофор Колумб в конце XV века стал свидетелем процесса курения, осуществляемого местными жителями. Они сворачивали лист табака в трубочку, поджигали кончик импровизированной папиросы, дым вдыхали через рот, а выпускали через ноздри. Индейцы майя называли эти приспособления «сикар». Так появилось слово «сигара». Табаком же специфические растительные культуры именовались по названию провинции на о. Гаити, где произрастали: Табаго. Есть версия, согласно которой табакокурение было распространено еще в среде фараонов, и это вполне возможно, однако если сие имело место быть, то египтяне унесли свой секрет в могилу, а индейцы самостоятельно открыли для себя свойства необычного растения и явились, таким образом, первооткрывателями в данной сфере.

«Капля никотина убивает лошадь» - данная фраза уже много лет у всех на слуху. Удивительно, но это практически никак не влияет на число курильщиков в положительном ключе – оно растет с каждым днем. Люди предпочитают идти на поводу у своей зависимости, нежели заботиться о здоровье. Однако есть праздник, призванный решить данную проблему. Он приходится ежегодно на третий четверг ноября и носит название Международного дня отказа от курения.

Международный день отказа от курения проводится при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), которая в 2003 году приняла Конвенцию по борьбе против табака. К ней присоединились 180 стран, в том числе Грузия и Россия. Табак является единственным легальным продуктом, от которого умирает половина людей, регулярно его употребляющих. По данным ВОЗ, от различных болезней, связанных с курением, умирает 4,9 миллиона человек в год. При сохранении существующих тенденций к 2025 году никотин будет ежегодно приводить к преждевременной смерти десяти миллионов человек.

Международный день отказа от курения призван обратить внимание людей на огромный вред табачной зависимости, вовлечь в борьбу с курением врачей всех специальностей, проводить профилактические и просветительские мероприятия.

С целью привлечения внимания общественности к негативным последствиям курения табака ежегодно отмечаются две даты, посвященные этой

проблеме — 31 мая (Всемирный день без табачного дыма) и третий четверг ноября (Международный день отказа от курения).

По данным Всемирной организации здравоохранения: в мире 90% смертей от рака легких, 75% — от хронического бронхита и 25% — от ишемической болезни сердца обусловлены курением. Каждые десять секунд на планете умирает один заядлый курильщик, а к 2026 году, по прогнозам, один курильщик будет умирать каждые три секунды.

Смертность от рака легких у курящих людей в 20 раз выше, чем у некурящих. Любители табака в 13 раз чаще страдают стенокардией и в 10 раз чаще язвой желудка.



К сожалению, сигарета прочно вписалась в жизнь общества. Для многих курить так же естественно, как умытьаться, чистить зубы, есть, пить. Установлено, что до 90% людей начинают курить в молодости.

**Злоупотребление табачным дымом негативно сказывается на человеческом здоровье.** В принципе страдают все системы органов, но есть и приоритетные.

- Сердечнососудистая – под влиянием табачного дыма капилляры и артерии приобретают повышенную возбудимость, увеличивается их склонность к спазмам, нередко происходит закупорка, сокращается частота сердцебиения. Это чревато инсультами и инфарктами миокарда.
- Желудочно-кишечный тракт - никотин вызывает изменение в слизистой кишечника, развитие хронического гастрита, язвы желудка, истончение внутренней поверхности пищевода.
- Дыхательная – возникает хронический бронхит

- Половая – мужская потенция оставляет желать лучшего.
- Костная – ухудшается внешний вид и состояние зубов, ногтей, волос, суставов.
- Потовые и сальные железы – нарушается их функциональность.

Курить бросить в силах каждый – нужно лишь пожелать. А последнее характерно для тех, кто очень хочет продолжать жить, причем полноценной здоровой жизнью. Не дайте какой-то привычке взять верх над собой – вы однозначно сильнее. Берите себя в руки и берегите свое здоровье!

**С уважением, Мядельский районный центр гигиены и эпидемиологии**