

ВРЕД КУРЕНИЯ

Всемирная Организация здравоохранения (ВОЗ) считает курение одной из глобальных угроз здоровью и благополучию населения планеты. По данным международной организации, ежегодно от связанных с курением болезней умирают более 5 миллионов человек. Каждые восемь секунд в мире преждевременно умирает курильщик, причём каждый десятый из них - россиянин.

Сейчас в России курит каждый третий, что составляет около 55 миллионов человек. Если тенденция роста потребления табачных изделий в мире сохранится, к 2020 году число связанных с курением преждевременных смертей возрастёт до 10 миллионов в год, а к 2030 году курение станет одним из наиболее существенных факторов преждевременной смертности во всем мире.

По данным заместителя главы Комитета по охране здоровья Николая Герасименко, в течение последних лет производство и потребление табачных изделий в России непрерывно увеличивается. Если до 1995 года в стране ежегодно производилось 200, а потреблялось 250 миллиардов сигарет, то к 2006 году эти цифры выросли, соответственно, до 413 и 375 миллиардов.

Практически во всех странах мира имеет место выраженный рост числа курящих женщин. В США, например, курят не менее трети всех женщин в возрасте старше 15 лет, 52-55% беременных являются курящими, а 20-25% из них курят на протяжении всей беременности. В Великобритании 43% беременных курят. В Австралии, по данным литературы, к моменту установления беременности курили 40% женщин, после чего часть прекратила курить, однако 33% беременных продолжали курить. После установления беременности в Швейцарии прекратили курение 9%. Растет число курящих женщин детородного возраста в Канаде.

Курение – это не безобидное занятие, которое можно легко бросить. Это настоящая НАРКОМАНИЯ, и особенно опасная потому, что многие не принимают её всерьёз. Курение – одна из наиболее

распространенных привычек, наносящих урон здоровью человека и целому обществу. Это 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 своё здоровье.

Как же влияет курение табака на состояние здоровья? Много и длительно курящие люди в 10 раз чаще болевают язвой желудка, в 12 – инфарктом миокарда, в 13 раз – стенокардией и в 30 раз раком лёгких. Число открытий, сделанных учёными в этой области, с каждым днём растёт. Так, медики выяснили, что никотин опасен не только для лёгких, но и 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.

Убедительные доводы в подтверждение слухов о потере «мужской силы» из-за вредной привычки привёл доктор Спэнглер. Он и его группа в результате исследований определили, что курящие мужчины-гипертоники в 26 раз чаще страдают импотенцией. Даже среди бросивших курить риск расстройства половой функции всё равно остается высоким - он в 11 раз выше, чем среди некурящих.

Исследования компании Бауш & Ломб доказали, что курение может стать причиной слепоты в возрасте после 40 лет. Исследования компании проходили по вопросу возрастной макулярной дегенерации в 2007 году, при этом были обследованы 5860 человек в 10 странах Европы - Чехии, Греции, Венгрии, Польше, Португалии, Румынии, России, Словакии, Испании и Украины. Результатом ухудшения зрения вследствие курения может стать возрастная макулярная дегенерация (ВМД), которой страдают в промышленно развитых странах 35% населения старше 65 лет. В результате исследований доказано, что плотность макулярного пигмента у курильщиков ниже, чем у некурящих. Макула – это участок сетчатки глаза, отвечающий за

центральное зрение. Чем ниже плотность макулярного пигмента, тем выше риск развития ВМД. Развитие этого заболевания может привести к необратимой слепоте.

Поразительная новость для мужчин и женщин, не планирующих пока стать родителями, пришла из Дании. Учёные утверждают, что никотин нейтрализует действие оральных контрацептивов, стало быть, они уже не могут считаться надежными средствами предохранения от беременности для курящих женщин. Данные были получены в результате обследования женщин, вынужденных пойти на аборт.

В результате многочисленных исследований было доказано отрицательное влияние курения на массу тела новорожденного, курение вызывает перинатальную* смертность, недоношенность плода, физические недостатки, преэклампсию**, выкидыши и врожденные нарушения, отдаленные влияния на ребенка после родов. Кроме того, повышается риск вагинальных кровотечений в ранний период беременности у курящих, как констатировали С.Russell и соавторы.

