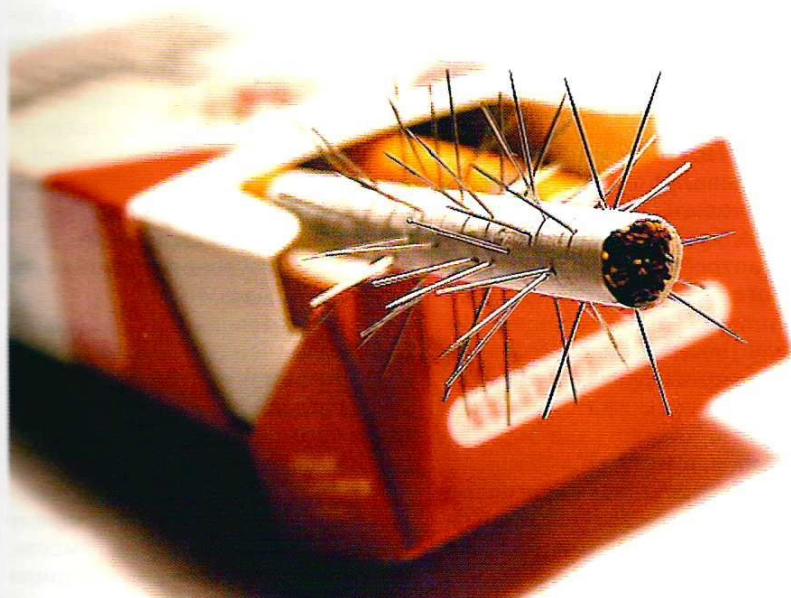


Враг – табак

Мы летаем в космос и погружаемся в глубины океана, успешно боремся с опасными животными и растениями, стихийными явлениями и смертельными болезнями. Но до сих пор остается у нас настойчивый и неумолимый враг – это мы сами, познавшие науку наносить непоправимый урон своему здоровью. С неподражаемой жестокостью мы сокращаем дни своей жизни. Речь пойдет о том, что нас губит, – о табакокурении.



Потребление табачных изделий – основная причина предотвратимой смертности в мире. В настоящее время потребление табака является причиной каждого десятого случая смерти среди взрослого населения, ежегодно приводя к гибели более 5 миллионов человек.

Если не будут приняты срочные меры, то к 2030 году число смертей, вызываемых потреблением табачных изделий, превысит 8 миллионов случаев в год. Потребление табака является третьей основной причиной преждевременной смертности в России после высоко-

го кровяного давления и высокого уровня холестерина.

Ежегодно курение убивает от 330 до 400 тысяч россиян. Почти 40 % (39,1 %) взрослого населения России (43,9 млн человек) потребляют табачные изделия. Курильщиками являются 60,2 % российских мужчин и 21,7 % российских женщин (по данным Глобального опроса взрослого населения о потреблении табака (GATS) в 2009 г.).

Среди россиян 15–19 лет доля систематически курящих табак составляет 39,1 %, при этом для мальчиков характерна более высокая

распространенность курения – 37 % по сравнению с 22 % у девочек.

86,4 % курящих жителей нашей страны курят ежедневно, выкуривая в среднем по 17 сигарет в день.

Половина проживет меньше

Подсчитано, что каждая выкуриваемая сигарета сокращает жизнь курящего человека на 12 минут, а общая продолжительность жизни курящих в среднем сокращается на 5-7 лет – их годы сокращают болезни, напрямую связанные с курением.

И это становится понятным, когда узнаешь, что табак содержит более 30 ингредиентов, большинство из которых оказывают токсическое действие на организм курильщика. Особенно опасны табачные смолы, содержащие в себе канцерогены, способные провоцировать развитие раковых опухолей (бензпирен и его производные), а также радиоактивные элементы, в частности, полоний-210.

Именно поэтому курение приводит к возникновению онкологических заболеваний – раку легких, трахеи, гортани, пищевода, поджелудочной железы.

Доказано, что некурящие, вынужденные вдыхать табачный дым, заболевают раком столь же часто, как и курящие. Вдумайтесь, уровень рака легких в России в 2 раза выше, чем в Америке и в Европе, а 90,0 % заболевших раком легких – курильщики!

Можно лишиться ног

Токсичное действие никотина в основном сказывается на функциях нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

У курильщиков ослабевают память, усиливается раздражительность, ухудшается внимание, возникают спазмы сосудов сердца, повышается артериальное давление, развиваются гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические obstructивные болезни легких.

В 13 раз чаще курильщики болеют стенокардией.

Уже доказано, что никотин приводит к нарушению половой функции, импотенции, бесплодию, самопроизвольному прерыванию беременности.

И, страшно себе представить, что в наши дни хирурги вынуждены идти на крайнюю меру – ампутацию конечности – из-за развившейся гангрены вследствие поражения сосудов ног, спровоцированного многолетним курением!

