

Всякий курящий должен знать и помнить....

«Нет тирана страшнее привычки и пока человек не сопротивляется ее повелениям, он не может быть свободным»(К.Бови). **Курение** табака – одна из наиболее распространенных вредных привычек, наносящих урон здоровью человека и целому обществу. Сегодня в России распространенность регулярного курения по данным Глобального опроса взрослого населения о потреблении табака достигла 39,4%: 60,7% среди мужчин и 21,7% среди женщин, при этом в самой экономически и демографически активной возрастной группе от 19 до 44 лет. Россия занимает одно из первых мест по потреблению табака в мире. 86,4% курящих жителей страны курят ежедневно, выкуривая в среднем по пачке сигарет в день. Курение широко распространено как среди городского (40,2%), так и среди сельского населения (35,9%). Почти 40% взрослого населения страны подвергаются воздействию пассивного курения на рабочих местах.

Курение табака – одна из главных предотвратимых причин смертности и инвалидности во всем мире. Ежегодно от проблем, связанных с курением табака, в мире умирают 5 миллионов человек. Каждая 10-я смерть в мире вызвана курением табака. 50% всех курящих в возрасте от 35 до 69 лет умирает преждевременно. Они теряют 20-25 лет жизни. Согласно расчетам экспертов основной вклад в повышенную смертность вносят: повышенное артериальное давление (АД) – 35,5%; гиперхолестеринемия – 23%; **курение – 17,1%**; нездоровое питание – 12,9%;-злоупотребление алкоголем – 11,9%. А в потере здоровых лет жизни вследствие потери трудоспособности: -злоупотребление алкоголем –16,5%; -повышенное АД –16,3%; **-курение – 13,4%**; -ожирение – 8,5%; -нездоровое питание – 7,9%..

Миф о том, что *если я курю, это приносит вред только мне*, утопен. Фактически любой (курильщик или некурящий), кто регулярно подвергается воздействию табачного дыма, могут развить у себя серьезные проблемы со здоровьем. Как курящие (70,7%), так и некурящие (89,1%) признают, что пассивное курение вызывает серьезные заболевания у некурящих людей. Дети особенно уязвимы для табачного дыма, потому что детский организм не развит окончательно и очень чувствителен к табачным ядам. В первую очередь в подрастающем организме на фоне курения развиваются нарушения в центральной нервной и сердечно-сосудистых системах, обменных процессах, а также плохо усваиваются витамины. Все это приводит к торможению общего развития, психическим расстройствам, замедлению роста, ухудшению слуха, и таким болезням как малокровие и близорукость.

Если в семье курят оба родителя, то их дети вдыхают такое количество никотина, которое они получили бы, если бы сами выкуривали бы по 80 сигарет в год. Дети, которым часто приходится находиться в прокуренных помещениях, как правило, ниже ростом и развиваются медленнее, чем их сверстники, живущие в нормальных условиях. Дети курящих родителей в 2 раза чаще, чем остальные страдают легочными заболеваниями. У курящих беременных высока вероятность выкидыша, невынашивания беременности. У таких матерей дети часто рождаются с низкой массой тела и смертность их в грудном возрасте выше.

Табак - яд в чистом виде. Табачный дым состоит из дегтя, оксидов углерода, никотина, альдегидов, эфиров, фенолов, синильной кислоты и других отравляющих веществ, обуславливающих токсическое действие дыма табака на организм курильщика. Установлено наличие в табачном дыме углеводов, способных провоцировать развитие раковых опухолей, а также радиоактивных элементов, в частности полония-210, играющего немаловажную роль в появлении хронических бронхитов, злокачественных опухолей лёгких и даже органов, расположенных далеко от дыхательных путей, - мочевого пузыря, желудка, почек и др.

Прежде всего, вредность табака определяется **никотином**, содержание которого в табачных изделиях колеблется от 0,7 до 2,5%. Это сильный нейротропный яд (оказывает

влияние на нервную систему), к которому привыкает человек. Токсичное действие никотина в основном сказывается на функциях нервной системы. Наш организм постоянно находится под контролем центральной нервной системы. При первой затяжке сигаретой ядовитые вещества табачного дыма попадают в легкие, затем они проникают в кровь и через несколько секунд оказываются в головном мозгу, дезорганизуя его работу. Физиолог И. П. Павлов еще в начале века установил, что табачный дым, как и алкоголь, обладает двухфазным действием на центральную нервную систему. Вначале происходит расширение кровеносных сосудов мозга, что ощущается человеком как прилив сил. Но за этим обязательно следует вторая фаза, противоположная по действию и более продолжительная. Кратковременная бодрость сменяется длительным утомлением.

Со временем для подъема жизненных сил организма человеку приходится всё чаще прибегать к сигарете, всё глубже затягиваться. Сигарета становится для такого человека необходимой, при ее отсутствии возникают неудобство, досада. Постепенно развивается повышенная утомляемость, «необъяснимая» слабость, сопровождающие каждого курильщика. У курильщика с многолетним стажем интеллектуальная работоспособность в той или иной мере снижена; умственная деятельность дается с трудом: ухудшается память, появляется рассеянность, забывчивость; выявляется разнообразная, хотя и непостоянная, симптоматика: бледность кожных покровов, похолодание рук и ног, стойкий красный дермографизм (реакция сосудов кожи на механическое раздражение), повышенная потливость, расширение зрачков, учащенное сердцебиение, нарушение функций кишечника, отсутствие аппетита или, наоборот, «волчий» аппетит и т. д.

