ВСЕ СПОСОБЫ
БРОСИТЬ КУРИТЬ:
от «лесенки» до Карра
выбирайте СВОЙ!
РИПОЛ КЛАССИК

Дарья Владимировна Нестерова

Все способы бросить курить: от «лесенки» до Карра. Выбирайте свой

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=425862
Все способы бросить курить: от «лесенки» до Карра. Выбирайте свой / [сост. Д. В. Нестерова]. : РИПОЛ классик; Москва; 2010
ISBN 978-5-386-02439-0

Аннотация

Сегодня проблема курения касается каждого из нас. Давно подсчитан вред от каждой затяжки, а то, что капля никотина убивает лошадь, знают все курильщики. Многие из них хотят расстаться с этой вредной привычкой, но боятся, что у них не получится. Причина неудач кроется в неправильном выборе способа отказа от никотина. Вы хотите бросить курить, но пока не решаетесь? Вы пытались бросить много раз, но вам что-то мешало? Это издание поможет вам наконец избавиться от табачного ига. Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

Содержание

Введение 4
История употребления табака: от древности до наших дней 6
Кальян 21
Бездымный табак 25
Курение и его влияние на здоровье человека 27
Химико-физический механизм курения 28
Конец ознакомительного фрагмента. 30

Дарья Владимировна Нестерова
Все способы бросить курить: от «лесенки» до Карра. Выбирайте свой

Введение

Не имеет значения, почему и когда человек закурил впервые – из любопытства в 9 лет или во время стресса в 40-50 лет. Люди закуривают, и волнующая их проблема отодвигается в сторону на несколько минут – пока тлеет сигарета.

Часть курящих, казалось бы, осознает вред, который курение наносит организму, но фактически бросить курить не готова. Свое пристрастие эти люди оправдывают приятными ощущениями, возможностью лучше сосредоточиться или расслабиться в зависимости от ситуации. В эту же категорию попадают и те, кто думает, что сможет бросить курить в любой момент.

Большинство курильщиков хочет, но не может отказаться от табака в силу разных причин. Для того чтобы найти пра-

вильный способ бросить курить, нужно прежде всего разобраться в причинах, которые побуждают закурить в тех или иных ситуациях, и постепенно устранять их, вытесняя табак из своей жизни. Избавившись от психологической зависимости, вы с легкостью доведете дело до конца. На страницах этой книги вы найдете множество испытанных способов, которые погомут навсегда избавиться от вредной привычки. Важной ступенью является обретение внутренней веры в то, что бросить курить легко. После этого вы легко станете некурящим человеком. Помните, что бросить курить может каждый.

История употребления табака: от древности до наших дней

Еще знаменитый античный историк Геродот упоминал в своих трудах скифов, которые на празднествах вдыхали дым горящих листьев различных растений и приходили в себя лишь через некоторое время. Подобные действия нельзя назвать курением в традиционном смысле данного слова (табак был скифам неизвестен), но это уже был принцип ритуального употребления одурманивающего дыма.

В древнеегипетских гробницах были найдены изображения людей с курительными трубками. Подобные изображения характерны и для священных пирамид древней цивилизации индейцев майя.

Родиной привычного нам табака считается Америка, до открытия которой Христофором Колумбом европейцы не знали о существовании подобного способа «с удовольствием провести время». В честь прибытия испанских кораблей к берегам острова Сан-Сальвадор местные жители преподнесли гостям ценный подарок: свернутые в трубочки листья местного растения петум.

Через две недели корабли Колумба достигли берегов Кубы, где все местные жители держали в руках свернутые из травы трубочки под названием «сигарро». Индейцы втягива-

ли из них дым, делая по три-четыре затяжки, а затем выпускали его в воздух через ноздри. Религиозные испанцы долго отказывались от предложений кубинцев присоединиться к местному развлечению, поскольку в их представлении пускать дым из ноздрей могла только нечистая сила. Постепенно страх отступил и команда мореплавателей вместе с адмиралом полностью втянулась в это занятие.