** Показатель перинатальной смертности – это число мертворождений и смертей в первую неделю жизни, приходящееся на 1000 родов.*

*** Преэклампсия – поздний токсикоз беременных, характеризуется признаками нефропатии (появление отеков, белка в моче, повышение артериального давления) и появлением головной боли, рвоты, расстройств зрения, боли в подложечной области.*

Курение вызывает осложнения в организме матери и эмбриона, плода в период беременности. Неблагоприятное действие курения на плод является "индексом" его ранимости, повышенного риска выкидыша, преждевременных родов, а так же смертности в утробе и при рождении. Выкидыши у курящих беременных связывают либо с преждевременным отделением плаценты и крупными инфарктами плаценты, либо с гипоксией плода – и то, и другое частое явление, так как у курильщиц замечены ультраструктурные изменения плаценты и нарушения плацентарного кровотока. Это было подтверждено исследованиями свыше

9000 беременных женщин. Уровень смертности детей при родах у курящих матерей в среднем на 30% выше, чем у некурящих. Риск развития симптома внезапной смерти новорожденного у курящих повышен на 52%.

У курящих женщин чаще, чем у некурящих, рождаются дети с пороками сердца. Курение неблагоприятно влияет на процесс закладки и развития нервной трубки у плода, ведёт к рождению анэнцефалов, младенцев с врожденными аномалиями умственного развития, с волчьей пастью и заячьей губой, паховой грыжей, косоглазием. Доказано, что у курящих отцов часто наблюдаются множественные морфологические изменения сперматозоидов, в 2 раза чаще, чем у некурящих рождаются дети с врожденными пороками развития, что отражает поражения генетического характера. Группой исследователей из Колумбийского университета (США) получены доказательства, что токсическое действие окружающей среды может вести к трисомии (болезнь Дауна). В качестве причины указывается табакокурение, влияние которого увеличивается с возрастом беременной.

В связи с такими поражающими данными вреда курения, стоит задуматься, что же мешает курящим отказаться от сигарет? На основании своих субъективных ощущений курильщики часто сообщают, что сигарета освобождает от чувства стресса. А, может быть, курение вызывает стресс? 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.

Нервозность, возникающая из-за желания выкурить сигарету, провоцирует стресс. Жизнь курильщика автоматически становится напряжённой, поскольку табак не позволяет расслабиться. Всё с точностью до наоборот: на самом деле курение приводит к тому, что вы чувствуете себя всё более нервно и напряженно. Как известно, уровень стресса у курящих выше, чем у некурящих, попавших в условия конфликтной ситуации. И, хотя многие курящие считают, что сигарета способствует снятию стресса, исследователи установили, что, на самом деле, сигареты провоцируют нервозность. Курильщик зависим от сигареты, и чем

больше он курит, тем эта зависимость становится устойчивее, сильнее. Привыкнув к сигарете, человек без неё уже не может расслабиться.

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 неё отказаться. Чем больше человек курит, тем меньше жизненных сил у него остается, особенно если при этом он еще и раздражается. Сообщение, что использование табака не облегчает стресс, а фактически увеличивает его, должно стать гораздо более широко известным. Это могло бы предостеречь молодых людей от увлечения табаком.

Существует множество систем и методик, из них системы оздоровления и самосовершенствования наиболее популярны в настоящие дни. Проблемы долголетия занимают умы, вглядывающиеся в будущее. Проблемы современного общества кроются во влиянии массового сознания на личность, человека. Выходя из-под влияния толпы, индивидуум уже не подвержен массовому самогипнозу. Вредные привычки такие, как алкоголизм или табакокурение, сильны только у тех, кто несамостоятелен и зависим от мнения толпы. Так, нередко мы замечаем, что пьяница ищет компанию, чтобы выпить, так же как курение за компанию для некоторых людей приносит им удовольствие. Но индивидуальность человека не позволяет ему поддаваться этой слабости. Сильные люди, с выраженной индивидуальностью исповедуют здоровый образ жизни. Безвольный человек ищет легких путей. Катится под гору – проще простого. Но приложить силу воли в искоренении недостатка или плохой привычки, это уже говорит о человеческом достоинстве. Главное – это изъявить желание и проявить настойчивость и упорство, и успех придет.

