

Профилактика табакокурения.

Табакокурение - процесс, в ходе которого человек вдыхает дым листьев табака. Главное губительное для организма вещество в табачном дыме - это никотин, именно он формирует привычку. Вред табакокурения для любого организма огромен. Это связано с тем, что курение поражает почти все внутренние системы, оставляя наибольший отпечаток на сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной. Особенно опасно подростковое табакокурение, ведь оно мешает нормальному развитию и формированию юного организма. Посовременным научным исследованиям табакокурение уменьшает жизнь в среднем на 10-15 лет.

В России привычкой курить страдают 60% сильной половины человечества и 15% женщин. Все формы табакокурения играют большую роль в заболеваемости и преждевременной смертности и провоцируют более 20 болезней. Было подсчитано, что 30-40% смертей от ишемической болезни сердца спровоцировало курение, приблизительно столько же онкологических смертей было вызвано пагубной привычкой. Рак легких в 9 случаев из 10 - вызван именно табакокурением. Курение во время беременности может спровоцировать выкидыш, снижает вес новорожденных, становится причиной умственного и физического отставания ребенка.

Несмотря на такой огромный вред табакокурения, люди продолжают курить, наивно полагая, что негативные последствия обойдут их стороной. Чаще всего привычка курения формируется постепенно. В молодом возрасте начинаются пробные попытки, сигарета затягивается в компании, но со временем курение входит в привычку. Нередки случаи, когда 10-летние дети курят уже на регулярной основе. У детей, которые живут под одной крышей с курильщиком, вероятность закурить в два раза выше. Бросить курить сложно, особенно с первого раза. Это обусловлено психологической и физиологической зависимостью. Но комплексные мероприятия по борьбе с табакокурением дали возможность жителям западных стран во многом побороть эту привычку. К сожалению, в развивающихся странах, среди которых и Россия, число курящих только растет. Чтобы изменить эту ситуацию нам нужно перенять опыт зарубежных стран. В некоторых развитых государствах, в том числе и в России, уже приняты законы, сужающие права курильщиков.

Ни для кого не секрет, что наибольший удар сигареты наносят по дыхательной системе. Чем «солиднее» стаж курильщика, тем больше вероятность развития заболеваний бронхов, легких и других дыхательных органов. Эти заболевания связаны с постоянным раздражением слизистой во время курения. Нос человека служит естественным фильтром, который чистит воздух, поступающий в организм. Нос курильщика не справляется с этой функцией и микробы попадают в организм человека намного чаще, чем у некурящих. Курящие люди чаще страдают гайморитом и ринитом, есть риск возникновения рака носоглотки. Хронический бронхит - частый спутник курильщика. Очень многие курильщики страдают от специфического кашля, сопровождающегося отделением серой, вязкой мокроты.

Астма и курение - очень опасная связь, которая может привести к развитию хронической дыхательной недостаточности.

Очень много заболеваний ротовой полости может сопровождать курильщика: пародонтоз, тонзиллит, кариес, потемнение эмали. Курение изменяет голос, добавляя нотки хрипоты. Кроме того, ларингит у курильщиков протекает более тяжело, чем у свободных от зависимости людей. Раковая опухоль в этой части организма в 98% случаев возникает у курильщиков. Легким курение наносит, пожалуй, самый большой вред. Рак легких - самая опасная болезнь. Кроме того курение может способствовать туберкулезу, плевриту и другим болезням легких.

Вред табакокурения для пищеварительных органов обусловлен тем, что вредные вещества во время курения оседают в желудке, провоцируя постоянное раздражение моторной и нейросекреторной функции. Каждый желудочно-кишечный тракт настроен на определенный ритм, на периодическое поступление еды. Табачный яд нарушает этот ритм, что провоцирует всевозможные заболевания желудочно – кишечного тракта. Курение также приводит к сужению кровеносных сосудов, нарушая кровоток во внутренних органах. Это провоцирует появление язвочек на слизистой оболочке двенадцатиперстной кишки и желудка. Язвенная болезнь у курильщиков встречается в несколько раз чаще, чем у некурящих, а летальный исход от ее осложнений в 4 раза чаще. При курении в желудок поступают канцерогенные вещества, что может привести к возникновению злокачественных опухолей.