Уже после второго путешествия в Америку (в 1496 году) Колумб привез семена табака в Испанию. Оттуда табак достаточно быстро распространился практически по всему миру.

Экзотическому растению приписывали поистине волшебные свойства, например способность отгонять моровые болезни и злых духов. Применялся табак в основном для лечения в качестве стимулирующего и успокаивающего средства, причем использовались как свежие листья табака, так и настои и отвары из них.

Французская королева Екатерина Медичи страдала частыми мигренями. Посол Франции при португальском дворе Жан Нико в 1560 году преподнес ей сухие листья табака и посоветовал нюхать их для облегчения страданий, позаимствовав рецепт у испанского медика и биолога Н. Менардеса. И действительно, аромат табачных листьев существенно помог королеве, и она посоветовала «чудо-лекарство» своему сыну, Франциску I.

Никотин – это алкалоид, содержащийся в листьях

многих растений:картофеля, баклажанов, табака, коки и пр. В малых дозах он оказывает возбуждающее и стимулирующее действие на нервную систему человека и животных, способствует выработке адреналина, может повышать уровень глюкозы в крови. Никотин вызывает как физическое,так и психологическое привыкание. Кроме того, он является сильнейшим нейротоксином, высокие дозы которого вызывают паралич нервной системы.

В честь Нико индейское растение впоследствии получило латинское название Nicotiana, а выделенный из него в начале XIX века алкалоид стал именоваться никотином.

Со второй половины XVI века табак стал быстро набирать популярность и в качестве успокаивающе-развлекательного средства. Медики искренне считали его чуть ли не панацеей от всех болезней (от насморка и малярии до бубонной чумы). Его нюхали, курили через трубки, жевали, смешивали с различными веществами и употребляли для лечения простуды, головной и зубной боли, кожных и инфекционных заболеваний представители практически всех слоев населения.

Франциск I страдал мучительными спазмами сосудов головного мозга. Во время его царствования применение нюхательного табака придворные возвели в культ и сделали модной составляющей светского этикета.

В настоящее время в Европе распространяется мнение, что курильщики могут снова сменить сигареты на нюхательный или жевательный табак, чтобы не

отравлять окружающих ядовитым смогом. Возможно, табакерки опять станут модным аксессуаром.

Именно в этот период, как считают, была изобретена табакерка. Мода требовала обставления ритуала употребления нюхательного табака со всей возможной роскошью, поэтому перед ювелирами открылся простор для творчества и огромный рынок сбыта в лице дворян. Некоторые табакерки являлись настоящими произведениями искусства, они были украшены эмалью, драгоценными камнями, серебряной и золотой чеканкой.

В конце XVI века, наряду с Испанией, табак «оценили» Португалия, Англия, Франция и Голландия, а после Тридцатилетней войны – Германия и Швеция.

В 1580 году английский аристократ сэр Уолтер Рейли, государственный деятель, пират, поэт и страстный курильщик, обрисовал английской королеве перспективы развития табачной промышленности и на личном примере продемонстрировал, что курение табака – отличное времяпрепровождение для сливок общества. Он получил августейшее согласие на свой проект и создал первую табачную плантацию в Ирландии и еще несколько на колониальных американских территориях. Одну из них он назвал «Вирджиния» («девственность») в честь английской королевы-девственницы Елизаветы, а впоследствии так был назван самый популярный сорт табака.

В начале XVII века на территории современной Амери-

ки, в основном в английских колониях, возникли и другие табачные плантации. В 1611 году такую плантацию создал в штате Вирджиния (вар. – Виргиния) англичанин Джон Рольф, по некоторым источникам, благодаря совету индейского вождя, отца знаменитой Покахонтас. Благодарный Джон Рольф женился на его дочери и занялся разведением табака. Семена он ввозил с Тринидада и из Венесуэлы, а технологию выращивания заимствовал у Уолтера Рейли, значительно усовершенствовав ее. Уже в 1619 году начался экспорт табака из Вирджинии в Старый Свет.