Если человек выкуривает в день 1-9 сигарет, то в среднем он сокращает свою жизнь на 4,6 года по сравнению с некурящими людьми, если курить 10-19 сигарет, то жизнь сократится на 5,5 лет, если выкуривать 20-39 сигарет – на 6,2 года.

ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ

Сердечно-сосудистая система. После каждой выкуренной сигареты увеличивается число ударов сердца, его минутный объем, повышается диастолическое и систолическое давление крови. Дым от сигарет приводит к сужению сосудов периферических артерий. Развиваются состояния, которые приводят к образованию тромбов. Сокращается объем гемоглобина, доставляющего кислород. Курение также приводит к повышению уровня свободных жирных кислот в плазме и общего содержания холестерина в сыворотке крови. Усиливает риск внезапной смерти. У женщин, принимающих оральные контрацептивы, курение повышает возможность возникновения ишемической болезни сердца.

Органы дыхания. В области дыхательных путей большого сечения развивается кашель, активизируется выделение мокроты. Малые дыхательные пути из-за воспаления сужаются. В легких курильщиков можно обнаружить повышенное содержание воспаленных клеток. Приступы астмы возникают чаще, приобретая более тяжелую форму. Возникает склонность к рецидивам респираторных заболеваний.

Онкологические заболевания. Исследования доказывают, что сигаретный дым содержит канцерогены, которые действуют как стимуляторы роста опухолей. 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.

Прочие клинические последствия. Курящая беременная женщина подвергает себя риску выкидыша, рождению ребенка с низкой массой тела или рождению мертвого ребенка. Среди курильщиков чаще встречается язва желудка и двенадцатиперстной кишки. Подверженность табачному дыму влияет на качество кожи, у курильщиков раньше и более выражено появляются морщины, особенно вокруг глаз и рта.

К негативным последствиям курения также относят неприятный вкус во рту утром, желтые зубы, неприятный запах изо рта и от волос. Курение является частой причиной пожаров, а окурки сильно

загрязняют помещения и улицы. По данным исследований, курение усиливает алкогольное опьянение в полтора-два раза.

Каковы же меры, благодаря которым развитые страны избавляются от курения? В первую очередь это полный запрет на рекламу табачной продукции. Правительство РФ одобрило законопроект о присоединении нашей страны к Рамочной конвенции Всемирной организации здравоохранения по борьбе против табака, сообщает РИА Новости. Документ, принятый ВОЗ в 2003 году, предусматривает введение полного запрета на рекламу и другие методы повышения продаж табачных изделий. В настоящее время к Конвенции присоединились 172 страны, включая Евросоюз.

Во-вторых, во многих компаниях некурящим сотрудникам выплачиваются премии.

В-третьих, это запрет на курение в общественных местах (и на улице). Америка для борьбы с курением использует экономические стимулы. Только стимулы эти не поощряют, а наказывают. Особенно круто распорядились власти штата Мэриленд, где табачный дым приравнен к ядовитым и опасным веществам. Теперь, если дым курящего у себя дома американца побеспокоит соседей, он может быть оштрафован на 750\$. То есть новый закон не запрещает американцам курить дома, но дым не должен распространяться за пределы его собственного жилья. Кроме того, в США запрещено курить в общественных местах и за рулем, а сигареты продаются далеко не везде и только лицам старше 21 года.

Выдающийся хирург, академик Федор Углов обращался к молодежи по поводу вреда курения:

"Мне до боли жаль человеческого здоровья, цинично, бездумно переведенного в дым. Мне нестерпимо жаль жизней, истлевших на кончике сигареты. Не могу понять, как можем мы позволить транжирить то, чему цены нет - здоровье!"

