*Как борются с курением в мире.*

Около трети взрослого населения во всем мире, а это где-то 1,1 миллиарда людей, – курят. Из них целых 200 миллионов – женщины. Это выяснила Всемирная Организация Здравоохранения. А также было выяснено, что ежегодно 3,5 миллиона людей умирают от табака, это примерно по 10 тысяч жизней ежедневно. Каждый год жители нашей планеты выкуривают более триллиона сигарет и тратят на табак около 100 миллиардов долларов.

В Европе, еще до появления табака, начались первые меры по борьбе с курением. Родриго де Херез, член экспедиции Колумба, был посажен в тюрьму за курение. Приговор был таков: «Только дьявол может наделить человека способностью выпускать из ноздрей дым».

В Испании еще в 1575 году Католическая церковь запретила курить там, где проводятся молитвы.

В западной Европе в начале 17 века проводилась огромная пропаганда курения, ведь это приносило большой доход не только самим предпринимателям, но и государству. А в России в это же время был введен строгий запрет на выращивание и курение табака. Но Петр Великий в 1624 году снял этот запрет за большое вознаграждение от торговавшей табаком Англо – Вирджинской компании.

 Английский доктор Джон Хилл провел самые первые клинические испытания в 1761 году и рассказал народу о первой работе, где говорится о том, как табак влияет на человека.

А в Германии в 1828 году Вильгельм Поссельт и Людвиг Рейманн впервые из табака выделили никотин.

Массовое производство сигарет начинается только в 1860 году, до этого времени во всей медицине не было даже упоминания о такой болезни, как рак легких, зато уже сегодня эта болезнь из всех раковых болезней составляет более 60 %.

В нацистской Германии борьба с курением начинается только в 1934 годы, там появляется первая в государственной истории программа по борьбе с табакокурением. Главный козырь этой кампании – личное отвращение Гитлера к табаку.

Что касается современного мира, в России сейчас запрещено курить в лечебных и учебных заведениях, на стадионах и в общественном транспорте. Нельзя рекламировать табачные изделия по телевидению, и стоит строгий запрет на продажу сигарет несовершеннолетним.

Находка — Гималайское Королевство Бутан. Здесь табак вообще объявлен вне закона. И штраф за продажу сигарет – 225 долларов, несмотря на то, что средняя зарплата в этой стране всего 16 долларов.

«Некурящее население» — так называлась общенациональная кампания в Швеции. Она коснулась всех, кто был рожден после 1975года. Суть была такой: например, шведский студент, который учится в Осло, в Норвегии, желает получать стипендию. Для этого ему надо всего лишь бросить курить. Фонд распределения стипендий не станет выдавать стипендию курящим студентам.

А вот в Дании, на рабочих местах есть бестабачные зоны.

Многочисленной статистикой доказано, что главное препятствие на пути отказа от курения — отсутствие достаточно глубокой мотивации и табачная зависимость.

*Влияние табака на дыхательную систему***.**

При сгорании сигарет образуется аммиак, летучие канцерогенные нитрозоамины, цианистый водород, акроилеин, окись азота, формальдегид, бензол, хлористый винил, радиоактивный полоний и еще 3900 различных веществ.

Вдыхаемый курильщиком дым, прежде всего, попадает в верхние дыхательные пути, а затем в трахею и легкие. Под влиянием дыма происходит хроническое раздражение слизистой оболочки гортани, развивается воспаление голосовых связок. Связки утолщаются, становятся более грубыми. Это приводит к изменению тембра голоса - грубый голос курильщика. Такое изменение голоса особенно заметно у молодых женщин.

У курильщика очищение трахеи и бронхов от слизи и инородных частиц становится возможным только при кашле. Проснувшись утром, курильщик долго кашляет и выделяет грязную, серую мокроту. Есть даже такое выражение — «кашель курильщика».

Смертность курильщиков вследствие хронического бронхита в качестве
основного заболевания и присоединившейся легочно-сердечной недостаточности при легочном сердце, согласно статистическим данным, в 15-20 раз выше по сравнению с некурящими, причем у выкуривающих более 25 сигарет в день смертность была в 30 раз выше, чем у малокурящих.

Ученым известно, что курение увеличивает риск заболевания не только раком легкого, но и злокачественными новообразованиями других органов: языка, гортани, пищевода, желудка, мочевого пузыря.

 *Влияние табака на сердечно-сосудистую систему.*

Среди болезней сердечно-сосудистой системы, на которые курение оказывает существенное влияние, можно выделить ишемическую болезнь сердца, инфаркт миокарда, атеросклероз сосудов головного мозга и периферических сосудов.

Известно, что человек живет столько, сколько живет его сердце. За 70 лет оно делает 2575 миллионов сокращений. Сердце курильщика во время курения и после него несколько ускоряет ритм. Если человек выкуривает 20 сигарет ежедневно, то его сердце работает в ускоренном темпе около 10 часов. Следовательно, курильщик стареет раньше некурящего.

*Влияние табака на органы пищеварения.*

Никотин оказывает разнообразное воздействие на желудочно-кишечный тракт.

Табачный дым, особенно входящий в его состав аммиак, раздражает слизистую оболочку ротовой полости, вызывает усиленное слюноотделение. Слизистая оболочка становится легко ранимой, кровоточит, часто возникает ее воспаление, появляется неприятный запах изо рта. Под влиянием табачного дегтя портится зубная эмаль, на зубах образуется коричневый налет, они желтеют и постепенно разрушаются.

С помощью рентгеновского аппарата можно увидеть, что после выкуренной сигареты сокращения стенки желудка (перистальтика) прекращаются. Такое состояние продолжается иногда до 15 мин, и больше, а затем перистальтика восстанавливается. Такое парализующее действие никотина на стенку желудка имитирует утоление голода. Выкурившему сигарету временно кажется, что он сыт.

При курении растворенный в слюне никотин заглатывается и попадает в желудок, оказывая непосредственное воздействие на его стенку.

    Язвенная болезнь желудка у курящих возникает в 12 раз чаще, чем у некурящих.

 *Влияние курения на другие органы и системы.*

Курение может явиться причиной ослабления слуха различной интенсивности. Это связано с поражением как звукопроводящего, так и звуковоспринимающего аппарата. Определенную роль играет набухание слизистой евстахиевых труб и прилив крови к барабанной полости. Может поражаться и слуховой нерв.

В экономически развитых странах мода на курение постепенно проходит. Сейчас в моде спортивный стиль, стройная фигура, регулярные занятия гимнастикой, культуризмом и другими оздоровительными процедурами. Курить не модно и не престижно. Курение может испортить не только здоровье, но и карьеру — все больше предпринимателей отказывается принимать на работу курящих.