Табак победоносно шествовал по Европе, приобретая все большую популярность среди всех слоев населения.

Например, король Пруссии Фридрих I устраивал при германском дворе «курительные торжества», а его сын, Фредерик-Вильям I, даже основал «Табак-коллегию», на заседаниях которой сочетались серьезные рассуждения о государственных делах и веселые застолья, сопровождавшиеся неумеренным курением трубочного табака.

В 30-е годы XVШ столетия изучение табака как растения было благополучно поставлено на научную основу. Всемирно известный благодаря созданию классификации растительного и животного мира шведский ученый-естествоиспытатель Карл Линней включил в свою классификацию и табак.

Тем не менее у табака всегда были суровые противники. В первую очередь, конечно, инквизиция.

В Италии употребление табака как по медицинским, так и

по гедонистическим соображениям было названо «дьявольской забавой», а некоторые римские папы даже поднимали вопрос об отлучении курильщиков и употребляющих нюхательный табак от церкви.

В средневековых хрониках упоминался случай, когда пятерых монахов, уличенных в курении, просто заживо замуровали в монастырской стене.

Правда, римский папа Бенедикт XII, сам любитель курения, отменил наиболее суровые санкции.

Политика двойных стандартов привела к тому, что в 1585 году английская королева Елизавета I издала указ, согласно которому курящие табак приравнивались к грабителям и должны были в наказание пройти по улицам города с веревкой на шее, терпеливо перенося оскорбления толпы.

Во многом эти действия были спровоцированы выступлениями ученых медиков, протестовавших против бесконтрольного употребления табака простыми людьми, а также женщинами и детьми. Подобная практика часто приводила к тяжелым отравлениям.

После смерти Елизаветы I на трон вступил Яков I Стюарт, и вскоре Уолтер Рейли был арестован и обезглавлен, официально – по обвинению в государственной измене, неофициальной причиной послужило курение.

Яков I не курил сам и начал активную борьбу с курением на государственном уровне. В 1604 году был издан знаменитый труд «О вреде табака» его собственного сочинения. Этот

трактат явился первой в мире популярной книгой на тему борьбы с курением и профилактики этой вредной привычки.

Курение объявили занятием вредным и недостойным благочестивого христианина. Эту привычку считали не только вредной для здоровья, но и играющей на руку испанской торговле, что практически приравнивалось к государственной измене. Кроме того, по мнению государственных деятелей, находящиеся в умиротворенном состоянии курильщики не способствовали росту военной мощи страны.

Были введены высокие таможенные пошлины на ввоз табака в Англию. Примерно то же самое в соседней Франции уже предпринял к тому времени кардинал Ришелье, известный своим прагматизмом в экономических вопросах. Это не только не остановило распространение табака, но и способствовало процветанию контрабанды.

> На Востоке курение называли «подушкой на софе удовольствий» (наряду с употреблением кофе, вина и опия). Курение табака в принципе не поощрялось, но в лечебных целях допускалось вдыхание запаха или жевание его листьев, а чтобы избежать неблагочестивого удовольствия, их необходимо было смешивать с неприятными или вызывающими отвращение добавками вроде птичьего навоза. Из этих компромиссных смесей, согласно одной из версий, возникли некоторые виды среднеазиатского насвая, в которых табак смешивался в разных пропорциях с опием, сухим куриным навозом, известью

и т. п.

Из-за жаркого климата курение часто становилось причиной пожаров, поэтому в Турции курильщиков приговаривали к наказаниям и даже смертной казни, а в Японии подвергали тюремному заключению.

Россия также не осталась в стороне от подобных тенденций. В период царствования Михаила Федоровича Романова человека, впервые закурившего публично, подвергали наказанию в 60 ударов палками по стопам. Закурившему повторно следовало отрезать нос или уши.

