

Борьба с курением

Зависимость от никотина – одна из самых распространённых и пагубных в современном мире. Доказано, что она существенно влияет на развитие хронических заболеваний, онкологии, интоксикации организма.

В современном мире существуют разные методы борьбы с курением: от рефлексотерапии до специальных препаратов, блокирующих или ослабляющих тягу к курению.

Поскольку при долгом курении формируется не только психологическая, но и физиологическая зависимость, то любая программа борьбы против курения должна учитывать разные средства: как направленные на преодоление физической, так и психической зависимости.

Способы борьбы с курением на сегодняшний день предлагаются разные:

- гипноз, психотерапия, групповая психотерапия;
- рефлексотерапия, иглоукалывание (стимуляция энергетических точек на теле человека, которая способствует снижению тяги к курению);
- лекарственные препараты;
- специальная литература

Способы могут быть разные, но самым важным остаётся первоначальный настрой, намерение человека справиться с этой зависимостью, «перепрограммирование» сознания на здоровый образ жизни без сигареты. Также немаловажна поддержка близких людей, окружения.

ТАБАКОКУРЕНИЕ.

Одной из наиболее распространенных вредных привычек является табакокурение.

Табачные изделия готовятся из высушенных листьев табака, которые содержат белки, углеводы, минеральные соли, клетчатку, ферменты, жирные кислоты и др.

Табак - травянистое растение. 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 дыму 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). У курящих людей в 20 раз чаще развиваются злокачественные опухоли

легких, пищевода, желудка, гортани, ночек, нижней губы и др. Чем дольше человек курит, тем больше у него шансов умереть от этого тяжелого заболевания.

Никотин. До трети общей токсичности табачного дыма приходится на никотин. Это маслянистая прозрачная жидкость с неприятным запахом и горьким вкусом.

Никотин является наркотиком — именно он 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.

Никотин проникает в организм вместе с табачным дымом. Обезвреживание его происходит в основном в печени, в почках и в легких, но продукты распада выделяются из организма на протяжении 10 — 15 часов после курения.

Никотин относится к нервным ядам. В экспериментах на животных и наблюдения над курящими позволили установить, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах он тормозит, а затем парализует деятельность клеток ЦНС. Расстройства нервной системы проявляются понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти. Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, вызывая спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений. Пагубно влияя на половые железы, он ведет к развитию у мужчин половой слабости — импотенции.

Оксид углерода (угарный газ, CO) при поступлении в организм вызывает кислородное голодание, так как нарушает способность красных кровяных клеток крови (эритроцитов) переносить кислород от легких ко всем органам и тканям, из-за чего у человека наступает удушье. При курении регулярное поступление CO в организм ведет к снижению возможностей дыхательной системы и к ограничению физической активности. По этой причине при курении мозговые клетки получают меньше кислорода, и умственная работоспособность снижается. Понятно, что курение также несовместимо с занятиями физической культурой и спортом.

Табачный деготь является исключительно сильным канцерогеном, т.е. веществом, вызывающим раковые заболевания. После выкуривания сигареты он хорошо виден на фильтре в виде коричневого налета. Но, выкуривая в день по пачке даже так называемых «легких» сигарет (в которых содержание табачного дегтя понижено), за год человек вводит в свой организм до 700 -800 г табачного дегтя. Поэтому неудивительно, что рак губы у курящих встречается в 80 раз, легких в 67 раз, а рак желудка — в 12 раз чаще, чем у некурящих. Именно табачный деготь оказывает сильное разрушающее влияние на небные миндалины, разрушая их клетки и вызывая развитие тонзиллита и более частые ангины.

Влияние табакокурения на организм

В организме человека нет ни одного органа или системы, на которые бы не оказывал вредного влияния табачный дым и его составные части.

Центральная нервная система курильщика находится в состоянии постоянного напряжения из-за возбуждающего влияния никотина. Но при этом к ней притекает меньше крови (из-за спазма мозговых сосудов), да и содержание в ней кислорода, необходимого для поддержания активной деятельности мозга, понижено. Но даже поступающий к мозгу кислород с трудом используется мозговыми

клетками, поэтому у курящего снижена умственная работоспособность, ослабляется память, страдают волевые качества. Кроме того, он ощущает повышенную раздражительность, у него нарушено засыпание и часто отмечаются головные боли.

