

31 мая- Всемирный день без табака

У современного человека бывает много вредных привычек. И одна из них – это курение. В 1988 году Всемирная ассамблея здравоохранения приняла резолюцию, объявляющую 31 мая Всемирным днем без табака. Курение — это не просто вредная привычка, это глобальная эпидемия, уносящая ежегодно до 8 миллионов жизней. Миллион из них — жертвы пассивного курения.

ВОЗ констатирует, что курение занимает первое место в мире среди предотвратимых причин смертности.

Специалисты отмечают, что за последние десять лет увеличилось количество курящей молодежи и женщин. Люди, находящиеся рядом с курильщиками, вынужденные вдыхать табачный дым, заболевают неинфекционными заболеваниями столь же часто, как и курящие.

Безопасного уровня воздействия вторичного табачного дыма не существует, подчеркивают эксперты ВОЗ.

Сколько курильщиков в Беларуси?

По официальным данным, в Беларуси курит почти треть населения, или 29,6%. Причем большая часть курильщиков – мужчины. На долю женщин, которые увлекаются табаком, приходится около 13%.

Любителей табака больше среди сельских жителей за счет курящих сельских мужчин (54,1%) по сравнению с городскими (43,3%), в то время как доля курящих женщин на селе практически равна доле курящих городских жительниц.

Согласно информации Национального статистического комитета Беларуси курящие в Беларуси в 2023 году составили 22,1% от общей численности населения в возрасте 16 лет и старше. Число курильщиков в стране по сравнению с 2000 годом сократилось на 4,2 процентного пункта. Причины курения: привычка (55,9%), желание успокоиться, снять стресс (23,3%), курение большинства окружающих (13,7%). Основные причины отказа от курения: желание вести здоровый образ жизни (49,2%), состояние здоровья (39,4%) и влияние близких родственников и друзей – 6,6%.

Почему нужно отказаться от табакокурения?

В табачном дыме содержится более 4200 различных веществ, из которых свыше 200 опасны для организма человека. Среди них особенно вредны никотин, табачный деготь, окись углерода (угарный газ) и др. Сильными отравляющими и разрушающими организм человека свойствами обладают содержащиеся в табачном дыме радиоактивные вещества и тяжелые металлы. У курильщиков они накапливаются в бронхах, легких, печени и почках. Продукты сухой перегонки табака содержат деготь, смолы и вещества, обладающие канцерогенным действием (бензпирен).

Никотин вызывает пристрастие к табаку и является одним из самых опасных растительных ядов. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2 — 3 капли, — именно такая доза и поступает в кровь после выкуривания 20 — 25 сигарет. Курильщик не погибает потому, что такая доза вводится постепенно, не в один прием, но в течение 30 лет он выкуривает примерно 20 000 сигарет, поглощая в среднем 800 г никотина, каждая частичка которого наносит непоправимый вред здоровью.

Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. По статистике, 45 процентов смертей прямо или косвенно связаны с табакокурением. Чем дольше человек курит, тем больше у него шансов умереть от этого тяжелого заболевания. По данным ВОЗ, от различных болезней, связанных с курением, умирает 4,9 миллиона человек в год. Любители табака в 13 раз чаще страдают стенокардией и в 10 раз чаще язвой желудка. Смертность от рака легкого у курящих людей в 20 раз выше, чем у некурящих.

Пассивное курение не менее опасно — оно пагубно влияет на дыхательную систему, кроме того, табачный дым — сильнейший аллерген. Пассивный курильщик вдыхает те же самые опасные вещества, что и любитель сигарет, несмотря на их малую концентрацию.

Помимо вреда для здоровья человека, в ВОЗ отмечают, что табак также негативно воздействует на окружающую среду. Табачные отходы содержат более семи тысяч токсических химических веществ, включая канцерогены. Две трети из 15 миллиардов продаваемых ежедневно сигарет выбрасываются в природу. На сигаретные окурки приходится 30-40% всех предметов, подбираемых во время уборок прибрежных и городских районов.