В 1634 году знаменитый пожар в Москве произошел не от церковной свечки, а по причине неосторожного курения. В результате курить табак на Руси запретили под страхом смертной казни. Царь Алексей Михайлович явился инициатором издания в 1649 году законодательного «Уложения», в котором предписывалось: «…всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье табачное, пытать и бить на козле кнутом, пока не признаются, от кого сие зелье получено». Изобличенные торговцы табаком подвергались публичной порке, а затем отправлялись в ссылку «в дальние города».

Тем не менее вольнодумцы продолжали отчаянно курить, тем самым подтверждая существование никотиновой зависимости, а производители табака-сырца, промышленники и торговцы продолжали получать огромные прибыли от табачного зелья лично для себя и обогащать выплатой пошлин и штрафов государственную казну.

В итоге правительства многих стран по отдельности пришли к общему выводу: если победить табакокурение не получается, следует сделать из него надежный источник государственных доходов.

С тех пор победоносное шествие табака по странам и континентам приобрело поистине мировой размах, несмотря на усилия борцов с никотином.

Во Франции король Людовик XIII нюхает табак и снимает запрет на свои любимые сорта.

В Англии вернувшийся в Лондон из парижского изгнания король Чарльз II привозит с собой практику использования нюхательного табака, и с того времени эта привычка становится признаком аристократизма.

Во время правления короля Чарльза (1660– 1685 годы) выращивание табака в Англии запрещено (за исключением частных садов). Это делается с целью сохранения поступлений в казну от вирджинского импорта.

Из российских царственных любителей табака наиболее известны реформатор Пётр I и Екатерина Великая.

Продажа и употребление табачных изделий были официально разрешены в России в 1697 году благодаря Петру I, который после поездки в Голландию превратился в заядлого курильщика.

Это был первый российский правитель, который разрешил свободный ввоз табака из-за границы, установив одновременно значительный таможенный сбор, что не умень-

шило объема ввозимого из-за границы табака. Императрица Екатерина II много курила и опасалась, что от табачных смол пожелтеют пальцы. Поэтому каждую сигару для нее оборачивали ленточкой изысканного золотистого шелка. Считается, что именно эти ленточки стали прообразом бумажных колечек – непременного атрибута современных сигар.

Знаменитая компания «Phillip Morris», продающая сигареты ручной скрутки, была основана в 1847 году. В 1849-м в Сент-Луисе появилась компания «J. E. Liggett and Brother», а 1875 году – «R. J. Reynolds Tobacco Company». Сигареты в США делались, как правило, из отходов производства жевательного табака, популярного в те дни на американском Западе.

В 1730 году начинают действовать стандарты для табачного листа.

В США более 100 лет совершенствуются сорта светлого табака. В конце 1880-х годов изобретение первой машины для изготовления сигарет спонсирует «табачный король» Джеймс Бьюкенен.

В 1901 году продано 3,5 биллиона сигарет и 6 биллионов сигар.

В 1902 году британская компания «Phillip Morris» открыла в Нью-Йорке представительство, которое занималось маркетингом сигарет, в том числе знаменитой по сей день марки «Marlboro». Спрос на сигареты продолжает расти, поэтому в 1913 году «R. J. Reynolds» выпускает на рынок сигареты

марки «Camel». К 1923 году под контролем «Camel» 45% рынка США.

Во время Первой мировой войны курение сигарет окончательно входит в моду. Солдаты, у которых не было времени выкурить сигару или трубку, стали курить сигареты. После войны начинается настоящий сигаретный бум, особенно в Европе и Америке.