Попадая в дыхательные пути, табачный дым пагубно действует на всю **дыхательную систему**. Так, содержащиеся в табачном дыме вредные вещества вызывают раздражение слизистых оболочек полости рта, носа, гортани, трахеи и бронхов. В результате развивается хроническое воспаление дыхательных путей, чаще возникают простудные и простудно-инфекционные заболевания, ангины и другие нарушения состояния миндалин. После курения на 20 минут затормаживается действие маленьких ресничек слизистой оболочки дыхательных путей, которые своим быстрым мерцанием выгоняют попавшие сюда и осевшие на слизистой вредные и механические вещества. Продолжительное курение приводит к раздражению голосовых связок и сужению голосовой щели, из-за чего изменяется тембр и окраска произносимых звуков, голос утрачивает чистоту и звучность, становится хриплым.

Типичная примета курильщика — кашель с выделением слизи темного цвета, особенно мучающий по утрам. Кашель вызывает расширение легких из-за снижения их эластичности и способности спадаться на выдохе в такой степени, чтобы альвеолы в полной мере опорожнились от богатого CO₂, воздуха. Все это провоцирует развитие одышки и затрудняет дыхание. Длительное хроническое воспаление дыхательных путей и легких приводит к понижению их сопротивляемости и развитию острых и хронических заболеваний, например воспаления легких, бронхиальной астмы.

У систематически курящего человека развиваются многие заболевания **системы кровообращения**: повышенное артериальное давление, нарушения мозгового кровообращения и деятельности сердца вплоть до инфаркта миокарда и др. Частота сердечных сокращений во время курения возрастает на 10 — 18 ударов в минуту и восстанавливается лишь через 15 — 20 минут. Если учесть, что последствия выкуривания одной сигареты сохраняются в течение 30 — 40 мин после прекращения курения, то это означает, что, выкуривая каждые полчаса новую сигарету, курильщик держит систему кровообращения в состоянии постоянного напряжения. Например, за сутки его сердце делает до 10-15 тысяч лишних сокращений.

Изо рта курильщика неприятно пахнет, язык обложен серым налетом, что является одним из показателей неправильной деятельности **желудочно-кишечного тракта**

Раздражая слюнные железы, никотин вызывает усиленное слюноотделение. Курильщик не только сплевывает излишнюю слюну, но и проглатывает ее, усугубляя вредное действие никотина на пищеварительный аппарат. Происходят и другие изменения в состоянии органов ротовой полости: разрушение эмали зубов, развитие кариеса и появление желтого налета на зубах, разрыхление и кровоточивость десен.

Во время курения сосуды желудка сужаются, количество желудочного сока повышено, а его состав изменен; аппетит снижается, а пищеварение тормозится (именно поэтому при ощущении голода курильщик хватается за сигарету). В результате все эти причины часто приводят к развитию язвенной болезни желудка.

Табачный дым снижает остроту обоняния и вкусовых ощущений, поэтому курящие нередко плохо различают вкус сладкого, соленого, горького, кислого. Помимо указанных воздействий на организм, курение дает и целый ряд других последствий и осложнений. В частности, у курящих мужчин 25 — 40 лет сексуальная активность вдвое ниже, чем у некурящих.

Лишь 25% табачного дыма поступает в легкие курильщика, остальные 75% отравляют воздух, нанося вред окружающим, — это явление получило название «пассивного курения». Опасная для здоровья некурящих людей концентрация табачного дыма в воздухе закрытых помещений создается при выкуривании всего лишь нескольких сигарет, поэтому некурящие члены семьи, в которой курит лишь один человек, пассивно «выкуривают» до 10 сигарет в сутки.

Причины привыкания к курению различны. На первых порах это, как правило, подражание, затем в процессе курения вырабатывается стойкий условный рефлекс, и, наконец, главная причина развитие при длительном хроническом табакокурении пристрастия к никотину как одной из разновидностей наркомании.

Подавляющая часть курящих не получает удовольствия от курения и готова бросить эту пагубную привычку, но ссылается лишь на «отсутствие воли». На самом же деле основной причиной является отсутствие мотивации, цели. Именно поэтому до 99% курящих, попадая к врачам с тяжелыми последствиями курения (инфаркт миокарда, инсульт мозга, признаки рака), моментально забывают о курении. Установлено, что более 70% курящих могут легко бросить курить, так как у них нет истинной потребности в табаке. Поэтому курящему следует, не дожидаясь опасных последствий, осознать, что сама эта привычка может стать серьезной предпосылкой опасного для жизни заболевания.

Курение — это один из ведущих факторов саморазрушительного поведения, растянувшееся по времени самоубийство. Курить не модно, курить не престижно! В цивилизованных государствах это давно поняли. У нас же количество потребляемых сигарет за последние 17 лет возросло со 170 миллиардов до 700 миллиардов.

