

*Усний журнал*

*«Шкідливість  
тютюнопаління»*

Історія вживання тютюну розпочалася в Європі наприкінці XV століття після повернення з Америки учасників другої експедиції Колумба (1496 р.). Насіння цієї рослини яку індіанці називали "кохоба", привіз іспанський чернець Роман Пано. Спочатку тютюк вирощували в Іспанії як декоративну рослину. Вперше звичай палити тютюн описав де Ов'єд "Індіанці, які живуть на острові Гіспаньола, мають дуже шкідливий звичай.

Вони вдихають через ніс дим, що утворюється від спалювання трави. Звичай цей вони називають «табако»...".

Спершу тютюн у Європі поширювався як лікувальний засіб. Про нього навіть писали підручнику медицини (1625 р.): "...це зілля очищає піднебіння й голову, послабляє біль втому, заспокоює зубні страждання...". Негативна дія тютюну була ще мало відома.

Посольська трава, як тоді називався тютюн, дуже швидко стала знана у Європі завдяк дипломату Ж. Ніко (звідси назва основної діючої речовини тютюну - "нікотин"). У 1560 р. Ніко привіз тютюн французькій королеві Катерині Медічі, яка вживала його як засіб від мігрені.

Спочатку тютюн нюхали, а потім почали палити. Незважаючи на те, то тютюн вважався "модною травою", у більшості країн Європи (наприклад, в Англії) американську рослину сприйняли негативно. В Англії вже в XVI-XVII століттях курити тютюн було заборонено.

Лише через 100 років шкідливість тютюну почали розуміти у Франції. У 1680 р. король Людовік XIII заборонив вільний його продаж.

Католицька церква також була проти вживання тютюну. У 1624 р. папа Урбан VIII спеціальною буллою вказував: "Духовні особи нюхають табаку перед вівтарем і частим чхання порушують, благоговіння в церкві". У 1692 р. в Сант-Яго були живцем замуrowані в стіні п'ятеро ченців, які палили сигари біля церкви, замість того, щоб бути присутніми на вечірній службі.

До Русі "богопротивне зілля" було завезене в XVI столітті іноземними купцями. Влад відразу заборонила тютюн, вважаючи вживання його ознакою розбещення, засобом, шкідливим для здоров'я людини. Під загрозою смертної кари російський цар Михайло Романов вимагав СВОЄМУ указі, "...щоб ніде тютюн у себе не гримали і не пили (тобто не вживали), і тютюно не торгували...".

Крім того, паління часто ставало причиною численних пожеж. У 1694 р. цар Олексій Михайлович наказував: "...кожного, у кого буде знайдено тютюн, катувати й бити нагаєм до того доки не зізнається, звідки тютюн дістав... Провинним купцям - відрізати носи, пороти ніздрі висилати у віддалені місця". Проте цар Петро I, який за час свого перебування в Західній Європі призвичаївся до куріння, скасував заборону спеціальною указом.

Тепер на земній кулі посіви тютюну (однорічної рослини *Nicotiana glauca* з родини пасльонових) займають мільйони гектарів, на жаль, здебільшого найкращих земель. Існує величезна тютюнова індустрія, яка об'єднує вирощування тютюну, обробку його та ВИПУСК сигарет та сигар для мільйонів чоловіків та жінок. Треба, щоб кожен спитав себе - чи варто вживати не "диво з XV століття", руйнуючи власний організм.

### ПЕРЕД ВИБОРОМ

Кожного року в світі мільйони людей отримують різні захворювання через паління. Та, незважаючи на це, одночасно інші мільйони людей на Землі починають палити. Ми, так само, як і вони, особливо не задумуємося над тим, як підкоряємося поганим звичкам, і як ці звички впливають на стан нашого здоров'я.