> С табаком связаны не только трагедии, но и анекдоты.Так, в начале Второй мировой войны английская контрразведка решила усилить охрану премьер-министра Уинстона Черчилля и долго искала в его доме немецкую бомбу с часовым механизмом. Бомбы в доме премьера не оказалось, но в дальнем углу кабинета был обнаружен странный металлический предмет. В ответ на вопросы службы безопасности премьер обьяснил, что часто засыпает в кресле с сигарой во рту. Чтобы он не испортил костюм и не поджег дом, супруга смастерила ему железный нагрудник, который и нашли контрразведчики.

Движение суфражисток в 20-е годы XX века сыграло большую роль в развитии табачной индустрии, т. к. положило начало массовому курению сигарет среди женщин. Начавшись как демонстрация независимости, курение среди женщин вскоре стало обычным делом.

В 1924 году «Phillip Morris» начинает рекламировать марку «Marlboro» в качесте дамских сигарет. Чтобы противостоять конкурентам, «American Tobacco Company», производи-

тель марки «Lucky Strike», начинает подобным образом рекламировать и свои сигареты и завоевывает еще 38% рынка.

Вторая мировая война также внесла свой вклад в распространение курения. Курили женщины и подростки, в основном чтобы заглушить чувство голода. На черном рынке табак стал эквивалентом валюты.

После Второй мировой войны борьба за эмансипацию увеличила распространение табакокурения среди девушек и молодых женщин.

Табачная отрасль – одна из самых доходных в мире, ей нипочем ни гигантские акцизные сборы, ни многочисленные разоблачения. Даже многомиллионная армия противников неспособна поколебать ее положение. Можно говорить о пропаганде сигарет как об одной из самых удачных маркетинговых стратегий. Вплоть до 1950-х мир окутывали клубы табачного дыма, а производители табака гребли лопатой деньги. Благодаря тому, что мы теперь называем «продакт плейсмент», ни одна кинолента того времени не обходилась без благородного красавца, затягивавшегося на экране сигаретой.

Первая гроза разразилась над головами производителей табака в 50-60-х годах XX века, когда были проведены первые медицинские исследования о вреде курения. Оказалось, что при горении бумаги, клея и табака выделяются вещества, вызывающие онкологические заболевания. Практически тут же на рынке появились средства, помогавшие ес-

ли не бросить курить, то хотя бы снизить вредное воздействие. Их разрабатывали сами табачные компании, т. к. они очень боялись потерять покупателей. Например, в 1952 году «Lorillard» выпустила первые в мире сигареты «Kent» с асбестовым фильтром. Реклама гласила, что это «единственные защищенные сигареты». Правда, уже через четыре года чудо-сигареты пришлось снять с производства. Оказалось, что асбестовые фильтры чуть ли не вреднее, чем сигареты без них: асбестовая пыль вызывает скоротечные формы онкологических заболеваний.

На Западе первыми стали отказываться от курения обеспеченные мужчины, получившие хорошее образование. Уже через несколько лет статистика показала, что именно в этой среде снизилась частота онкологических заболеваний, инсультов и инфарктов. Так производители табака начали терять самых выгодных покупателей. Тогда в поле их внимания попали женщины и молодежь. Рынок наводнили длинные пачки с тонкими сигаретами, а страницы самых популярных глянцевых журналов запестрели яркой рекламой. На любимых спортивных состязаниях подростков и молодежи, в том числе на гонках Формулы-1, появилась реклама определенных сигарет. Самое забавное, что в начале 1980-х табачные компании стали спонсорами социальных антиникотиновых программ для молодежи. Рекламные слоганы призывали сначала повзрослеть, а потом выбирать, курить или нет.

При горении табак превращается в 4 тысячи химических элементов и соединений, из которых 80% составляют канцерогены – вещества, вызывающие онкологические заболевания (в первую очередь легких). Среди них: угарный газ, ацетон, бензопирен (один из сильнейших канцерогенов), бутан, кадмий (наносит невосполнимый ущерб печени, почкам и мозгу), мышьяк (влияет на нервную систему), полоний-210 (радиоактивный элемент), пропиленгликоль, фенол (ядохимикат), свинец (повреждает клетки головного мозга), формальдегид (токсичный химикат), толуол (токсичный компонент сосновой смолы и нефти), цианистый водород (уничтожает иммунную систему легких).

