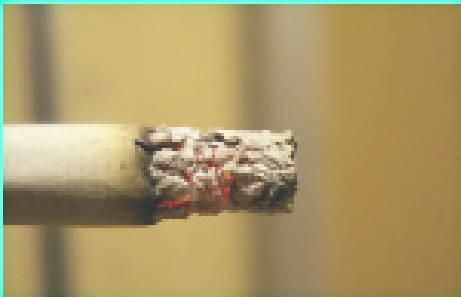




# Курение - за и против



## Почему люди курят



Когда Карлу Линнею задали вопрос о том, куда бы он определил в своей системе человека, он ответил: «Животное двуногое, без перьев, курящее».

В распространении этой вредной привычки имеет значение своеобразное принуждение детей к курению со стороны курящих. В школах курящие считают некурящих трусами, «маменькиными сынками», не вышедшими из-под опеки родителей, несамостоятельными. Желание избавиться от такого мнения товарищей достигается с помощью первой выкуренной сигареты, желание покурить, вдохнуть аромат табачного дыма и затянуться приходит незаметно, но, к сожалению, становится все более сильным.

И вот школа позади, а впереди студенческая жизнь. Вчерашний одиннадцатиклассник попадает в институтскую аудиторию. Теперь он стал действительно взрослым студентом! Более четверти опрошенных курят, чтобы показаться солиднее. К 3 курсу «по привычке» уже курят более 60 % опрошенных.

Привычка курить настолько прочно вошла в быт, что внешне приобретает вид необходимой жизненной потребности. Многие буквально и часа не могут обойтись без сигареты. Курят утром после пробуждения, до и после еды, на отдыхе и в напряженном умственном труде, в традиционном «перекуре» после физической работы и в конце дня – на сон грядущий.

Ответ на вопрос «Что могло послужить поводом для первой пробы курения?» можно также найти в исследованиях сотрудников Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины. Полученные ими

данные представлены в таблице 1, из которых видно, что большинство подростков начали курить «из любопытства», «за компанию» и из «нежелания отставать от друзей». Последние два повода близки по значению между собой.

### **Распределение курящих мальчиков-подростков в зависимости от повода для начала курения**

<b>Повод для начала курения</b>	<b>Число пробовавших курить (%)</b>
Чтобы почувствовать себя взрослее	3,6
Из любопытства	59,1
Давление окружающих	2,7
Неприятности	8,2
За компанию	23,6
Чтобы понравиться девочкам	1,8
Нежелание отставать от друзей	15,5

Подростки чаще, чем взрослые, испытывают чувство одиночества. Быть одиноким в этом возрасте – значит чувствовать, что ты не являешься членом группы, что на тебя не обращают внимание окружающие, что тебе не с кем поделиться своими личными интересами; следствием этого оказывается высокий уровень эмоционального напряжения, рискованное поведение и неуверенность в себе. Поэтому для подростка очень важна возможность

получения помощи и поддержки, если возникла такая необходимость.

Более чем у половины подростков поводом для первой пробы курения послужило «любопытство». Этот факт явно указывает на особенности возрастно-психологического развития подростков: «любопытство» является одним из основных его специфических факторов. Столь высокие показатели еще раз подтверждают огромное влияние примеров курения взрослых на приобщение к курению как к признаку взрослости в глазах подростков: сигарету поэтому и хочется попробовать, что это кажется очень взрослым занятием, наиболее привлекательным особенно в младшем подростковом возрасте.

Однако есть еще один важный фактор, обуславливающий привычку к курению.

В состав табака входят многие вещества, среди которых есть обычные, присущие всякому растению, и специфические только для табачных листьев.

Среди первой группы можно назвать белки (около 10%), углеводы (до 20%), органические кислоты (около 10%). При сжигании табака образуются смолы (7-14%), испаряются эфирные масла (1% от массы табака). Ими и образуется специфический аромат табака. У некоторых сортов табака он особенно привлекателен, а иногда благодаря специальной обработке очень приятен.