Не теряет и популярности электронная сигарета, парогенератор, вапорайзер или вейп — это устройство, которое создаёт высокодисперсный аэрозоль, простыми словами пар, предназначенный для вдыхания. Пар генерируется из специальной жидкости, которая испаряется при нагревании. По своей сути вейп — это ингалятор. Правда между этими приборами есть одна существенная разница. Пар в ингаляторе вырабатывается за счет повышенного уровня давления, а в электронной сигарете путем испарения жидкости при работе нагревательного элемента.

Популярность электронных сигарет с каждым годом возрастает, в том числе и среди тех людей, которые хотели бы бросить курить.

Однако еще в 2008 году Всемирная организация здравоохранения (далее ВОЗ) заявила, что нет никакой научной обоснованности заявлений производителей насчет того, что их товар эффективен в никотинозамещающей терапии.

Мало того, специалисты в один голос утверждали, что вредность электронной сигареты ничуть не меньше. Доклад ВОЗ на конференции, посвящённой борьбе против табака, в 2014 году прозвучал жестко и бескомпромиссно, он полностью развенчал мифы о пользе электронных сигарет. К тому же был сделан акцент на их опасности для здоровья.

Бросить курить имеет смысл в любое время. Прекращение курения даже в среднем и старшем возрасте дает свой положительный результат:

Уже через 20 минут после выкуренной сигареты у человека нормализуется артериальное давление и частота сердечных сокращений.

Через 8-12 часов организм очистится от угарного газа — опасного продукта вдыхания табачного дыма. Уровень кислорода в организме повысится до здоровой нормы.

Спустя сутки курильщик начинает сильно кашлять. Но, на самом деле, это хороший признак — так организм избавляется от токсинов в легких.

Через 48 часов уровень никотина и продуктов его распада заметно снижается. Начинают восстанавливаться нервные окончания — у курильщика обостряется вкус и обоняние. Но, к сожалению, у курильщиков с многолетним стажем потеря чувствительности к запахам и вкусам может быть необратимой. Поэтому, чем раньше вы бросите курить — тем больше у вас шансов в полной мере наслаждаться пищей и приятными ароматами.

А через 3 дня — спустя 72 часа после последней сигареты — почки выведут уже более 90% никотина и его метаболитов из организма. Бронхи легких, ведущие к альвеолам, расслабятся — и дышать станет намного легче.

Но в это же время психологическая ломка усилится — в полной мере проявятся повышенная тревожность и депрессивность. Также у курильщика могут появиться тошнота, головная боль, спазмы желудка.

Но если пережить 3 день и не схватиться за пачку сигарет — дальше станет легче. Выработка дофамина постепенно придет в норму.

Уже на протяжении 2-3 недели бывший курильщик заметит улучшение своего психологического состояния — желание закурить станет посещать его все реже. Также через 3 недели курильщика перестает беспокоить кашель.

А через месяц отказа от курения у человека постепенно нормализуется работа сердечно-сосудистой системы, приходят в норму плазменные показатели. Риск сердечного приступа, развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2 типа и рака существенно снижается.

Спустя 2-9 месяцев отказа от сигарет активно восстанавливаются легкие. У курильщика исчезает одышка, снижается риск ОРВИ.

Через год без сигарет у бывшего курильщика полностью восстанавливается работа сердца и сосудов. Вдвое снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, связанных с отложением жировых бляшек и рубцовой ткани от поврежденных токсинами стенок артерий.

Через 5 лет риск кровоизлияния в кору головного мозга у человека снижается на 59% по сравнению с действующими курильщиками.

Через 10 лет риск развития рака легких снижается на 50% по сравнению с курящими.

Через 15 лет риск инсульта и рака поджелудочной снижается до уровня никогда не куривших людей.

Те, кто уже использует табак, может отказаться от этой привычки или обратиться за соответствующей помощью, что сохранит их здоровье и защитит людей, подвергающихся пассивному курению, включая детей, других членов семьи и друзей. При невозможности бросить курить самостоятельно Вам может помочь врач-психиатр-нарколог или психотерапевт. Врачебная помощь повышает вероятность успеха в среднем на 80%.

По всем вопросам лечения никотиновой зависимости можно обращаться к врачу-психиатру-наркологу по месту жительства или в УЗ «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии» (тел. 8-0212-61-45-76).

Подготовила заведующая подростковым
наркологическим отделением
УЗ «Витебский областной клинический центр
психиатрии и наркологии»

К.С.Шамирова