В большинстве развитых европейских стран в конце XX века запретили многие виды рекламы табака, ввели запрет на курение в общественных местах и организовали широкую антитабачную кампанию. Среди поощрительных мер – денежные доплаты некурящим и бросившим курить. Сегодня бороться с никотиновой зависимостью на Западе так же модно, как 20 лет назад было модно курить крепкие сигареты в стиле Клинта Иствуда или Джеймса Бонда.

Не все знают, что 23 сентября 2009 года в Соединенных Штатах вступил в силу запрет на ароматизированные сигареты – центр табачной продукции объявил вне закона производство, импорт, сбыт и распространение ароматизированных сигарет со вкусом конфет, рома, фруктов и ягод, пря-

ностей, ванили, мяты, сливок, какао и шоколада. На ментоловые сигареты и ароматизированные сигары запрет пока не распространяется.

Исследования показали, что 17-летние американцы в 3 раза чаще 25-летних курят сигареты с ароматизаторами. Глава центра табачной продукции Лоуренс Дейтон считает, что дети и подростки гораздо быстрее впадают в зависимость, попробовав сигареты с ароматическими добавками и менее выраженным табачным вкусом. Предполагается, что новый запрет поможет сократить армию курильщиков.

> Сегодня странами, где больше всего курят, являются Пакистан, Бангладеш, Кения, Монголия, Намибия. Средняя продолжительность жизни курильщика в этих странах не превышает 65-72 лет.

Кроме того, в США Департамент здравоохранения обязал врачей всех профилей одновременно с терапией основного заболевания лечить от никотиновой зависимости.

Согласно данным Роспотребнадзора, Россия приближается к перечисленным выше странам – число курильщиков в России со времен распада Советского Союза увеличилось более чем вдвое. Сегодня из 70 миллионов российских курильщиков 30% составляют женщины. При этом с каждым годом курить начинает все больше молодежи и подростков.

Кальян

Изобретенный в Индии кальян (шиша) быстро набрал популярность в исламском мире от Юго-Восточной Азии до Африки. В Европе на кальян обратили внимание в середине XIX века, когда появилась мода на восточную экзотику. Многочисленные туристы, попробовавшие кальян в Сирии, Турции или Иране, с восторгом рассказывают по возвращении о своих необычайных ощущениях. В настоящее время кальян можно купить в любом сувенирном магазине. Популярность его растет, и рьяные поклонники сигарет постепенно вливаются в ряды любителей смеси для курения через кальян. К тому же среди курильщиков бытует стойкое убеждение, что кальян не только приятнее, но и намного безопаснее сигарет.

Фактически кальян представляет собой трубку, снабженную длинным чубуком и водяным фильтром. Одна часть кальяна – это чаша для воды, вторая обычно делается из металла. Именно к ней присоединяется длинный гибкий шланг с мундштуком. Сверху находится керамическая емкость для ароматизированной табачной смеси. Есть модели кальяна, оборудованные защитным блюдцем или колпаком, выпускным шариковым клапаном для удаления излишков дыма или щипцами для угля. Бывают кальяны с одной трубкой, предназначенные для курения в одиночестве, и кальяны с

несколькими трубками для того, чтобы курить в компании.

Кальян должен быть полностью герметичным, т. е. не пропускать воздуха.

Когда дым от сгорания табачной смеси проходит через воду, налитую в колбу кальяна, он охлаждается и увлажняется. Считается, что жидкость в кальяне работает как фильтр.

Табачную смесь для кальяна готовят специально. В кальянной чаше она не горит и не тлеет, а равномерно высушивается горячим воздухом, чем и обусловлены характерные ощущения курильщика.