Молодость в дыму

Курение – одна из причин развития нервных расстройств у курящих, особенно у подростков и молодых людей. Они становятся раздражительными, вспыльчивыми, плохо спят, появляется рассеянность, ослабевает внимание, нарушается память, умственная деятельность.

Скрывая свой порок, дети курят тайком, торопливо затягиваются, и при этом в два раза увеличивается концентрация никотина в дыме.

Причиной курения в детском возрасте является прежде всего любопытство, желание показать себя перед сверстниками, «стать взрослыми».

В последнее время растет число курящих девушек. Для женского организма никотин еще вреднее.

Особенно опасно курение во время беременности. Никотин оказывает прямое токсическое влияние на плод, на его жизнеспособность. Послеродовые осложнения у курящих женщин возникают в 85 случаях из 100. Никотин выделяется с молоком матери, поэтому кормящая женщина при курении отравляет своего ребенка, который будет расти слабым, жилым и более подверженным различным заболеваниям.

В семье, где родители не употребляют табак, число курящих детей не превышает 37 %, тогда как в семьях, где курят родители, курят 66 % сыновей и 77,4 % дочерей. Такое равнодушие взрослых повинно в этих тягостных фактах.

Пусти кальян по кругу – передай болячки другу

В последнее время в молодежной среде стало модным курение ка-

льяна, некоторые даже считают его «детской забавой», утверждая, что при прохождении через воду дым фильтруется и очищается от наиболее опасных соединений.

Между тем кальянный дым практически идентичен сигаретному, а по некоторым показателям, например, по угарному газу, даже вреднее.

Даже никотиновая зависимость развивается почти одинаково, несмотря на то, что вода действительно задерживает некоторое количество никотина.

Еще одна опосредованная опасность кальяна – традиция раскуривания по кругу. Сменный мундштук не спасает: возбудители туберкулеза, гепатита и прочих заболеваний прекрасно себя чувствуют и в кальянных трубках, и в воде, которой наполнено устройство.

Табачный гость, как в сапоге гвоздь

Когда-то, в XV веке, в Россию англичане завезли табак. А в наши дни наркологи сталкиваются со случаями токсикомании, вызванными употреблением насвая, привезенного в Россию из Средней Азии.

Насвай (насыбай, нас, нос, айс) – смесь из токсических веществ растительного происхождения.

Из табака и помета

Основными составляющими компонентами насвая являются табачная пыль и щелочь (гашеная известь).

Изготавливается насвай в домашних условиях. В состав вместо извести могут входить куриный помет или верблюжий кизяк, компоненты различных растений, масло, иногда добавляют клей, растительную золу и приправы.

Официально насвай не считается наркотиком. Но поскольку насвай содержит экскременты животных, то можно чрезвычайно легко заразиться разнообразными кишечными инфекциями и паразитарными заболеваниями, включая вирусный гепатит.

Садоводы знают, что будет с растением, если его полить неразбавленным раствором куриного по-

мета – оно «сгорит». То же самое происходит в организме человека, употребляющего насвай: страдают в первую очередь слизистая оболочка ротовой полости, зубы и весь желудочно-кишечный тракт.

Длительный прием насвая может привести к язве желудка.

Никотин достаточно быстро всасывается в кровь под воздействием гашеной извести, которая разрушает слизистую оболочку ротовой полости. 80 % случаев рака языка, губы и других органов полости рта, а также гортани были связаны с тем, что люди употребляли насвай.

При употреблении насвая развивается никотиновая зависимость, поскольку основным действующим веществом насвая является табак.

Наркологи утверждают, что при приготовлении в насвай могут добавляться иные наркотические вещества. Таким образом, развивается болезненная зависимость от нескольких наркотических средств.

Употребление насвая приводит к развитию психических нарушений, особенно у подростков: снижается внимание, ухудшается память, дети становятся неуравновешенными и возбужденными.

В капкане

Что же заставляет курящего человека перед лицом смертельной опасности продолжать курить, бросать и снова возвращаться к курению?

Ответ прост: все табачные изделия содержат никотин – компонент табака, вызывающий зависимость. Никотин, попавший в организм при курении, быстро проникает в кровотоки и уже через 15 секунд достигает головного мозга. Таким образом, по скорости действия на мозг никотин сопоставим с наркотиками, вводимыми внутривенно.

Одной из особенностей, обуславливающих пристрастие к табаку, является быстрое разрушение никотина в организме (за 2 часа разрушается половина попавшего в кровь никотина) и быстрое возникновение желания закурить повторно, что поддерживает формирование болезненной зависимости.

Как и другие наркотики, никотин вызывает зависимость путем действия на дофаминовые структуры

головного мозга, в результате чего закрепляется восприятие «позитивного» эффекта и формируется желание этот эффект повторять.