Напротив, дурной запах образуется вследствие сжигания белков, которые придают табаку горечь и вызывают неприятные вкусовые ощущения. Содержание белков зависит от сорта табака и отсюда разная реакция на табак у впервые закуривших людей. Современные сорта табака

очень мягкие, с небольшим содержанием балластных веществ и это объясняет то, что при первых затяжках особо негативной реакции у ребят не возникает. К этому следует добавить, что редко кто из подростков сразу выкуривает всю сигарету, а начинающие курильщики зачастую делят одну сигарету на многих, пуская ее по кругу. Именно таким образом – путем кратковременного и нерегулярного вначале курения и возникает незаметно самая настоящая привычка к табаку (никотину).

В чем же причина такой привязанности? В первую очередь в характере специфического действия никотина на организм человека

Каков механизм привыкания к табаку?

Составные части табачного дыма всасываются в кровь и разносятся ею по организму. Через 2-3 минуты после вдыхания дыма никотин уже проникает внутрь клеток головного мозга и ненадолго повышает его активность. Происходящее параллельно с этим кратковременное расширение сосудов мозга и рефлекторное воздействие аммиака на нервные окончания дыхательных путей субъективно воспринимаются курильщиком как освежающий приток сил или своеобразное чувство успокоения.

Однако, спустя некоторое время чувство прилива энергии и приподнятости исчезает. Физиологически это связано с наступающим сужением сосудов мозга и понижением его активности. Чтобы вновь почувствовать состояние приподнятости, курящий спустя некоторое время опять тянется за сигаретой, невзирая на остающуюся после курения горечь во рту, обильное слюноотделение и неприятный запах.

Кажущийся подъем энергии, успокоенность, закрепляясь в сознании после выкуренной сигареты, переходят в условный рефлекс. Курящий убеждает себя, что без табака он не может нормально работать, жить и вскоре становится настоящим рабом своей страсти. Никотин, как и некоторые другие яды, становится привычным, и без него в силу установившихся рефлексов курящему человеку становится трудно обходиться.

Основным действующим началом табака является никотин. Этот алкалоид впервые выделили в чистом виде в 1828 году. Содержание никотина в листьях табака колеблется от 1 до 1,5 %, однако в некоторых сортах достигает до 6-8 %. В сигарете массой 1 г содержится 10-15 мг никотина.

В химически чистом виде никотин представляет собой прозрачную маслянистую жидкость с жгучим вкусом. Именно этот вкус ощущает курящий, когда докуривает окурок, где оседает никотин. В фильтре сигареты может скопиться такое количество никотина, которое достаточно, чтобы убить мышь. Фактически никотин токсичен в той же степени, что и синильная кислота. Поэтому у непривычного к курению человека большое количество выкуриваемых сигарет вызывает тяжелое отравление, а иногда и смерть.

Никотин – это чрезвычайно сильный яд, действующий преимущественно на нервную систему, пищеварение, а также на дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Но как никотин переходит из листьев табака в организм? Курение – сухая термическая перегонка табака (и бумаги) под воздействием высокой температуры, которая на горящем конце папиросы или трубки достигает 300<sup>0</sup> С.

Дым, втягиваемый курящим, возгоняет никотин из листьев табака. Никотин быстро растворяется в воде, поэтому легко всасывается через слизистые оболочки рта, носа, бронхов, а попадая со слюной в желудок, и через стенки желудочно-кишечного тракта.

Нередко говорят, что одна капля никотина убивает лошадь.

Да, для смерти животного достаточно очень небольших доз никотина. Если говорить точно, то одной капли чистого никотина хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей массой до полутоны каждая. Такова сила никотинового яда. Почему же человек переносит в процессе хронического употребления табака огромные его дозы? Во-первых, потому, что в каждой отдельной сигарете доза никотина далека от смертельной и только при выкуривании нескольких сигарет кряду может наступить шоковое состояние, приводящее к смерти. Во-вторых, к никотиновому яду возникает быстрое привыкание. К тому же он довольно скоро выделяется почками из организма.

Даже одна сигарета не безобидна для живого организма. Подсчитано, что смертельная доза никотина для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела, то есть 50-70 мг для подростка.

Смерть наступает в результате рефлекторной остановки работы сердца и органов дыхания (вследствие «токсического удара» на соответствующие нервные центры).