Благодаря рекламе укоренилось мнение о безвредности кальяна. Его дым называется легким, вкусным и пикантным, расписываются его лечебные (бронхолитические) свойства.

Фактически кальян вовсе не безвреден. Всего 1 час курения кальяна, по данным американского Департамента здравоохранения, означает попадание в организм в 100-200 раз больше дыма, чем содержится в 1 сигарете. Количество угарного газа, вдыхаемого при курении кальяна, также крайне вредит здоровью, хотя и не ощущается столь сильно. Поэтому привычка к кальяну ничуть не менее безвредна, чем привычка к обычным сигаретам, она гораздо коварнее. Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) не столь решительны. Они утверждают, что за 45 минут курения кальяна угарного газа в организм попадает столько же, сколько и при употреблении 1-2 пачек сигарет, то есть значительно меньше. Тем не менее механизм курения кальяна предпола-

гает для достижения расслабления глубокое втягивание в себя дыма, что позволяет ему попасть во все отделы легких.

> В одной сигарете крепких сортов содержится 1015 мг никотина. Одна стандартная кальянная заправка (8 г) из фруктовых сортов табака содержит 40 мг никотина.

Представить вред от курения кальяна в цифрах довольно сложно. Производство сигарет строго стандартизировано, в то время как действие кальяна зависит от множества переменных: качества табака и его вида, температуры, при которой горит табак. В практике курения кальяна имеют место случаи, когда оно приводит к одышке и отравлению. Представители ВОЗ утверждают, что у курильщиков кальяна в крови намного выше концентрация карбоксигемоглобина, никотина, котинина, мышьяка, хрома и свинца. Таким образом, результаты курения сигарет и кальяна совершенно одинаковы: болезни сердца и сосудов, онкологические заболевания легких и других органов, патологии деторождения, нарушения работы дыхательной системы.

Профессиональные наркологи утверждают, что курение кальяна ничем не отличается от курения сигарет в плане развития зависимости. Поэтому люди, которые периодически курят кальян, чтобы отвыкнуть от сигарет, чаще всего начинают страдать зависимостью от табака.

И наоборот, для некурящих регулярное употребление кальяна грозит перспективой никотиновой зависимости. Такие люди чаще впадают в депрессии, переходят на курение сига-

рет или прием лекарственных препаратов. Компенсация дефицита никотина в организме с помощью кальяна занимает в среднем от 20 до 60 минут. Обычные посетители кальянных заведений бывают там в среднем 1-2 раза в неделю.

Несколько лет назад немецкие специалисты Федерального института по оценке рисков для здоровья (Берлин) обеспокоились вопросом кальянокурения. После длительных экспертиз они пришли к выводу, что при курении кальяна в организм поступает больше вредных веществ, чем при курении самых крепких сигарет без фильтра. Фильтр и вода, не задерживая опасные вещества, охлаждают дым, а это способствует тому, что он доходит до самых отдаленных частей легких. Исследования показали: содержание никотина в крови курящих кальян выше в несколько раз, чем у курящих обычные сигареты или табак.

Также немецкие ученые выяснили, что температура тлеющего угля составляет более 450 °С, а за сеанс курильщик кальяна вдыхает 500-600 $см^3$ дыма.

В итоге со временем его легкие утрачивают эластичность и перестают эффективно избавляться от токсичных веществ.

Бездымный табак

Сейчас в связи с распространяющейся тенденции к здоровому образу жизни курильщики стали задумываться о вреде потребления никотина в традиционной курительной форме. Многие вспомнили о старинных традициях, по которым в странах Азии было принято употреблять так называемый бездымный табак в различных его формах (нюхательный и жевательный табак).

В настоящее время в Швеции и США наблюдается рост употребления влажных нюхательных форм табака. Особое значение приобретают и действия, связанные с противостоянием потреблению этого и других видов табачной продукции. Крупные производители табака, заинтересованные в его распространении, будут продолжать активно разрабатывать серьезные программы маркетинга, способствующие повышению спроса на табак на рынках сбыта по всему миру.