Багато юнаків та дівчат говорять, що паління;

- розслаблює;
- розважає, коли нудьга;
- рятує від зайвої ваги;
- об'єднує з друзями;
- подобається;
- дозволяє відчувати себе більш дорослими;
- надає можливість відчувати себе самотійними;
- це шикарно;
- сприяє неформальному спілкуванню;
- зближає людей;

Вчені проаналізували ці відповіді і спробували згрупувати мотиви, що спонукають юнаків та дівчат почати палити:

по-перше - це імітація манер якоїсь компанії, в яку юнак чи дівчина хоче бути прийнятим, стати "своїм";

по-друге - це уподібнення людині, яка подобається, бажання бути схожим на неї, мати однакову поведінку та інтереси.

Наступна група мотивів пов'язана з прагненням бути дорослим.

Дивлячись на поведінку дорослих, які палять, деякі підлітки сприймають паління як ознаку дорослості. Є випадки, коли паління настільки входить в побут родини, що не постає питання - палити чи не палити; проблема лише втому, коли почати.

Для багатьох підлітків паління є засобом самоствердження, прагненням засвоїти "модні" манери, необхідним, щоб переконати оточення в своїй незвичайності та сучасності.

Серед інших мотивів - бажання все в житті спробувати. Люди не

замислюються над тим, чим можуть закінчитися ці спроби.

За будь-яких мотивів паління призводить н «формування залежності.

Бути дорослим, самостійним, цікавим - бажання кожного з нас. Бути особистістк це, насамперед, бути вільним, мати власну точку зору, а отже, керувати своїми звичкам а не підкорятись їм.

### **ЗАЛЕЖНІСТЬ ФОРМУЄТЬСЯ НЕПОМІТНО**

У кожної людини досвід першого знайомства з тютюном свій, тобто відчут можуть бути дуже різними. При першій спробі закурити можливі: кашель, спазми в горл головний біль, загальне збудження або гальмування, нудота, блювання і, навіть, втра свідомості. Ступінь прояву цих ознак (симптомів) залежить від особливостк конкретного організму. Але якщо з перших спроб неприємні прояви навіть відсутні - і не означає, що організм взагалі не чутливий до шкідливої дії тютюну. Якщо не зробил вірних висновків з початкового досвіду, "знайомство" переходить у звичку. Настає **другий етап**, визначальна ознака якого - отруйна (токсична) дія нікотину. Люди відчуває приємно збуджуючу дію тютюну і не зауважує шкідливих змін в організм Формується психічна залежність: коли у курця закінчились сигарети, і він не пали деякий час, то з'являється нервозність, людина шукає будь-яку можливість запалит Звичка до паління підпорядковує собі все життя. Вже не помічаєш як виймаєш сигарету пачки, випалюєш її, береш наступну, і все повторюється.

Коли без сигарети відчуваєш себе роздратованим, "розбитим", настає **третій етап** паління. Поступово приходить усвідомлення того, що паління приносить не лиц задоволення, а й шкоду та створює різні незручності. Без цигарки вже важк зосередитись, під час роботи паління стає безперервним. Водночас знижується легкіст заучування, точність обчислювальних операцій, обсяг пам'яті.

**На четвертому етапі** у багатьох курців паління викликає погіршення стан здоров'я: з'являється слабкість, болі в грудях, кашель, задишка, утруднене дихання. Курці зі стажем легко впізнати за помітним огрубінням голосу, пожовтінням зубів, неприємни запахом з рота, жовтуватим кольором шкіри і зморшками на обличчі, нездорови виглядом волосся, жовтими пальцями. Ще й одяг має неприємний запах диму.

Приблизно 90% курців вважають паління шкідливим для себе і тільки дві третіх з них роблять спроби кинути палити. Але позбутися тютюнової залежності надто важко. То приходить думка, а чи варто було починати?

### **Пасивне паління**

Тютюновий дим шкідливий і для організму людини, яка не палить.

Чи не помічали ви, що в кімнаті, де палять, ви кашляєте більше? Це результат "пасивного" або "ненавмисного" паління. З'ясовано, що пасивне паління зумовлк захворювання дихальної системи у некурців. Таким чином курець завдає шкоди не лиц своєму здоров'ю людей, що його оточують.

