

Влияние табакокурения на здоровье человека

Проблема распространения табачной эпидемии остается очень актуальной как во всем мире, так и в нашей республике.

В процессе выкуривания сигареты происходит сухая перегонка табака, что сопровождается образованием огромного количества вредных веществ: никотина, угарного газа, цианида водорода, аммиака, синильной кислоты, сажи, 43 известных канцерогена (мышьяка, хрома, бензпирена, нитрозаминов и др.) и т.д.

Привыкание к табаку и зависимость от него почти столь же сильны, как зависимость от кокаина или героина.

Психологическая зависимость заключается в том, что многократное повторение одних и тех же движений постепенно формирует стойкий рефлекс курения – повторение этих движений доставляет курящему особое удовольствие.

Физическая зависимость заключается в том, что если никотин не поступает в организм курильщика, у него развивается состояние абстинентного синдрома (синдрома отмены, «ломка») – острая потребность в сигарете, раздражительность, тревога, беспокойство, снижение концентрации внимания, усиленный аппетит.

От токсических веществ, содержащихся в табачном дыме, страдают практически все органы и системы. По данным Всемирной организации здравоохранения каждые 8 секунд в мире кто-то умирает вследствие причин, связанных с табакокурением. Результаты проведенных научных исследований проблемы курения убедительно свидетельствуют, что люди, начинающие курить в детском или подростковом возрасте и продолжающие курить 20 и более лет, проживут в среднем на 20-25 лет меньше тех, кто никогда не курил. Причинами смерти у них являются не только такие тяжелые заболевания как рак легких или ишемическая болезнь сердца, страдают буквально все органы и системы организма человека.

Курение способствует или является причиной:

рака губы, гортани, бронхов, легких, пищевода, желудка, поджелудочной железы, кишечника, мочевого пузыря. Курением вызваны 30 % случаев смерти от онкологических заболеваний. В ряде целенаправленно проведенных исследований установлено: чем продолжительнее стаж курения, тем выше степень риска развития рака различных локализаций, в т.ч. рака полости носа (в 2 раза), языка, полости рта, слюнной железы и глотки (от 6 до 27 раз), зева (в 12 раз), пищевода (от 8 до 10 раз), гортани (от 10 до 18 раз), желудка (в 2-3 раза), почек (в 5 раз), мочевого пузыря (в 3 раза), полового члена (в 2-3 раза), поджелудочной железы (от 2 до 5 раз), толстого кишечника и прямой кишки (в 3 раза) и анальной области (в 5-6 раз). У курящих степень риска заболевания раком легких в 22 раза выше, чем у никогда не куривших;

артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца (стенокардия, инфаркт миокарда, нарушения ритма сердца, внезапная смерть), мозгового инсульта (кровоизлияния в мозг). 30-40 % всех смертей от ишемической болезни сердца связаны с курением сигарет;

облитерирующих заболеваний сосудов конечностей. При этих заболеваниях происходит закупорка тромбами мелких кровеносных сосудов, а их спазм (резкое сужение) под влиянием никотина, который при курении попадает в кровь, может привести к возникновению гангрены (отмирание тканей). В таких случаях человеку приходится делать ампутацию;

хронического бронхита и эмфиземы легких, которые сопровождаются развитием пневмосклероза, появлением одышки и развитием сердечной недостаточности. Риск развития хронических заболеваний легких у курящих в 5-8 раз выше, чем у некурящих;

хронического гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического колита;

нарушения работы желез внутренней секреции (гипофиза, щитовидной железы, надпочечников), что изменяет обмен веществ и снижает адаптационные возможности человека;

снижения иммунитета;

преждевременного старения кожи, т.к. избирательно уменьшает содержание в ней тех белков, от которых зависит ее эластичность, снижает содержание витамина А, а также замедляет интенсивность кровотока в сосудах;

снижения способности к деторождению у женщин; развитию импотенции и бесплодия у мужчин.

повышения риска возникновения патологии беременности, выкидышей; увеличения числа случаев внутриутробной гибели плода и синдрома внезапной младенческой смерти; снижения массы тела новорожденных, отставания детей в физическом и умственном развитии.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. Вдыхание табачного дыма некурящими, называется «пассивным курением».

Табачный дым, который человек вынужден вдыхать, содержит: в 50 раз больше канцерогенов и аммиака, в пять раз больше окиси углерода, вдвое больше смол и никотина, чем поступает в организм самого курильщика.

Риск развития рака легких при «пассивном курении» у некурящего члена семьи в 3,5 раза превышает таковой в некурящих семьях, а заболевания легких в грудном и раннем детском возрасте у детей в семьях курильщиков почти в два раза выше

Значительное сокращение числа выкуриваемых за день сигарет положительно сказывается на здоровье. Люди, выкуривающие от 1 до 14 сигарет в день, в 8 раз больше некурящих подвержены риску рака легких. У умеренных курильщиков (15-24 сигареты в день) этот риск выше уже в 13 раз, а у заядлых курильщиков (25 и более сигарет в день) – в 25 раз.

Можно ли бросить курить? Можно. Независимо от стажа курения, отказ от него тут же уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний или хронического бронхита.

Некоторые рекомендации для желающих бросить курить:

чтобы бросить курить, самое главное – очень этого захотеть. Спросите себя: «Всерьез ли я хочу бросить курить?». Подождите, пока такое желание не окрепнет;

тщательно проанализируйте свои курительные привычки. Записывайте каждую сигарету, выкуриваемую вами за сутки. Дайте себе 2-3 недели на выяснение, когда и почему вам захочется курить;

настройте себя на окончательное принятие решения. Запишите все причины, по которым вы хотели бросить курить;

назначьте день, обведите это число в календаре и с этого дня полностью откажитесь от курения. Попробуйте уговорить одновременно бросить курить всех членов семьи или близких друзей, чтобы в трудные первые дни вы могли поддержать друг друга;

в первые дни пользуйтесь любыми средствами, заменяющими вам сигарету, – жуйте жвачку, крутите в пальцах ручку или карандаш, если не знаете, куда девать руки без сигареты. Для преодоления абстинентного синдрома пользуйтесь никотинозамещающими препаратами. Попробуйте применять технику расслабления для снятия напряжения.

радуйтесь тому, что вы не курите! Не забывайте: вы экономите этим кучу денег. Пользуйтесь ими как наградным фондом для себя;

в течение первых недель ешьте, сколько хотите, но пусть это будет здоровая пища. Испытывая напряжение и беспокойство (результаты преодоления привыкания), вы захотите лишний раз перекусить и можете набрать несколько лишних килограммов. Помните, что самые трудные – первые четыре недели;

Бросить курить имеет смысл в любое время!

Если болезнь еще не развилась, то риск заболевания будет постепенно уменьшаться, а спустя десять лет, после того как вы бросили курить и вовсе сойдет на нет.