Борьбу с курением и пропаганду о вреде курения необходимо начинать с младшего школьного возраста, используя для этого все средства (беседы, лекции, кинофильмы, плакаты и т.п.), чтобы выработать у школьника отрицательное отношение к курению. К этой работе необходимо широко привлекать родителей и общественные организации.

Влияние курения на человека

Согласно данным ООН ежегодно в мире от табака умирают 3 млн человек, т. е. от курения погибает один человек через каждые 13 секунд. Исследования, проведенные в Италии, показали, что курение убивает в 50 раз больше людей, чем ВИЧ-инфекция. При этом курение воздействует не только на тех людей, которые курят, но и на тех, кто, находясь рядом с курящими, вынужден вдыхать табачный дым. От такого «пассивного курения» в США ежегодно умирают 53 тыс. человек.

Согласно данным ВОЗ, около 90-95 % рака легких, 45-50 % всех видов рака и 20-25 % сердечно-сосудистых заболеваний обусловлено курением. Риск умереть от рака легкого у курящих мужчин в 22 раза выше, чем у некурящих. Курение является основной причиной возникновения злокачественных новообразований губы, полости рта и глотки, гортани, пищевода.

Никотин, возбуждая сосудодвигательные и дыхательные центры головного мозга, тем самым вызывает спазмы кровеносных сосудов, повреждение их стенок и способствует образованию склеротической бляшки, суживающей просвет сосуда. Повышенный выброс норадреналина надпочечниками под действием никотина представляет опасность для лиц, склонных к нарушению ритма сердечной деятельности. Никотин увеличивает потребность сердца в кислороде, повышает свертываемость крови, что способствует тромбообразованию. Под воздействием никотина число сердечных сокращений возрастает на 15-20 %. Поэтому постоянное курение заставляет сердце все время работать с повышенной нагрузкой и в нерациональном режиме, что приводит к его преждевременному изнашиванию.

Вещества, поступающие в кровь из табачного дыма, тормозят усвоение организмом витаминов, в частности витамина С, дефицит которого способствует отложению холестерина в стенке сосуда. Другой компонент табачного дыма — окись углерода — обладает способностью связывать гемоглобин крови, лишая его, таким образом, возможности доставлять кислород органам и тканям. Компоненты табачного дыма способствуют также развитию атеросклероза. Среди регулярно курящих мужчин в возрасте 45-49 лет смертность от

ишемической болезни сердца в три раза выше, чем среди некурящих. Риск развития инфаркта миокарда у курящих женщин также в три раза выше, чем у некурящих.

Немалый вред приносит содержащийся в табачном дыме аммиак, который наряду с высокой температурой дыма, кислотами и щелочными радикалами способствует развитию хронического бронхита у курящих. Жизненная емкость у курящих в среднем на 400-600 мл меньше чем у некурящих.

Курение способствует также развитию хронического гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

У курящих чаще возникают рецидивы этих болезней, они труднее поддаются лечению.

Отрицательно влияет курение и на половую функцию мужчин и женщин. Так, у мужчин, начавших курить в период развития половых органов (10-17 лет) число сперматозоидов уменьшилось на 42 % по сравнению с этим же показателем у лиц контрольной группы, а их подвижность — на 17 %. Это способствует снижению, а в отдельных случаях и полной потере возможности к оплодотворению.

Специалисты связывают также курение молодых мужчин с проявлением импотенции в более раннем возрасте. Курящим же девушкам следует знать, что никотин, изменяя сложные биологические процессы в половой системе женщин, приводит к нарушению менструальной функции, отрицательно влияет на течение беременности, способствует преждевременным родам и гибели новорожденных, отставанию детей курящих матерей в умственном и физическом развитии, является одной из причин неспособности иметь детей. Курение сказывается и на внешнем облике курящих женщин, вызывая изменение естественного цвета лица, пожелтение эмали зубов.

Как уже отмечалось выше, курение опасно и для окружающих — некурящих. Риск для них возрастает на 30-35 % в отношении развития рака легких и на 25 % в отношении развития коронарной болезни сердца. Например, жены курильщиков в 1,5-2 раза чаще болеют раком легких, а у детей курящих родителей в 2 раза увеличивается риск развития бронхитов и пневмоний.

Весьма ощутимы и экономические потери от курения. Так, в США экономические потери, связанные с болезнями курильщиков, их медицинским обслуживанием и снижением их производственной деятельности, оцениваются суммой свыше 100 млрд долл. в год, а в 225 тыс. пожаров за год, вызванных курением (20 % от общего их числа), погибает около 2,5 тыс. человек и еще более 5 тыс. получают серьезные ожоги.