

ОТКАЗЫВАЕМСЯ ОТ КУРЕНИЯ

В настоящее время **курение является актуальной проблемой** во всем мире. Ежегодно табак вызывает около 5 миллионов смертей (800 каждый день). Каждые 8 секунд от заболеваний, вызванных табаком, умирает один человек. Одна выкуренная сигарета укорачивает жизнь человека на 6-15 минут. Курильщики укорачивают свою жизнь в среднем на 8-10 лет.

Курение является главным фактором таких болезней как ишемическая болезнь сердца, инсульт, рак легких, рак пищевода, рак глотки, хронический бронхит, облитерирующий атеросклероз периферических артерий и др. В 25% случаев сердечно-сосудистых заболеваний их первопричиной является именно курение. Отрицательно табак влияет не только на курильщика, но и на окружающих людей.

Сигаретный дым содержит более 4000 химических веществ. Все они обладают токсическим действием на организм. В состав табачного дыма входят: никотин, окись углерода, синильная кислота, аммиак, бензпирен, сероводород, радиоактивный полоний-210, радиоактивный калий, тяжелые металлы и их соединения (кадмий, стронций, никель, свинец, хром).

Кстати, **о сигаретных фильтрах**, которые, как полагают курильщики, освобождая дым сигарет от содержащихся в них веществ, делают его безвредным. К сожалению, это не соответствует действительности. Все предлагаемые в качестве поглотителей вещества не достигают желаемой цели, а наиболее часто употребляемые сигаретные фильтры, изготовленные из специально обработанных сортов бумаги, задерживают не более 20% содержащихся в дыме веществ. Таким образом, подавляющая масса химических веществ, входящих в состав дыма при сухой перегонке табака, поступает в легкие.

Кроме того, курящие должны знать, **что «легких» сигарет не существует.** «Легкие сигареты» подразумевают незначительное понижение количества никотина и смол в сигаретах, и поэтому считаются более «безопасным».

Как же курение действует на организм человека?

Тепло – это единственный физический агент курения – первым начинает разрушительное действие на организм. Горячий дым в первую очередь воздействует на зубную эмаль, со временем на ней появляются микроскопические трещины – ворота для болезнетворных микробов, в результате их жизнедеятельности вещество зуба начинает разрушаться раньше и быстрее, чем у некурящих людей. На зубах оседает деготь, и они темнеют, издают специфический запах.

Температура дыма оказывает влияние на слизистые оболочки рта и носоглотки. Капиллярные сосуды их расширяются, слизистая оболочка щек, неба, десен, подвергаясь хроническому раздражению, воспаляется. На табачный дым реагируют и слюнные железы. Выделение слюны усиливается, ее сплевывают, глотают – вместе с аммиаком и сероводородом. Все это попадает в желудочно-кишечный тракт. Курящий со временем теряет аппетит, могут появиться боли в области желудка, а вместе с болью и болезни – гастрит, язва, рак.

Из полости рта табачный дым попадает к слизистой оболочке гортани, трахеи и бронхов. Табачный дым раздражает слизистые оболочки дыхательных путей на всем их протяжении. При постоянном курении возникает бронхит, который проявляется кашлем по утрам, наступающим после пробуждения и

сопровождающимся отхаркиванием сероватой, грязно-коричневой мокроты. Табачный дым влияет и на голосовые связки – они утолщаются и голос становится сиплым, хриплым.

Курение ослабляет деятельность легких и затрудняет процесс обмена углекислого газа, приносимого кровью из тканей в легкие, на кислород, поступающий из воздуха при дыхании, ведет к недостаточному поступлению кислорода в кровь. Табачный деготь оседает на стенках воздухоносных путей. Часть его выделяется при кашле с мокротой, а часть проникает в ткань слизистых оболочек, придавая им более темный цвет.

Курение табака вызывает нарушения деятельности головного мозга, так как нервная система наиболее чувствительна к табачным ядам, что влечет за собой тяжелые заболевания центральной нервной системы. Никотин по характеру своего действия является наркотическим веществом. У человека, начинающего курить, постепенно развивается пристрастие к никотину: никотинизм, «никотиновая наркомания» или табакомания.

