

О вреде табака



31 мая во всем мире каждый год празднуется Всемирный день без табака, учрежденный Всемирной Организацией Здравоохранения в 1987 году с целью привлечь внимание к табачной эпидемии и поддающимся предотвращению смертям и болезням, которые она вызывает.

Это ежегодное событие информирует общественность об опасностях потребления табака, методах продвижения товара, используемых табачными компаниями, о том, что делается для борьбы с табачной эпидемией, и что люди во всем мире могут сделать, чтобы добиваться своего права на здоровье и здоровую жизнь и защитить будущие поколения.

Табак является второй по значимости причиной смертности в мире. Половина людей в мире, которые в настоящее время регулярно курят (около 650 миллионов человек), в итоге погибнут от табака. Также вызывает тревогу тот факт, что сотни тысяч людей, которые никогда не курили, ежегодно умирают от болезней, вызванных вторичным табачным дымом.

В листьях табака содержится один из самых ядовитых растительных алкалоидов - никотин. Никотин вырабатывается в корнях растения и оттуда поступает в другие части, в том числе и в листья. Разные сорта табака содержат от 0,3 до 7% никотина, причем наибольшее его количество - в дешевых сортах табака, наименьшее - в дорогих. При курении табака никотин поступает в организм. Доза никотина в 30-60 мг для человека смертельна, 5-6 мг вызывает острое отравление.

Никотин - яд нервной системы, избирательно действующий на нервные узлы центральной и периферической нервной системы, регулирующие деятельность внутренних органов и жизненно важных систем. В малых дозах никотин действует возбуждающе на нервную систему, в больших - вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности).

Симптомы отравления никотином у лиц, начинающих курить, следующие: тошнота (иногда рвота), возникает головокружение и головная боль. У постоянных курильщиков, напротив, происходит возбуждение мозговой деятельности и наступает ощущение удовлетворения. Однако симптомы отравления присутствуют также: некоторое повышение кровяного давления, учащенный пульс, остановка сокращений пустого желудка.

Курение - это не только вредная привычка, по своей силе она сродни определенной форме наркотической зависимости (никотинизм). Однако, сам по себе никотин не обладает в организме сильным действием и его вред для организма значительно меньше, чем вред угарного газа, синильной кислоты, 43 канцерогенов и других составляющих табачного дыма.

Главная опасность никотина заключается в том, что никотиновая зависимость поддерживает потребление табака, которое неизбежно сопровождается поступлением в организм всех вредных компонентов табачного дыма. А сигареты содержат более десятка химических соединений: аммиак, кадмий, уксусную и стеариновую кислоту, гексамин, толуол, мышьяк, метанол.