# РЕФЕРАТ

#  *на тему :*

 ШКІДЛИВІСТЬ

 НІКОТИНУ НА

 ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

*Справді тютюн родом з Америки. І хоча на старовинних китайських вазах трапляються малюнки із зображенням курців, проте до Колумбового відкриття тютюну в Старому Світі не знали.*

*Історія прилучення європейців до куріння почалася так.*

*12 жовтня 1492 року матрос Родріго Тріана з корабля “Пінта” славнозвісної флотилії Христофора Колумба вигукнув: “Попереду земля!”*

*Прогримів гарматний салют. Матроси згорнули вітрила, і кораблі повільно рухалися до невідомої землі. Колумб вважав, що перед ним — східний берег казкової Індії. Місцеві мешканці називали свою землю, що виявилася островом, Гуанахані. Колумб дав їй нове ім’я — Сан – Сальвадор. Ця назва відтоді лишилася за одним з Багамських островів.*

*Серед подарунків, що принесли остров’яни Колумбові, було сушене листя рослини “петум”. Це згорнуте в трубочку листя вони курили.*

*У пошуках золота Колумб поплив далі на південь і 28 жовтня 1492 року зійшов на берег Куби. Мешканці зустрічали прибулих з головешками в руках і з травою для куріння, яку вони називали “сигаро”. Дим цієї трави, за образним висловом Колумба, вони “пили”.*

*25 грудня 1492 року корабель “Санта - Марія” зазнала аварії. Людей, цінний вантаж і гармати пощастило врятувати, але найменший уцілілий корабель “Нінья” (“Дитинка”) не міг умістити екіпаж двох кораблів. (Третій корабель “Пінта”, яким керував Матрін Пінсон, покинув Колумба). Не побудованому з уламків “Санта - Марії” форті “Навідад”, що означало “Різдво”, улаштувалися іспанці, Колумб з частиною екіпажу відплив до Європи, лишивши як свого заступника ченця Фра Романе Пано. Залишені матроси були першими європейцями, які навчилися курити від остров’ян. І хоч в уявленні побожних іспанців пускати дим з ніздрів могли тільки чорти, багато матросів і сам адмірал втяглися у це заняття.*

*Таку притягальну силу мав тютюн. І рослина почала свій переможний хід по країнах і континентах. Після другого плавання Христофора Колумба (1493-1496рр.) насіння тютюну завезли до Іспанії. Потім воно потрапило до сусідніх європейських країн, і в період великих географічних відкриттів морськими та караванними шляхами його доставали практично в усі куточки земної кулі.*

### *Чому люди курять*

*На основі статистичних даних різних країн можна зробити висновок, що тепер на нашій планеті до 60 % чоловіків і 20 % жінок систематично курять, тобто 40 % дорослого населення світу — курці. Як не згадати Карла Піннея, який одного разу на запитання, як би він визначив у своїй системі людину, відповів: “Тварина двонога, без пір’я і курить”.*

***Чому ж люди починають курити?***

*Одна з головних причин — цікавість. За даними опитування учнів старших класів середніх шкіл, ПТУ і студентів молодших курсів інститутів, курити з цікавості почали до 25 %. Друга причина початку куріння в молодшому віці — наслідування дорослих. У родинах некурців стають курцями не більш як 25 % дітей, а в родинах курців кількість дітей, що прилучилися до сигарети, становить понад 50 %. Багато дітей починає курити, наслідуючи в цьому товаришів або героїв кіно.*

*У поширенні цієї шкідливої звички певну роль відіграє і своєрідне змушування дітей до куріння курцями. У школах курці вважають некурців боягузами, несамостійними “маминими синками”, які не вийшли з-під опіки батьків. щоб позбутися такої думки товаришів, поставити себе нарівні з курцями, діти вдаються до сигарети. Незалежно від причин, які штовхнули на куріння, воно як правило, повторюється. Бажання покурити, вдихнути аромат тютюнового диму і затягнутися приходить непомітно, але на жаль, стає дедалі сильнішим.*

*Психологію потягу дівчат до куріння тонко описує Є. І. Руденко. Дівчину цікавить не так сам акт куріння, як уся ця процедура, що набуває характеру своєрідного ритуалу. У ньому неквапливе розпечатування сигаретної пачки, виймання з неї сигарети, задумливе розминання її відманікюреними пальчиками, закурювання від полум’я гарної запальнички або манірно піднесеного сірника і вже, нарешті, саме куріння з плавними рухами руки, у якій димить сигарета, до попільнички, струшування попелу вишуканим постукуванням пальця по сигареті, уміле пускання димових кілець — незаперечне свідчення досконалого володіння технікою куріння. Ось арсенал засобів моди, що дає право дівчині, яка оволоділа ним, вважатися цілком “сучасною”.*

