



31 мая – Всемирный день без табака.

31 мая во всем мире проводится международная акция по борьбе с курением - Всемирный день без табака, т.е. день, свободный от табачного дыма. Он был установлен в 1988 году Всемирной организацией здравоохранения на 42 сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения (резолюция № WHA42.19).

День отказа от курения (Great American Smokeout) отмечается также в третий четверг ноября. Он был установлен Американским онкологическим обществом (American Cancer Society) в 1977 году.

Перед мировым сообществом была поставлена задача - добиться, чтобы в XXI веке проблема курения табака исчезла. ВОЗ этой акцией предостерегает население планеты (курильщикам являются более половины всего мужского населения планеты и около четверти женского) от пагубной привычки - одной из самых распространенных эпидемий за всю историю существования человечества - никотинизации, стоящей в одном ряду с алкоголизмом и наркоманией.

31 мая - ежегодно проводится Всемирный день без табака (Всемирный День борьбы против курения) - международная акция по борьбе с курением, т. е. день, свободный от табачного дыма. Он был установлен в 1988 году Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Перед мировым сообществом была поставлена задача – добиться, чтобы в XXI веке проблема курения табака исчезла.

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 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, ноздри, 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.

Оксись 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.

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 развития 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.

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» только 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.

Если вы обеспокоены сохранением своего здоровья и считаете свою жизнь высшим благом, то выбросьте пачку немедленно, не подставляйте себя под «табачный» удар.