Нервная система - это одна из самых восприимчивых систем к никотину. Оказавшись в легких и распадаясь в крови, никотин оказывает воздействие на головной мозг меньше чем за 10 секунд. Он поражает все отделы центральной нервной системы. Поэтому курение и давление это частая комбинация, встречающаяся у людей с большим стажем пагубной привычки. При курении каждая затяжка приводит к недостаточному попаданию воздуха в организм, которое затем приводит к потере ориентации, головокружению, ощущению усталости. Никотин оказывает попеременно возбуждающее и угнетающее воздействие на нервную систему. Это провоцирует раздражительность и плохое настроение. Медики говорят о том, что злостными курильщиками часто являются неврастениками, страдающие неврозами и более сильными расстройствами психики. Проведенные исследования свидетельствуют о негативном влиянии курения и на умственную деятельность. Курение ослабляет внимание, снижает уровень интеллекта. Да, на какой-то момент ум начинает работать острее, но очень быстро наступает угнетение, которое в результате преобладает.

Влияет курение и на сердце. Сердце это мотор, это то, что запускает в нас жизнь, обеспечивает перекачку крови в организме. Это один из самых важных органов жизнедеятельности. В настоящее время существует большое количество факторов, которые негативно сказываются на его работе, среди них, конечно же, табакокурение. От никотиновой зависимости страдает шестая часть человечества. Не смотря на обилие рекламных проспектов, эта цифра уменьшается очень медленными темпами. Но тот вред, который курение наносит сердцу, должен заставить задуматься любого думающего человека. Курение провоцирует

тахикардию, то есть увеличивается частота сердечных сокращений, растет артериальное давление, на сердце заметнее отражаются стрессы, ощущаются переживания. В связи с перечисленными выше факторами, курение зачастую вызывает гипертоническую болезнь. Особенно часто она встречается у людей с большим стажем курения. Кроме гипертонии курение провоцирует атеросклероз, ишемическую болезнь сердца и другие заболевания. Атеросклероз появляется при большом стаже курения. Это происходит из-за того, что на стенках артерий появляется холестерин и другие жиры, возникают атеросклеротические бляшки. Химические вещества, содержащиеся в табачном дыме, приводят к сужению кровеносных сосудов. Все эти изменения в сосудах вызывают инфаркт и инсульт. Современные исследования говорят о том, что из болезни пожилых атеросклероз превратился в серьезный недуг молодых людей. Курение послужило одной из важных причин омоложения этого заболевания, а у курящих женщин атеросклероз прогрессирует быстрее, чем у мужчин.

Курения также влияет на половую сферу, вызывая у мужчин импотенцию, а у женщин – выкидыши и рождение недоношенных детей, возникновение рака яичников и ранний приход климакса.

Когда человек не только курит, но еще и любит «побаловаться» алкоголем, то это очень тревожный знак. Он явно свидетельствует о том, что человек потерял способность управлять количеством. Алкогольная привычка и курение по отдельности наносят очень большой вред здоровью, а их кумулятивный эффект для одного человека может оказаться губительным. Это связано с тем, что обе привычки ослабляют организм, действуя на все системы одновременно. Таким образом, имеем более интенсивное поражение. В медицинской литературе отмечается частое алкогольное пристрастие курильщиков (особенно молодых женщин). Парадокс заключается в том, что женский организм более восприимчив к этим порокам.

Вред табакокурения неоспорим и подтверждается многочисленной статистикой. Только заглянув в себя, можно всем сердцем принять тот факт, что на самом деле каждый человек достоин лучшей участи, чем той, что ждет курильщика. Не стоит испытывать судьбу и наивно полагать, что вы уникальны и на вас курение не отразится. Оно отражается на каждом, просто по-разному. И чем раньше человек это понимает, тем более здоровую и счастливую проживает жизнь.