Підраховано, що перебування протягом години в накуреному приміщенні рівнозначне "випалюванню" 4 сигарет. Причому люди, які не палить, мимовс опиняються в групі ризику, стають пасивними курцями.

Паління забруднює навколишнє середовище.

У ТЮТЮНОВОМУ димі, котрий попадає в повітря, крім НІКОТИНУ, міститься вели кількість інших хімічних речовин (бензопірен, синильна кислота, формальдегід, аміак ін., які у вигляді осаджених смол нагромаджуються у легенях людини). Вони подразнюють слизову оболонку дихальних шляхів, при тривалому впливі виступаю канцерогенами (тобто спричиняють розвиток злоякісних пухлин).

ТОМУ проблеми, пов'язані з палінням, СТОСУЮТЬСЯ кожного, навіть якщо ти не

палиш. Зрозуміло, що допомагаючи іншим кинути палити, ти дбаєш, в першу чергу, про своє здоров'я.

## ТЮТЮН ЗДОРОВ'Ю НЕ ТОВАРИШ!

### (Фізіологія та наслідки паління)

Нікотин - це жовтувата речовина, розчинна у воді й жирах, яка добре всмоктується слизовими оболонками і, навіть, неушкодженою шкірою. Дуже токсичний для людини. Під впливом нікотину збуджується дихальний центр (при великих дозах - настає його параліч). Коли нікотин потрапляє в кров, навантаження на серце збільшується. Кількість серцевих скорочень на добу у курця на 15-20 тисяч більше ніж у людини, яка не палить. Це означає, що серце додатково перекачує 1,5 літра крові за день, що призводить до скорочення життєдіяльності серця.

Об'єктивно це, по-перше, зумовлено дією на організм людини нікотину, а по-друге - впливом тютюнового диму. Відомо, що паління шкідливе для молодого організму, передусім для органів дихання. Встановлено, що у юнаків та дівчат, які палять, об'єм грудної клітки і розвиток легенів відстають від середньої норми на 25%, і з часом грудна клітка набуває впалого вигляду. Курці-підлітки частіше страждають і на простудні захворювання. Для них кашель стає майже постійним явищем - так званий бронхіт курця.

При палінні негативні зміни відбуваються також у статевій сфері. У чоловіків спостерігають зменшення в крові чоловічого статевого гормону - тестостерону, і знижує ймовірність запліднення, часто призводить до імпотенції; крім того, слабшають м'язи, значно погіршується зовнішній вигляд юнаків.

Дівчата теж страждають від впливу тютюну. Організм жінки, яка палить, старіє значно швидше, в дівчат, які палять, виникають різноманітні порушення менструального циклу, що може спричинити навіть безпліддя. Так, у жінок, які палять, вагітність частіше проходить ускладненнями, нерідко спостерігається внутрішньоутробна загибель плода і викидні. Значно збільшується смертність новонароджених. Слід також зауважити, що паління під час годування груддю погіршується якість молока і зменшує його кількість. У дітей, матері яких палять, частіше розвивається недокрив'я, відбувається затримка фізичного і психічного розвитку.

Серед наслідків паління особливо небезпечні ті, що пов'язані зі шкідливим впливом тютюну на кровоносні судини. Нікотин викликає спазм судин, зменшення просвіту, в результаті чого погіршується кровообіг в окремих частинах тіла, що утруднює виведення шкідливих продуктів обміну речовин з організму. Курцям притаманне запалення слизової оболонки порожнини рота (стоматит) та ясен (гінгівіт).

Токсична дія нікотину на судини обумовлює також виразкову хворобу шлунку дванадцятипалої кишки.

У молодих курців частіше виникають запалення, переродження і спазми внутрішньої оболонки судин нижніх кінцівок (ендартеріїт). Такі порушення кровообігу у курців МОЖУТ призвести до ампутації ніг.