После 20 лет курительного стажа возникает потребность выкуривания 1,5-2-х пачек сигарет. Перерывы в курении становятся непереносимыми, проявляются рядом болезненных изменений.

В психической сфере у многих курильщиков, а в период воздержания от курения у всех, установлены астено-невротические симптомы, у 12,5% - психопатоподобные состояния.

Поэтому *миф о том, что курение успокаивает нервную систему*, не имеет права на существование. Курильщик только добавляет себе стрессы, ведь в случае, если курящий не имеет возможности воспользоваться сигаретой какое-то время, это вызывает такой дискомфорт, воздействие которого можно сравнить разве что с чувством постоянного голода или жажды.

Никотин опасен также для костей, суставов и мышечной ткани. Это связано с тем, что он нарушает процесс заживления ран и переломов, блокирует свойства витаминов С и Е. В результате курильщики чаще страдают от смещения межпозвоночных дисков, у них ослабляется эластичность связок, замедляется процесс заживления ран по сравнению с некурящими.

Никотин оказывает пагубное действие на половую и детородную функции. Даже среди бросивших курить риск расстройства половой функции все равно остается высоким - он в 11 раз выше, чем среди некурящих. Причина здесь в том, что курение ускоряет процесс сужения кровеносных сосудов (атеросклероз), в связи с чем доступ крови к половым органам затрудняется, что и отражается на нарушении эрекции. Особенно заметна эта взаимосвязь у людей с повышенным артериальным давлением. Никотин значительно снижает качество мужской спермы и приводит к бесплодию.

Находящаяся в табачном дыме **окись углерода (угарный газ)** обладает в сотни раз большим сродством, чем кислород, с гемоглобином красных кровяных шариков. Поэтому она вытесняет кислород из соединения с гемоглобином, образуя карбоксигемоглобин, а это препятствует нормальной доставке кислорода нуждающемуся в нем мозгу и другим органам. В результате у курильщиков развивается хроническое кислородное голодание, от чего страдает сердечно-сосудистая система, а также другие органы и ткани.

Табачный деготь является раздражителем дыхательных путей и способствует развитию хронического бронхита, бронхиальной астмы, эмфиземы легких. Но самое страшное, что он представляет собой сильный канцероген, который способен подавлять

противоопухолевый иммунитет и повреждать ДНК клеток, подводя их к злокачественному состоянию. Поэтому курение часто приводит к онкологическим заболеваниям.

Курение называют основной причиной возникновения злокачественных новообразований губ, полости рта и глотки, гортани, пищевода, трахеи, бронхов, легких. Курение в сочетании с алкоголем увеличивает риск возникновения рака пищевода и желудка.

Компоненты табачного дыма (особенно угарный газ) укоряют процессы старения в организме и приводят к другим нарушениям:

- кожа страдает от кислородного голодания, приобретает нездоровый серый цвет, теряет эластичность и рано увядает, а также выглядит плохо из-за закупоренных пор и источает неприятный запах;
- десна и зубы, под воздействием табачного дыма, подвергаются серьезным заболеваниям, кроме того, появляется неприятный характерный запах изо рта;
- волосы становятся ломкими;
- от постоянного сужения сосудов пересыхает слизистая глаз, желтеют белки, а в некоторых случаях ухудшается зрение и развивается конъюнктивит.

Нет «безопасных» форм табака. Трубка и дым сигары содержат многие химические вещества, вызывающие рак, как и папиросный дым. Кто курит сигары и трубки, находится в группе риска получить рак ротовой полости и рак гортани и пищевода. Они также находятся под угрозой других связанных с курением болезней.

Некоторые курильщики пытаются заменить место настоящей сигареты, сигаретой на травяном сборе. Это не совсем безопасная альтернатива. Травяные сигареты представляют угрозу здоровья двумя способами: они производят угарный газ и смолу, и еще дым, выделяемый при горении одного из компонентов, который входит в состав начинки такой травяной сигареты, может повредить легкие и дыхательные пути.

Если курение так вредно, **что же мешает курящим отказаться от сигарет, трубки и т.п.?** Большинство курильщиков признаются, что первая выкуренная сигарета не только не доставила им удовольствия, но вызвала мгновенное ухудшение самочувствия, а её вкус показался отвратительным. **«Удовольствие» от курения – всего лишь результат привычки.**

Это говорит о том, что **курение** – это, прежде всего, **психологическая зависимость**. Но привыкание формируется на уровне элементов, питающих организм. Для курящего важно разобраться, почему его тянет к сигарете, чтобы быть способным от нее отказаться. Привычка к алкоголю, курению табака развивается постепенно. Человек, соблазненный сигаретой или бутылкой вина, не замечает, как тяга к такому самоудовлетворению, как курение, одолевает его. Отказ от курения требует не одного месяца или даже года, чтобы человек научился трезвому образу жизни, и чтобы такая трезвость стала для него желанной нормой. **Но отказ должен быть четко раз и навсегда поставленной для себя задачей** – в этом и проявляется сила воли. **Главное – это изъять желание прекратить курение и проявить настойчивость и упорство, и успех придет.**

Курение – это не безобидное занятие, которое можно легко бросить. Курение почти настоящая наркомания, и особенно опасная потому, что многие не принимают ее всерьёз.

Курение – социальная проблема общества, как для его курящей, так и некурящей части. Для первой части проблемой является бросить курить, для второй – не «заразиться» привычкой курить, избежать влияния курящего общества и сохранить свое здоровье.

«Всякий курящий должен знать и помнить, что он отравляет не только себя, но и других» (Н. Семашко).

