

За последние десятилетия табакокурение стало настоящим бедствием для людей. По данным ВОЗ, ежегодно от болезней, связанных с табакокурением, умирает около 4 млн. человек.

Чем же притягивает к себе табак?

Главным привлекающим компонентом табака является никотин. Он обладает своеобразными свойствами. По мнению курильщиков, никотин и успокаивает, и тонизирует, и помогает сосредоточиться. Но это обманчивое представление. Главная опасность, подстерегающая любого начинающего курильщика – сначала привыкание, а затем болезненная физическая и психическая зависимость в точности как от героина, кокаина или любого иного наркотика.

Воздействие курения на организм

❖ *Никотин дает быстрый эффект* - через семь секунд после первой затяжки в организме начинается химический процесс, влияющий на деятельность сердца, кровообращение, функции практически всех органов, а также настроение.

❖ *При курении никотин быстро всасывается* в слизистую оболочку рта, проникает в легкие. В течение нескольких секунд он достигает соответствующих рецепторов в мозгу (так называемых "никотиновых" рецепторов), высвобождается стимулирующее вещество норадреналин, и человек начинает чувствовать себя бодрее. Но эта "бодрость" продолжается недолго.

❖ *Никотин воздействует также на нервные клетки сердца, дыхательные пути, мускулатуру.* Кровеносные сосуды сужаются, что приводит к повышению пульса и давления.

❖ *Привыкание и возникновение зависимости* в данном случае развиваются совершенно так же, как и при употреблении героина или кокаина - двух наркотиков, вызывающих тяжелую зависимость и разрушительное действие на организм.

❖ *В организме никотин распадается всего за два часа,* поэтому большинство курильщиков теряют над собой контроль, если прекращается его постоянное поступление в организм. Тяга к курению скоро становится естественным состоянием своего рода влюбленностью, против которой разум и воля бессильны. Многие, однажды начав курить, попадают в зависимость и продолжают курить, чтобы избежать неприятных ощущений при отказе от курения.

Тяжёлые последствия курения

На сегодняшний день существует более 60 000 научных исследований, подтверждающих тяжёлые последствия вредного воздействия табака на здоровье человека.

➤ *Зажженная сигарета - своего рода химзавод.* Ученые обнаружили, что табачный дым содержит более 4 700 веществ, 43 из них канцерогенные.

➤ *Курение - самая распространенная причина заболеваемости и преждевременной смертности в Западных странах.* Зарегистрировано не менее 24 опасных для жизни заболеваний, являющихся последствиями курения. Ускоряется старение организма - жизнь курильщика в среднем на 7,5 лет короче. Исследования показывают, что каждый второй курильщик рискует умереть раньше времени, причем половина из них - в активном возрасте.

➤ *Подавляющее большинство случаев заболевания раком ротовой полости, губ, глотки, гортани, поджелудочной железы и мочевыводящих путей* связаны с курением табака. Также найдена прямая зависимость между курением и возникновением рака почек и рака матки.



➤ *Наиболее известным заболеванием, которое прямо связано с курением, является рак легких.* Чем раньше человек начинает курить, тем серьезнее последствия. В США, где курение среди женщин распространилось относительно давно, рак легких теперь встречается чаще, чем рак молочной железы. В Швеции, где ситуация уникальна тем, что женщины курят больше мужчин, все больше курящих женщин в возрасте 40-50 лет страдают раком легких.

➤ *Курение – одна из основных причин сердечно-сосудистых заболеваний.* Как показывают британские исследования, среди людей в возрасте до 40 лет риск возникновения инфаркта у курильщиков в пять раз больше, чем у некурящих. Окись углерода или угарный газ, содержащийся в табачном дыме, препятствует насыщению крови кислородом, а это, в свою очередь, приводит к ухудшению самочувствия и состояния здоровья. При этом по утрам курильщика мучает кашель с мокротой, изменяется форма грудной клетки.

➤ *Велик также риск возникновения спазмов сосудов, тромбоза и нарушения кровообращения.* Неестественная бледность пальцев часто встречается у курильщиков, в особо тяжелых случаях дело доходит до ампутации конечностей.

➤ *Хронические заболевания верхних дыхательных путей,* инфекции, астма, аллергии, атеросклероз, радикулит, язва желудка, импотенция и бесплодие - вот лишь некоторые примеры из длинного списка отрицательных последствий табакокурения.