***Як діє нікотин***

*Головний дійовий компонент тютюну — нікотин. Це алкалоїд уперше виділили в чистому вигляді учені Посельт і Рейман у 1828 році. Вміст нікотину в тютюновому листі коливається звичайно від 1 до 1,5 %, але в деяких сортах досягає 6 – 8 %. В одній сигареті масою 1г міститься 10 – 15 мг нікотину, а в сигарі масою 10г – до 150мг речовини.*

*У хімічно чистому вигляді нікотин являє собою прозору маслянисту пекучу рідину. Саме такий смак відчуває курець, коли докурює недокурок, де осідає нікотин. У фільтрі сигарети може скупчитися така кількість нікотину, якої досить, що убити мишу. Фактично нікотин токсичний тою ж мірою, що й синильна кислота. Тому в незвичної до куріння людини велика кількість викурених сигарет спричиняє тяжке отруєння, а іноді й смерть.*

*Нікотин — надзвичайно сильна отрута, яка діє переважно на нервову систему, травлення, а також на дихальну і серцево – судинну системи. Експерименти на тваринах іще в минулому столітті показали безперечний вплив нікотину на нервові реакції. Наприклад, якщо на оголену тканину нерва накласти ватку з нікотином, то для його подразнення потрібна значно менша сила струму, ніж на контролі. Ставили досліди із собаками, у яких знімали черепну коробку і нікотин наносили на різні ділянки мозку. І в цих випадках реакція, наприклад, у вигляді м’язових рухів була значно швидша і від меншої сили струму, ніж до застосування нікотину. більше того, висока концентрація розчину нікотину зумовлювала судорожні скорочення тієї групи м’язів, яка перебувала під контролем даної ділянки мозкової речовини. Без будь – якої додаткової дії струмом! При цьому приступи не виникали після кількох повторень нікотинового подразнення. Виявляється, до нікотину можна звикнути.*

*Куріння — суха термічна перегонка тютюну (і паперу) під впливом високої температури, яка на запаленому кінці сигарети чи в люльці досягає 300оС. Дим, що його втягує курець, сублімує нікотин з тютюнового листя . Нікотин швидко розчиняється у воді, тому легко всмоктується крізь слизові оболонки рота, носа, бронхів, а потрапляючи із слиною до шлунка, — і крізь стінки шлунково – кишкового тракту.*

***Куріння і рак.***

*Одного разу в університеті студенти робили розтин легенів курця. Вони були попелясто-сірі, а місцями ніби обвуглились, мали вкраплення справжнього вугілля. Розрізаючи ці легені секційний ніж страшенно скреготів, неначе натикався на каміння – це була склерозована тканина бронхів і бронхіол.*

***Тютюн і серце.***

*Серцево-судинні хвороби відіграють основну роль у захворюванні і смертності, населення особливо в економічно розвинутих країнах. Причини їх зростання різні, але одним з найвизначніших факторів куріння. Це означає, що ризик захворіти і померти у людини яка курить більший, ніж у людини яка не курить.*

*Яким чином тютюн може впливати на серцево-судинну систему?*

*Нікотин у першій фазі свого впливу збуджує судино-руховий і дихальний центри, а в другій фазі навпаки, пригнічує їх. Якщо простежити за пульсом курця, то можна помітити, що після першої затяжки він сповільнюється, а потім серце починає битися частіше. Одночасно з цим підвищується артеріальний тиск, що обумовлено звуженням периферичних судин. До того ж оксид вуглецю, якщо надходить із сигарет, підвищує вміст холестерину в крові і зумовлює розвиток атеросклерозу. В цілому куріння негативно впливає на серце: для курця можливість інфаркту в двічі вища, ніж для не курця.*

***Куріння і потомство.***

*Доведено вплив нікотину на статеві залози. Якщо самцеві кроля вводити в організм нікотин, то у нього зменшується розмір яєчок виникають порушення статевих клітинок (сперматозоїда). Такі самі явища можуть спостерігатися у чоловіків, які тривалий час курять: у них передчасно згасає статева функція.*

*За спостереженнями спеціалістів не менше як у 10% випадків причиною статевого безсилля виявляється куріння. Припинення нікотинової інтоксикації веде до відновлення статевих функцій.*

*Курці жінки, як правило, рано стають, у них передчасно припиняються статеві функції. Тютюн впливає і на вагітність.*

***Як кинути курити.***

*Кинути куріння може кожен. Не всі, мабуть, з цим погодитися бо вже бралися це зробити і не змогли, але чи пробували вони розібратися в причинах невдачі? Зрив, як правило буває через непродумане до кінця рішення покінчити з курінням і через відсутність підтримки навколишніх, які іноді навіть засуджують ці спроби. То ж як мають діяти ті, хто вирішив жити без сигарет?*

*Насамперед треба чітко обгрунтувати для себе причину, яка підштовхнула до такого рішення. Це може бути прагнення зберегти і зміцнити здоров’я, підвищити працездатність, бажання звільнити навколишніх від шкідливого диму, нарешті прагнення прилучитися до спорту.*