Дофамин – вещество, участвующее в формировании мотивации поведения. Активирующее влияние никотина на центральную нервную систему связано также с повышением концентрации адреналина и норадреналина – гормонов стресса.

Таким образом, на физиологическом уровне употребление никотина для организма напоминает состояние хронического стресса.

От привычки – к зависимости

Регулярное употребление табака вызывает у курильщиков болезненную привязанность на психическом и физическом уровнях. Причем развивается выраженная никотиновая зависимость, сравнимая с зависимостью от других наркотических веществ.

Диагноз «зависимость от табака» может быть установлен в результате неоднократного, длительного курения при наличии трех или более признаков, отмечавшихся в течение последнего года.

Сильная потребность (желание) или чувство труднопреодолимой тяги к курению.

Сниженная способность контролировать курение, которая часто приписывается «слабой воле» курильщика, то есть безуспешные попытки бросить курить, постоянное желание сократить дозу выкуриваемых сигарет или контролировать употребление табака.

При уменьшении или прекращении приема никотина развивается состояние отмены никотина, или абстинентный синдром. Возобновление курения облегчает или предупреждает симптомы отмены. Состояние отмены никотина – одно из основных проявлений физической зависимости от этого вещества.

Синдром отмены никотина проявляется уже через 3-4 часа после прекращения курения и достигает пика в пределах 24-28 часов.

Как правило, при отмене табака наблюдаются следующие признаки: страстное желание покурить, чувство недомогания или слабость,

раздражительность и повышенная возбудимость, чувство тревоги или беспокойства, бессонница, повышенный аппетит, сильный кашель, головная боль, затруднение концентрации внимания.

Выраженность этих симптомов обычно снижается через 2-3 недели, но повышенный аппетит и трудность концентрации внимания могут сохраняться в течение нескольких месяцев.

Неудачные попытки освобождения

Никотиновая зависимость по своей интенсивности превосходит алкогольную или наркотическую: зависимые курят многократно в течение суток, ежедневно на протяжении многих лет жизни, иногда даже при беременности и кормлении грудью, часто при развитии тяжелых последствий курения – инфаркта, инсульта, рака легкого и др.

Около 90 % взрослых курильщиков пытаются прекратить курить самостоятельно. Причиной этого обычно являются проблемы со здоровьем, забота о здоровье семьи или будущем ребенке, желание быть примером для детей, давление окружающих и желание улучшить свой внешний вид.

Некоторые курильщики начинают с того, что переходят на так называемые «легкие» сигареты, но сами не замечают, как изменяют манеру курения и глубже затягиваются для максимального поступления никотина в организм и достижения привычного желаемого состояния.

Поэтому перед тем как бросить курить, особенно важно проконсультироваться со специалистом.

Как бросить курить?

Попробуйте воспользоваться нашими советами.

1. Установите дату, когда вы реально сможете отказаться от сигарет.

2. Найдите себе дело, которое отвлечет вас в первые несколько дней.

3. Уберите все пепельницы, сигаретные пачки, спички и зажигалки.

4. Пейте достаточное количество воды и держите стакан рядом с со-

бой, чтобы вы могли постоянно понемногу пить из него в течение всего дня.

5. Больше активности – это поможет вам расслабиться. Отправьтесь в тренажерный зал, на прогулку или поплавайте.

6. Рассуждайте оптимистично – ощущения, возникающие при отказе от никотина, неприятны, но они являются знаком, что ваше тело восстанавливается. Они пройдут через неделю-другую.

7. На время измените свои ежедневные привычки: если вы всегда раньше по дороге на работу или учебу покупали сигареты, на несколько дней выберите новый маршрут. Если вы всегда курите с друзьями в кафе во время обеда, то проведите это время где-нибудь в другом месте.

8. Не ищите повода закурить вновь: стрессовая ситуация или праздник – не причина для того чтобы вернуться к старой привычке. Стоит позволить себе одну сигарету, и за ней последует вторая, третья...

9. Порадуйте себя. На те деньги, которые раньше уходили у вас на сигареты, купите себе что-нибудь приятное и желанное.

10. Следите за тем, что вы едите. Выбирайте вместо калорийных закусок фрукты, если чувствуете желание пожевать что-нибудь между приемами пищи.

11. Оглянитесь и вспомните, что каждый день, свободный от сигарет, приносит пользу вашему здоровью, вашей семье и вашему карману.

Оглянитесь и удивитесь – как прекрасен мир без табака! Начните новую жизнь.

Специалисты Московского НПЦ наркологии готовы оказать вам всестороннюю помощь и поддержку в избавлении от никотиновой зависимости.

МНПЦ наркологии Департамента здравоохранения города Москвы, отделение профилактики зависимого поведения (с консультативным приемом)
Тел.: (499)178-69-29
Москва, улица Люблинская, дом 37/1