Никотин – сильный нейротропный яд. Никотин возбуждает дыхательный и сосудодвигательный центры, что приводит к повышению артериального давления, увеличению частоты сердечных сокращений. Он увеличивает также концентрацию адреналина и норадреналина в крови, что также ведет к повышению артериального давления и учащению пульса.

Постоянное «подстегивание» никотином приводит к истощению нервных клеток и развитию функциональных нервных расстройств. У курильщиков часто бывают головные боли, головокружения, снижается память, ослабляется внимание, и частая бессонница. Изменения также происходят в мышлении, слухе, зрении, координации движений. Расстраивается восприятие запахов, особенно у лиц, выпускающих дым через ноздри. Нарушается ощущение вкуса.

У злостных курильщиков формируется комплекс явлений, характерных для невроза: раздражительность, утомляемость, ослабление памяти, головные боли.

Доказано, что одной из причин отставания детей в учебе является курение, вследствие отрицательного влияния на головной мозг.

Окись углерода табачного дыма приводит к снижению чувствительности нервных клеток сетчатки глаза, отчего курящие хуже видят, у них притупляется острота зрения.

Также нарушается работа желез внутренней секреции, в частности увеличивается работа надпочечников, выделяющих адреналин. Адреналин сильно суживает мелкие кровеносные сосуды, уменьшается приток крови, поступающей для питания сердечной мышцы; повышается кровяное давление, что может привести к стойкой гипертонии.

Хроническое сужение сосудов при наличии других вредных факторов (охлаждение, сырость и др.) может стать причиной облитерирующего эндартериита, стойкого спазма сосудов нижних конечностей, сопровождающегося хромотой и омертвением конечности.

Длительное сужение сосудов сердца при систематическом курении нарушает нормальное питание сердечной мышцы, а это в свою очередь способствует учащению заболеваний ишемической болезнью. Ишемическая болезнь сопровождается приступами сильной боли в области сердца и за грудиной. Эти приступы известны под названием стенокардии или грудной жабы. Может

развиться инфаркт миокарда, сущность инфаркта состоит в полном прекращении притока крови в определенный участок сердечной мышцы.

Курение способствует более быстрому развитию атеросклероза – хронического отложения жироподобных веществ в стенках сосудов. Сужение просвета сосудов приводит к постепенному увеличению размеров сердца и жировому перерождению. Кожа лица курильщика, особенно у женщин, за несколько лет делается сероватой или желтушного цвета с пепельным оттенком («никотиновое лицо»). Кожа становится сухой, дряблой и морщинистой. Эластичность и упругость кожи исчезают. Волосы тускнеют, делаются ломкими, нередко усиливается их выпадение.

С курением связывается повышенный риск бесплодия. Курящие женщины более подвержены инфекциям репродуктивной системы.

Нарушения менструального цикла очень часто связаны с курением. Климакс у курящих женщин, как правило, начинается на 2-3 года раньше, чем у некурящих (преждевременный климакс наблюдается в 65% у курящих, у некурящих – в 4,6%).

Доказано, что опасность курения табака заключается и в **радиоактивности табачного дыма**. В дыме сигарет содержится вещество **полоний-210**, который проникает в бронхи и задерживается в них продолжительное время, тем самым вызывает злокачественные опухоли в легких.

Большой вред организму приносит **синильная кислота**, которая также содержится в табачном дыме. Синильная кислота, легко проникая через альвеоларно-капиллярную стенку в кровь, снижает способность клеток воспринимать кислород из притекающей крови.

В табачном дыме содержится и аммиак. **Аммиак** – газ. В альвеолы аммиак поступает в очень малых количествах, успевая на пути к ним почти полностью раствориться во влаге слизистых оболочек верхних дыхательных путей с образованием щелочного раствора – нашатырного спирта.

Серьезную опасность для здоровья человека несут с собой присутствующие в табачном дыме **тяжелые металлы (кадмий, никель, свинец, хром, стронций)** и их соединения. Эти компоненты при определенной концентрации их в организме приводят к развитию рака, тяжелых хронических заболеваний органов дыхания, пищеварения.

Особенно коварным и токсичным является никель, так как этот элемент с трудом выводится из организма, задерживаясь в клетках различных органов (в больших количествах он откладывается в клетках печени, легких, головного мозга, почек, кожи, крови).