Как правило, производят нюхательные и жевательные формы, смеси, изготовленные ручным способом, в которых одним из компонентов является табак или бетельная жвачка.

Нюхательный табак представляет собой высушенный и ферментированный измельченный табачный лист, его обычно закладывают в ноздри или рассасывают во рту. В такую продукцию добавляют сахар и ароматизирующие вещества.

Влажная разновидность нюхательного табака, употребля-

ющегося для сосания, содержит до 50% влаги, тогда как сухая (ее вводят в ротовую или носовую полость) – около 10%.

Нюхательный табак, имеющийся в продаже, содержит множество канцерогенных и токсичных веществ.

Жевательный табак выпускается промышленностью в 4 видах: табачный жгут, прессованный, листовой и резаный табак. Также табак добавляют во все типы среднеазиатского и иранского наса (жевательной смеси из нескольких компонентов) и в некоторые разновидности бетельной жвачки (измельченный орех арековой пальмы и гашеная известь, завернутые в лист бетеля).

Содержание никотина в подобном табаке столь же высокое, как в сигаретном, а в некоторых случаях и выше, в таком же количестве он поступает в кровь. Общим для всех категорий потребителей табачной продукции является и развитие никотиновой зависимости.

Курение и его влияние на здоровье человека

Ежегодно от табакокурения в мире умирает около 6 миллионов человек, а к 2030 году эта цифра может возрасти до 8 миллионов!

Химико-физический механизм курения

Никотин за 10 секунд достигает мозга и, попадая через легкие в кровь, воздействует на рецепторы, высвобождая дофамин – вещество, вызывающее чувство удовлетворения. Мозг фиксирует алгоритм подобного способа получения удовлетворения. Сам никотин выводится из организма довольно быстро, но информация о нем остается на клеточном уровне и побуждает форсировать долгожданный процесс. Например, курительная машина (тестирующий сигареты автомат), сконструированная 20 лет назад по принципу гортани курильщика, делает в среднем 2-3 затяжки, поэтому среднее время выкуривания одной сигареты формально составляет 5 минут. В реальности современный курильщик затягивается в 2-3 раза чаще, стремясь быстрее достичь желаемого эффекта. Поэтому «лишние» 2—3 минуты от классического пятиминутного перекура он, по статистике, тратит на выкуривание еще одной сигареты.

Химико-физический механизм курения выглядит так: курильщик втягивает воздух через медленно тлеющий табак, горение которого усиливается благодаря содержащемуся в воздухе кислороду, и выделяющиеся в процессе горения вещества (как твердые частицы, так и капельки жидкости) поступают в легкие. Там часть продуктов горения всасывается

в кровь, а часть оседает в легочных пузырьках – альвеолах.

> Исследования показали, что в обыкновенной сигарете содержится около 1 мг никотина. Доза в 15% от этого количества, введенная внутривенно, вызывает мгновенную смерть. Сигара содержит до 300 мг никотина. Именно никотин в сельском хозяйстве используют для защиты от тлей, листоблошек и других вредителей.

Специфическая горечь во рту при курении появляется из-за сгорания белков, процент содержания которых в табаке зависит от его сорта. Именно этим можно объяснить разную реакцию на вкус сигарет у разных курильщиков. Современная табачная промышленность уже освоила технологию выпуска сортов табака, не вызывающих острой негативной реакции при первой затяжке, но так же провоцирующих никотиновую интоксикацию.

Важнейшим фактором, обуславливающим возникновение никотиновой зависимости, является содержание в табаке специфических растительных экстрактов, характерных только для растений семейства табачных. 20% содержащихся в табачных листьях веществ являются углеводами, 10% – органическими кислотами. В процессе горения табака происходит образование смол и выделение эфирных масел, определяющих специфический аромат табачного дыма.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.