

31 мая - Всемирный день без табака

Яд, который открыл Колумб



31 мая весь мир отмечает как день без табака. Но сначала давайте обратимся к истории - откуда пришло это пристрастие, а вместе с ним пагубное влияние табака на организм человека.

Считается, что курение придумано индейцами. Христофор Колумб первым увидел их курящими в 1492 году на одном из открытых им островов. В Испанию табачные листья привезли католические монахи в 1496 году, Англия заразилась курением в 1585 году, в Турции начали употреблять табак в 1605 году, а через пять лет он появился в России. В начале появления этого зла многие правительства активно боролись против него. Они считали курение великим грехом, отвратительным пороком и старались не дать ему укорениться в своем народе. Были изданы законы, запрещающие курение, и тех, кто нарушал их, строго наказывали.

Например, в Италии пятерых монахов, уличенных в этом проступке, замуровали живыми в стену. В Турции курильщикам прокалывали носы, в проколы вставляли чубуки, и была установлена смертная казнь. В России Иван Грозный объявил такое наказание курильщикам - сечение кнутом, ссылку и вырезание ноздрей. Это наказание существовало до царствования Петра Великого. Но, несмотря на все суровые наказания, курение было принято народами, а в наши дни оно овладело всем миром. Теперь курят и мужчины, и женщины, причем всех возрастов.

И, к сожалению, мало кто из них задумывается о вреде этого пагубного пристрастия. Ведь табак содержит в себе никотин - а это наркотическое вещество. Таким образом, табак - это дурман, как опиум, кокаин.

Лучшее доказательство вредного влияния курения на здоровье человека проявляется после первой выкуренной сигареты - появляется головная боль, тошнота, рвота. Табак содержит в себе не менее девятнадцати смертельных ядов. Четыре из них: никотин, синильная кислота, угарный газ и приридон - наиболее известны. И курильщики не могут избежать их пагубного эффекта.

Курение является причиной многих болезней. Оно сушит слизистую, вызывает изжогу, раздражает нервную систему, суживает кровеносные сосуды. Оно вредит почкам, печени, головному мозгу, вызывает заболевания сердца и является причиной рака губ, языка, горла и легких.

Статистика свидетельствует, что в мире каждые пять минут умирает человек от болезни, причиной которой явилось курение. Кроме того, курение на 10 - 25 % притупляет умственные способности человека, ослабляет его физические способности и моральные

принципы.

Курение так же губительно для человека, как открытый газовый кран на кухне.

В Англии однажды произошел курьезный случай. Господин Уолтер Ралех первый начал употреблять табак, но тайно. Однажды, усевшись в большое мягкое кресло, он позвал своего слугу и повелел ему принести прохладительный напиток. Слуга отправился для выполнения поручения, Уолтер вынул папиросу, зажег ее и начал курить. Когда вернувшийся слуга увидел дым, выходящий из уст своего господина, то быстро подскочил к нему, вылил весь напиток на его лицо, выбежал из комнаты и начал кричать: «Пожар! Пожар! Помогите!». С того дня тайное курение господина Уолтера Ралеа стало известно всем.

Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днем без табака (World No-Tobacco Day). Перед мировым сообществом была поставлена задача – добиться того, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла. XXI век наступил, но проблема не исчезла. Борьба с никотином продолжается.

По данным Всемирной организации здравоохранения в России от причин, связанных с курением, ежегодно преждевременно умирают около 300 тысяч человек. Это больше, чем от дорожно-транспортных происшествий, употребления наркотиков или СПИДа.

Бросить курить нелегко. Известно, что никотин вызывает сильную зависимость, и все мы знаем людей, которые попытались бросить, но через несколько месяцев снова начали курить.

Вместе с тем хорошей новостью является то, что можно обрести существенные преимущества для здоровья, бросив курить в любом возрасте. Те, кто бросил курить в возрасте 30–35 лет, имеют продолжительность жизни, подобную той, что и никогда не курившие люди.