

Праздник 16 ноября 2017 года – Международный день отказа от курения. История праздника и табакокурения

«Капля никотина убивает лошадь» - данная фраза уже много лет у всех на слуху. Удивительно, но это практически никак не влияет на число курильщиков в положительном ключе – оно растет с каждым днем. Люди предпочитают идти на поводу у своей зависимости, нежели заботиться о здоровье. Однако есть праздник, призванный решить данную проблему. Он приходится ежегодно на третий четверг ноября и носит название [Международного дня отказа от курения](#).



История праздника Международный день отказа от курения

Нужное и полезное всему миру торжество появилось благодаря усилиям Американского онкологического общества. Причиной тому в 1977 году послужили, вероятно, постоянно ухудшающиеся данные статистики по вопросу смертности в результате табакокурения. Вот сегодня, например, они выглядят следующим образом: на планете 90% курильщиков гибнет от рака легких, 75% - от хронического бронхита, а 25% становятся жертвой ишемии, заработанной в результате злоупотребления никотином. Еще один прелюбопытнейший факт, от которого мурашки по коже: каждые десять секунд прощается с жизнью 1 хронический никотиновый наркоман. А в нашей стране каждая десятая женщина «балует» сигаретами. Ужасающе, не правда ли? И, между прочим, имеется тенденция к усугублению ситуации по утверждению ВОЗ.

История табакокурения

Ученые давно выяснили, откуда родом одна из самых отвратительных человеческих зависимостей – никотиновая. В основном все они сходятся во мнении, что начало табакокурению положили американские индейцы. Именно они стали культивировать первые растения табака. Употребляли же листья последних в качестве средства, выделяющего никотиновый дым, еще 6000 лет тому назад. Христофор Колумб в конце XV века стал свидетелем процесса курения, осуществляемого местными жителями. Они сворачивали лист табака в

трубочку, поджигали кончик импровизированной папиросы, дым вдыхали через рот, а выпускали через ноздри. Индейцы майя называли эти приспособления «сик ар». Так появилось слово «сигара». Табаком же специфические растительные культуры именовались по названию провинции на о. Гаити, где произрастали: Табаго. Есть версия, согласно которой табакокурение было распространено еще в среде фараонов, и это вполне возможно, однако если сие имело место быть, то египтяне унесли свой секрет в могилу, а индейцы самостоятельно открыли для себя свойства необычного растения и явились, таким образом, первооткрывателями в данной сфере.

Как же табак очутился на европейском континенте? Этим мы обязаны миссионеру из команды Колумба – Роману Панэ. Взяв с собой семена табака, находчивый испанец на своей родине начал выращивать диковинную культуру в качестве декоративной. Но очень быстро наркотическими растениями стали засеивать целые плантации с целью получения курительного сырья: нюхательных порошков, просто сушеных листьев. Европейцы увлеклись употреблением табака не на шутку. Они возвели его в ранг едва ли не священных растений – по крайней мере, лечебными свойствами наделили. Любопытно, что слово «никотин» вошло в табачную терминологию как итог необычной истории. Французский посол Португалии Жане Нико подарил королеве Екатерине Медичи семена и листья уже известного нам растения в качестве «средства ото всех недугов». В знак благодарности венценосная особа нарекла новоявленное лекарство «никотином» - в честь презентовавшего его лица.

В средние века с табакокурением начала бороться церковь. Причиной тому послужили серьезные отравления дымом. Наказания за курение были достаточно жестоки: людей казнили, замуровывали заживо в стены, сажали на кол. Действительный вред от курения доказал в 1761 году натуралист из Британии Джон Хилл: согласно результатам исследований, эта пагубная привычка ведет к возникновению онкологических заболеваний носоглотки. Сегодня, когда масштабы курения увеличились в десять, а то и в сотни раз, главным последствием хронического табакокурения является рак легких. Что касается нашей страны, то в Россию табак завезли в XVI веке. Массовое же выращивание наркотического растения зафиксировано в XVII столетии, местом сосредоточения табачных плантаций стала Украина. Люди, также как и в Европе, быстро привязались к новому развлечению. Это привело в протестным акциям правительства, в частности, указ, предписывающий телесные наказания продавцам и покупателям табака. С приходом к власти Петра Великого все

ужесточения были аннулированы, потому что новый правитель сам любил табак. С его легкой руки сегодня мы имеем то, что имеем...

Вред курения



Фото: Международный день отказа от курения

Злоупотребление табачным дымом негативно сказывается на человеческом [здоровье](#). В принципе страдают все системы органов, но есть и приоритетные.

- Сердечнососудистая – под влиянием табачного дыма капилляры и артерии приобретают повышенную возбудимость, увеличивается их склонность к спазмам, нередко происходит закупорка, сокращается частота сердцебиения. Это чревато инсультами и инфарктами миокарда.
- Желудочно-кишечный тракт - никотин вызывает изменение в слизистой кишечника, развитие хронического гастрита, язвы желудка, истончение внутренней поверхности пищевода.
- Дыхательная – возникает хронический бронхит
- Половая – мужская потенция оставляет желать лучшего.
- Костная – ухудшается внешний вид и состояние [зубов](#), [ногтей](#), [волос](#), суставов.
- Потовые и сальные железы – нарушается их функциональность. Курить бросить в силах каждый – нужно лишь пожелать. А последнее характерно для тех, кто очень хочет продолжать жить, причем полноценной здоровой жизнью. Не дайте какой-то привычке взять верх над собой – вы однозначно сильнее. Берите себя в руки и берегите свое здоровье!