

НЕ БЫВАТЬ ТОМУ АТЛЕТОМ, КТО СДРУЖИЛСЯ С СИГАРЕТОЙ

Курение табака - это одна из самых пагубных привычек человечества. Ей подвержено огромное количество людей во всем мире. Многие ученые признают, что употребление алкоголя и курение - медленное самоубийство, но когда человек совмещает эти две вредные привычки, это неизбежно приводит к болезням и смерти. Можно услышать самые разные суждения о вреде курения и употребления алкоголя, с ними можно соглашаться или не обращать на них внимания, но факты остаются фактами.



ОПАСНЫЙ СТАРТ

Наносимый здоровью ущерб как бы отсрочен во времени и проявляется не сразу, а постепенно, как правило, через 10-20 лет после начала курения.

Самым вредным является никотин, пары которого проникают в верхние дыхательные пути и лёгкие, а также заглатываются со слюной в желудок.

Доза никотина, получаемая при курении, является слишком низкой, чтобы вызвать острое отравление, хотя существует серьезный риск острого отравления для детей.

Если ребенок живет в квартире, где один из членов семьи выкуривает 1-2 пачки сигарет, то у ребенка обнаруживается в моче количество никотина, соответствующее 2-3 сигаретам.

Начинающие курильщики могут испытывать неприятные токсичные эффекты никотина, но вскоре развивается толерантность как результат хронического потребления табака. Принято считать, что смертельная для человека доза никотина содержится в 20-25 сигаретах! Курильщики не умирают от такого или большего числа сигарет лишь потому, что сильный яд в малых дозах действует возбуждающе на нервную систему, в больших - вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности).

Некоторые эксперты считают табак наиболее сильным, вызывающим зависимость наркотиком, который хуже, чем героин или кокаин.

РАЗРУШИТЕЛЬНАЯ СИЛА

Поглощение никотина из кислотного дыма сигарет происходит в легких. Щелочной дым от табака из трубок и сигар позволяет никотину абсорбироваться через слизистую оболочку во рту. Абсорбция через легкие является более быстрой. Из легких никотин быстро поступает в кровь и в мозг. Никотин действует через специальные клеточные образования, или рецепторы, расположенные в местах соединения нервных клеток, или синапсах, в мозгу и мышечной ткани. Эти рецепторы обладают способностью распознавать ни-

котин и реагировать на него. В результате изменяется работа синапса, то есть искажается передача нервного импульса, который управляет состоянием сосудов, мышечной ткани, желез внешней или внутренней секреции. Когда рецепторы сигнализируют о присутствии никотина, кровяное давление возрастает, а периферическое кровообращение замедляется. Волны в мозгу изменяются, и дается толчок целому ряду эндокринных и метаболических эффектов.

Психическое и физическое состояние курильщика, а также ситуация, в которой происходит курение, может влиять на то, каким образом отдельная сигарета будет воздействовать на психологическое восприятие и физиологическую реакцию, например, оно может вызвать ощущение как расслабленности, так и бодрости.

Табачный дым содержит более 4000 компонентов, многие из которых являются фармакологически активными, токсичными, мутагенными и канцерогенными: смолы, оксид углерода, аммоний, диметилнитрозамин, формальдегид, цианистый водород, акролеин и др.

Смола является наиболее опасной из химических веществ сигарет. Притом, что люди в основном курят из-за воздействия никотина на мозг, они умирают главным образом из-за воздействия смолы. Когда дым попадает в рот в виде концентрированного аэрозоля, он приносит с собой миллионы частичек на кубический сантиметр. По мере охлаждения он конденсируется и образует смолу, которая оседает в дыхательных путях легких. Смола является веществом, вызывающим рак и заболевания легких. Смола вызывает паралич очистительного процесса в легких и повреждает альвеолярные мешочки. Она также снижает эффективность иммунной системы.

Оксид углерода - это бесцветный газ, присутствующий в высоких концентрациях в сигаретном дыме. Его способность соединяться с гемоглобином в 200 раз выше, чем у кислорода, и поэтому он замещает кислород. В связи с этим повышенный уровень оксида углерода у курильщика уменьшает способность крови переносить кислород, что ска-

зывается на функционировании всех тканей организма. Мозг и мышцы (включая сердечную) не могут действовать в свою полную силу без достаточного поступления кислорода, и для того чтобы компенсировать снижение поступления кислорода телу, сердце и легкие вынуждены работать с большей нагрузкой, что вызывает проблемы с кровообращением.

БОЛЕЗНИ ПО ГЛУПОСТИ

Никотин утяжеляет течение ряда болезней, таких, как атеросклероз, гипертоническая болезнь, гастрит и многие другие. При таких заболеваниях, как язвенная болезнь, тромбоз, инфаркт миокарда, выздоровление без отказа от курения невозможно.

Как известно, курение наносит серьезный вред здоровью человека. Считается, что в первую очередь от него страдает сердечно-сосудистая и дыхательная системы, затем - все остальные ткани и органы. Но, оказывается, не меньший вред никотин наносит репродуктивной системе, приводя даже к бесплодию. Поэтому страдает здоровье еще не рожденных детей, многие из которых из-за курения так и не появляются на свет. Причем, что интересно, курение и алкоголизм потенцируют действие друг друга, то есть у мужчин, которые одновременно и курят, и злоупотребляют алкоголем, показатели фертильности снижаются по сравнению с "чистыми" курильщиками или алкоголиками не в 2, а в 3-4 раза.