➤ *Курильщики более подвержены влиянию отрицательных экологических факторов,* например, действию радона и асбестовой пыли.

➤ *При курении замедляется обмен веществ,* ослабевает чувство голода, что привлекает в ряды курильщиков юных девушек, стремящихся похудеть. Однако курение сказывается на внешнем облике - ядовитые вещества, содержащиеся в табачном дыме, уменьшают эластичность кожных тканей, что, в свою очередь, вызывает дряблость кожи и возникновение морщин. Ногти и зубы приобретают желтый цвет, уменьшается слюноотделение, появляется неприятный запах изо рта. Нарушается также кровообращение в деснах, что может привести к пародонтозу.

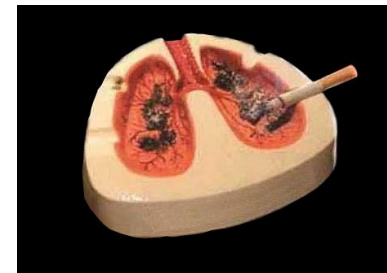
➤ *Курящие диабетики* особенно подвержены возникновению склероза сосудов. К тому же новейшие шведские исследования показывают, что курение приводит к нарушению обмена веществ, в результате чего вырабатывается резистентность (устойчивость) к инсулину, и возрастает риск заболевания диабетом.

➤ *Подростки,* покуривающие тайком от родителей, считают, что все эти ужасы касаются других, а к ним не имеют отношения. Сами же они убеждены, что в любой момент смогут бросить курить, стоит им только захотеть. Однако это далеко не так.

Пассивное курение

От курения страдает не только сам курильщик. Три четверти сигаретного дыма выделяется в окружающую среду. В этом дыме содержатся те же самые ядовитые вещества, опасные для здоровья. **Вдыхание табачного дыма некурящими называется пассивным курением.** От обычного курения оно отличается тем, что чаще всего является отнюдь не добровольным.

✓ *Курящие матери* более подвержены инфекциям, у них чаще, чем у некурящих, случается отслоение плаценты, выкидыши и преждевременные роды. Они чаще рожают детей со значительным дефицитом веса - как те, кто голодал во время беременности. Исследования подтверждают наличие связи между курением родителей и синдромом внезапной смерти у младенцев. Если мать курит, кормление грудью налаживается значительно труднее. Никотин придает материнскому молоку горький вкус, ребенок беспокоится, срыгивает, страдает от коликов.



✓ *Особенно страдают дети в семьях курильщиков. Расстройства сна и аппетита, нарушение работы желудка и кишечника, повышенная раздражительность, плохая успеваемость и отставание в физическом развитии – вот далеко не полный перечень последствий окуривания родителями своих детей.*

✓ *Для людей, работающих в накурённом помещении, степень пассивного курения может достигнуть эквивалента в 14 сигарет в день, что приближает их к обычному курильщику.*

Курение или здоровье – выбирай сам

Вопрос курить или не курить казалось бы дело личное. Но последствия курения касаются не только самого курящего, но и его близких, родных, друзей, всего общества: это и расходы на лечение и выплаты больничных, и инвалидность, и уход за больным и т.п.

Альтернатива этому есть – вообще не начинать курить, вести здоровый образ жизни, заниматься спортом и т.д. Но уж если молодой человек не устоял и закурил, а затем и приобрел устойчивую зависимость, то нужно как можно раньше освободиться от этой вредной и опасной привычки.

Существует множество рекомендаций как бросить курить, способов лечения от этой болезни, но все они малоэффективны если нет твердого желания очистить свой организм от никотина, раз и навсегда покончить с этой зависимостью.

Многие успешно справляются с тягой к курению, отвлекаясь на другие занятия: когда их тянет закурить, они съедают яблоко, чистят зубы, занимаются уборкой, отправляются на вечернюю пробежку и так далее. Другим становится легче, когда они думают о том, какого вреда для собственного здоровья они избегают, или подсчитывают выгоды от того, что они бросили курить.



**Сделай свой выбор в пользу отказа от курения!
Этим ты сохранишь своё здоровье на долгие годы!**

Автор: Шпаковская Л.А., заведующий подростковым отделением УЗ «Городской клинический наркологический диспансер»

Ответственный за выпуск: Кавриго С.В., заведующий городским Центром здоровья ГУ «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии»

Курение и здоровье



Минск