*Негайні короткострокові* (виникають впродовж кількох хвилин, після першої затяжки):

- прискорення серцевих скорочень;
- підвищення кров'яного тиску;
- подразнення тканин гортані - кашель;
- надходження оксиду вуглецю (чадного газу) у кров;
- пряме та швидке попадання канцерогенів до легенів;
- подразнення очей димом.

*Відтерміновані довгострокові* (формуються роками у найменш слушний момент):

- рак легенів, ротової порожнини, стравоходу, шлунку, гортані, підшлункової залози та жовчного міхура;
- захворювання серця (стенокардія, інфаркт);
- виразка шлунку та дванадцятипалої кишки\*



хвилин,

кров,  
легенів;

виник

- судинні захворювання (ендартеріт, інсульт);
- хронічний бронхіт.

*Інші (найрізноманітніші):*

- пошкодження слизової оболонки губ, язика, піднебіння, гортані і, таким чином, зміна відчуття смаку їжі;
- виникнення надсадного кашлю, неприємного запаху із рота і захворювань ротової порожнини;
- рання поява зморшок на обличчі;
- пожовтіння зубів;
- утруднення дихання та зниження фізичної витривалості.

### **ДОЦІЛЬНО ЧИ НЕДОЦІЛЬНО ПАЛИТИ?**

Кожен з нас прагне бути сильним, привабливим, мати гарну роботу, щасливе особисте життя. А скільки мрій, які можуть здійснитися? Здійснюючи їх, ми постійно стикаємося з різноманітними перешкодами і намагаємося їх здолати і рухатися вперед. І завжди легко вдається нам досягти поставленої мети, але при бажанні рано чи пізно не здійснюємо свої наміри. Тоді чому ж засобом вирішення наших проблем має бути тютюн? Чому рослина повинна бути "визначником" нашої долі. Адже кожен з нас у змоззі бути хазяїном свого життя і має право на свободу вибору - палити чи не палити.

Якщо ми насправді не знаємо себе, своїх цінностей та цілей в житті, якщо ми не усвідомлюємо існування зовнішнього тиску, що впливає на наш вибір, прийняті нами рішення можуть бути не зовсім вільними і не найкращими.

Незважаючи на те, що паління швидко стає звичкою, і з'являється фізіологічна залежність від ТЮТЮНУ, люди можуть кинути і дійсно кидають палити. Деякі молоді люди вважають, ніг» в підлітковому віці, коли ти ще здоровий та міцний, можна палити, потім можна кинути в будь-який момент. На жаль, це не так просто.

Для людини дуже важко не закурити в тих умовах і в той час, коли вона звикла палити. Організм вже звик до нікотину, і бажання запалити стає нестерпним. Дехто здається і знов береться за сигарету, а дехто одержує перемогу над цією звичкою і врешті решт переконується, що без паління можна обійтись. Тому, щоб не мати таких проблем - краще не розпочинати палити.

Ті, хто вже пристрасився до паління, але вирішив позбутися цієї шкідливої звички, дуже потребують підтримки, особливо в перші найважчі тижні.

### **ЯКЩО ТИ ВИРШИВ КИНУТИ ПАЛИТИ**

- Оголоси своїм друзям та родині, що кидаєш палити.

Прилюдно взяте зобов'язання зміцнює силу волі.

- Не прагни кинути палити назавжди - покинь тільки на один день. Наступного дня спробуй знову кинути палити тільки на один день, далі -знову.
- Кожного дня зменшуй кількість випалених сигарет, аж поки залишишься одна. Не кури її, а розламай, скажи собі: "Стоп, досить палити!" - і викинь сигарету до сміття.
- Признач день "X" (день "Відмови від паління") та покинь у цей день палити. Прибери предмети, які асоціюються з палінням (запальнички, попільнички тощо), щоб не згадувати про свою шкідливу звичку.

- Нагадуй собі про те, що після відмови від паління ти сам можеш керувати своїми почуттями та вчинками.
- Кожного дня відкладай гроші, які раніше витрачав на сигарети, і задумай, що ти за них собі дозволиш наприкінці року.

Це тільки деякі поради.