ЖЕНЩИНА-ПЕПЕЛЬНИЦА

Женщины курят наравне с мужчинами и получают в подарок букет болячек от своих табачных поклонников.

Курящие девушки и женщины более подвержены опасности, чем мужчины. Курение - причина преждевременного старения: ухудшение кровоснабжения и насыщения кислородом способствует раннему увяданию кожи, табачный дым оседает на коже, оставляя неприятный запах, и закупоривает поры; волосы становятся ломкими из-за накопления в них дыма и обезвоживания

кожного покрова головы; вследствие постоянного раздражения дымом глазного яблока часто развивается конъюнктивит; никотин и осаждение смол ведут к обесцвечиванию зубов, повышается вероятность заболевания десен, появляется неприятный запах изо рта, изменение голоса; у курящих женщин больше морщин и седины. Оказывается, курящим женщинам больше требуется времени для того, чтобы забеременеть, и у них чаще бывает выкидыши.

НИКОТИНОВЫЕ "ПОДВИГИ" ЮНЫХ

К сожалению, число курящих только увеличивается, в основном за счет молодежи. Как утверждают специалисты, причин такого явления несколько. Главная кроется в самой семье. Именно там, где курит хотя бы один из родителей, курильщиком становится каждый четвертый ребенок, а в некурящих семьях - только каждый двадцатый. Чем же чревато для здоровья курение с детских лет?

Ребенок - это не совсем копия взрослого по всем параметрам. У него еще находятся в стадии развития все системы и органы, имеет свои особенности и состояние обмена веществ в организме. Поэтому ребенок, подросток значительно чувствительнее, уязвимее к действию любых вредных веществ, в том числе и табачных ядов, чем взрослый. У курящих детей в первую очередь изменяются функции центральной нервной и сердечно-сосудистой систем. Такие дети, прежде всего, становятся легко возбудимыми, вспыльчивыми, раздражительными, невнимательными. Постепенно развивается зависимость от табака, и если нет сигареты, появляется состояние дискомфорта в самочувствии, что выражается в виде беспокойства. Все мысли заняты тем, чтобы поскорее заку-

рить. Американские ученые установили, что у курящих юношей ухудшается память, затрудняется заучивание текстов. Установлено, что 50% курящих школьников учатся плохо. У курящих подростков нарушаются обменные процессы в организме, особенно усвоение витаминов А, В1, В6, В12, а витамин С разрушается. Это является причиной того, что тормозится общее развитие, замедляется рост. Вследствие курения часто развивается малокровие, а также близорукость. Появляются воспалительные процессы в носоглотке. Курение в раннем возрасте ухудшает слух, поэтому курящие дети, как правило, хуже слышат низкие звуки.

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

В настоящее время, когда проблема охраны окружающей среды стала одной из наиболее актуальных, нередко забывают о том, что курение является концентрированной формой загрязнения воздуха.

В течение последних лет появляется все больше сведений о том, что так называемое пассивное или принудительное курение способствует развитию у некурящих заболеваний, свойственных курильщикам. Риск, связанный с принудительным курением и экспозицией к табачному дыму, содержащему тысячи химических веществ, несомненно, высок. Зажженная сигарета в течение своей "короткой жизни" является источником бокового дымового потока (помимо главного потока, которым наслаждаются курильщики), который действует на окружающих, принужденных к пассивному курению и вдыханию вредных веществ. Данные свидетельствуют о том, что пассивный курильщик, находясь в помещении с активными курильщиками в течение одного часа, вдыхает такую дозу некоторых газообразных составных частей табачного дыма, которая равносильна выкуриванию половины сигареты.

Пребывание в течение 8 часов в закрытом помещении, где курят, приводит к воздействию табачного дыма, соответствующего курению более 5 сигарет.

В настоящее время доказано, что пассивное курение является важным фактором риска развития рака легкого. При этом установлена статистически достоверная зависимость от времени пребывания в накуранных помещениях, поскольку побочный поток дыма содержит более высокую концентрацию канцерогена диметилнитрозамина, чем главный поток, вдыхаемый активным курильщиком.

Курение является болезнью века, как и алкоголизм, туберкулез, травматизм. От употребления алкоголя один человек из миллиона умирает каждые 4-5 дней, от автомобильных катастроф - каждые 2-3 дня, а от курения - каждые 2-3 часа. От последствий курения и употребления алкоголя ежегодно умирают более 3 млн. жителей планеты. Вы хотите попасть в их число?

Олег Литвинов,
врач-нарколог-психотерапевт филиала
в г. Артеме ГБУЗ "Краевой
наркологический
диспансер."

Краевой наркологический диспансер города Артема
проводит консультации и лечение никотиновой
зависимости ежедневно с 8 до 15 часов,
кроме субботы, воскресенья, по адресу:
г. Артем, ул. Хасанская, 1.
Справки по телефону 4-79-92.