Пассивное курение – это произвольное курение или вдыхание попадающего в окружающую среду табачного дыма. Точнее назвать не пассивное курение, а принудительное курение.

Большинство из некурящих считают, что пассивное курение если и не совсем безвредно для них, то вполне терпимо. Установлено, что табачный дым при пассивном курении более агрессивен, чем при активном. Невольный курильщик в сильно накуренной комнате вдыхает за 1 час никотина столько же, сколько курильщик при выкуривании 2-4 сигарет.

Самой уязвимой системой у вынужденных «курить» являются органы дыхания. Если не так давно рак легких считался главным образом уделом курящих, то, как показали специальные исследования, теперь он нередко встречается у людей, часто

пребывающих в окружении курящих. Главной причиной развития опухолей у вынужденных дышать воздухом с примесью табачного дыма является не столько никотин и канцерогенные смолы, сколько радиоактивные вещества табака, особенно полоний-210.

Особенно вредно действует табачный дым на больных с бронхиальной астмой. Опыты на добровольцах показали, что пребывание в накуренном помещении всего лишь в течение часа спровоцировало у них приступ удушья.

Хроническая табачная интоксикация некурящих приводит к заметному ухудшению здоровья больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями. У них чаще развиваются различного рода аритмии, усиливаются неприятные ощущения в области сердца, цифры артериального давления заметно повышаются.

Преимущества прекращения курения заключаются в следующем:

- восстановится чувствительность вкусовых луковиц языка – человек сможет получать удовольствие от принимаемой пищи;
- улучшится обоняние;
- исчезнет неприятный запах изо рта, перестанут желтеть зубы;
- возрастет работоспособность;
- улучшится сексуальное здоровье;
- уменьшится риск рака легкого: через 10-15 лет после прекращения курения он станет такой же, как у никогда не курившего сверстника;
- уже через год резко сократится риск развития острого инфаркта миокарда;
- уменьшится частота обострений хронического бронхита и инфекций верхних дыхательных путей;
- не будут раньше времени появляться морщины, исчезнет сероватый цвет лица;
- члены семьи и друзья перестанут быть пассивными курильщиками;
- уменьшится риск осложнения беременности.

Основное направление лечения табакокурения – поддержание установки на отказ от курения, замещение или «компенсация» привычки к курению, выработка отвращения к табаку (психологического или физиологического), снятие никотиновой абстиненции и симптомов табачной интоксикации.

Приемы, которые помогают при отказе от курения:

- ешьте больше овощей и фруктов – моркови, сельдерея, сухофруктов; цитрусовых – они уменьшают тягу к курению;
- употребляйте жевательную резинку и леденцы без сахара;
- больше гуляйте, общайтесь с природой;
- избегайте компаний, где курят;
- не заменяйте курение алкоголем и постоянным приемом высококалорийной пищи;
- пейте воду и соки;
- не сомневайтесь в правильности отказа от курения;
- найдите увлечения, которые помогут отвлечься от мысли о курении;
- обучитесь простейшим методам релаксации;
- не смотрите теле- и не слушайте радиопередачи, которые Вас раздражают, выводят из себя;
- не ставьте себе задачу: «не курить всю оставшуюся жизнь» - найдите в себе силы воздержаться от курения только один день; завтра – снова только один

день и т.д.; продолжайте выполнять намеченную программу, постепенно продлевая срок воздержания; помните, что самыми сложными являются первый день и первая неделя;

- если желание закурить становится нестерпимым, попытайтесь чем-нибудь себя отвлечь; сделайте следующее упражнение: закройте глаза, расслабьтесь, медленно сделайте вдох, считая до 5, и также медленно выдохните; повторите это упражнение 10 раз, - за это время желание закурить пройдет.

В ГБУЗ РМ «Республиканская клиническая больница №5» функционирует кабинет медицинской помощи при отказе от курения. Лечение проводит психотерапевт, затем пациент проходит курс рефлексотерапии с применением аппарата информационной радиоволновой диагностики и терапии. Основная задача работы кабинета - это, прежде всего, оказание медицинской помощи, направленной на прекращение потребления табака, лечение табачной зависимости и последствий этой пагубной привычки.