

Курение и здоровье

Министерство здравоохранения Республики Беларусь выражает серьезную обеспокоенность проблемой потребления табака, особенно среди подростков и молодежи, и принимает различные меры по профилактике этой зависимости. В связи с этим, а также в целях реализации положений Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака, с 17 мая по 8 июня 2013 года в нашей стране проводится республиканская информационно-образовательная акция «Беларусь против табака» под девизом «Нет – табачному «дурману!»», направленная на запрет рекламы, продвижения и спонсорства табачных изделий.

Целью проведения акции является повышение уровня информированности населения в отношении пагубных последствий потребления табака, приводящих к возникновению зависимости и ряда серьезных заболеваний, формирование у гражданского общества поддержки мер, направленных на защиту населения от последствий потребления табака и воздействия табачного дыма, противодействие продвижению коммерческих и других корпоративных интересов табачной промышленности.

Курение табака весьма распространено среди населения всех стран. В Европе примерно 215 млн. человек являются курильщиками, из которых 130 млн. мужчины. Курение является одной из самых частых причин смерти, которую человек в силах предотвратить. Между тем в мире ежегодно табак уносит около 3 млн. человеческих жизней. Курение четко связано с развитием рака легких, эмфиземы, хронического бронхита, стенокардии, инсульта, вызывает внезапную смерть, аневризму аорты и заболевания периферических сосудов, а также другую серьезную патологию внутренних органов. Только в странах Европы ежегодное число смертей, связанных с потреблением табачных изделий, составляет порядка 1,2 млн. (14% от всех смертей). По данным Евросоюза 19000 некурящих умирают ежегодно из-за пассивного курения.

По данным ВОЗ ежегодно во всем мире умирает 5 млн. человек. По прогнозам экспертов к 2020 году табак станет основной причиной смерти 10 млн. человек ежегодно. В Республике Беларусь по данным ВОЗ (2007 год) 57,7% ежедневно курят. (64,1% мужчин и 19,7% женщин старше 15 лет. 2007 год). С курением связано до 40% смертей от ишемической болезни сердца, до 30% - от онкологических заболеваний. Курение значительно увеличивает риск развития болезни Альцгеймера.

Курение - сформировавшийся тип поведения среди молодежи. В целом по Европе распространенность курения среди молодых людей в возрасте 15-28 лет ориентировочно составляет около 30% при незначительной тенденции к повышению

По расчетным данным ежегодно в Республике Беларусь лишаются жизни вследствие этой привычки 15500 человек, в том числе 15000 мужчин и 500 женщин. Для сравнения в дорожно-транспортных происшествиях ежегодно гибнет около 2000 человек.

Средняя потеря продолжительность жизни курящих белорусов для всех возрастов составляет 18 лет, а для возрастной группы 35-69 - 21 год.

Длительное курение приводит не только к тому, что человек часто болеет, но у него снижаются работоспособность, внимание и физическая выносливость, ухудшается память, внимание, слух, растет утомляемость, увеличивается число совершаемых ошибок. Именно поэтому курящие люди часто не способны достичь высоких результатов в жизни. У них часто возникают конфликты с теми, кто не курит; причем они часто становятся еще и малопривлекательными: меняется цвет их зубов, кожа становится серой и желтой, взгляд тусклым.

У курящих людей повышается риск возникновения раковых заболеваний, которые ведут к преждевременной смерти или инвалидности.

Поэтому совет для тех, кто не курит, всего один: «Лучше не начинай», ну а те, кто уже начал курить также должны знать: «Бросить никогда не рано».

Основное действие на организм при курении оказывает никотин, являющийся сильным ядом. Его смертельная доза для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела. Именно поэтому, согласно данным ВОЗ, ежегодно во всем мире от болезней, связанных с курением, умирает 2,5 млн. человек.

Курящие люди не способны достичь высоких результатов в спорте, в других видах деятельности - пении (голос становится сиплым) У курильщиков меняется внешность, они становятся малопривлекательными.

В легких при курении постепенно скапливаются табачный дым, сажа. Мучительный кашель травмирует ткани легкого, снижается их эластичность, накапливается слизь, происходит вздутие легких, значительно ослабевает дыхание.

Никотин вызывает сильное возбуждение клеток коры головного мозга, но через некоторое время эти клетки, устав, затормаживаются, снижают свою деятельность

Нарушение питания головного мозга - ухудшение памяти, внимания, рост утомляемости, утомляемость глаз, ухудшается слух, снижается скорость чтения, увеличивается число совершаемых ошибок

Большие изменения происходят в сердечно-сосудистой системе - учащается пульс, повышается артериальное давление, увеличивается нагрузка на сердце. Поражаются сосуды головного мозга и как

следствие появляются головные боли, отеки и боль в нижних конечностях, ощущение тяжести при ходьбе, страдает желудочно-кишечный тракт, появляется кровоточивость десен; эмаль зубов трескается, меняется их цвет.

Основные болезни курильщиков, вызывающие их смертность, включают:

1. **рак** губы, рта, горла, пищевода, гортани, легких;
 2. **сердечно-сосудистые заболевания:** высокое кровяное давление, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, эндартериит и др.;
 3. **респираторные заболевания:** воспаление легких, хронический бронхит, бронхиальная астма, эмфизема;
- заболевания пищеварительной системы:** язва двенадцатиперстной кишки желудка, желудочное кровотечение, чередование запоров и поносов.

Ни один орган страдает от курения в такой степени, как лёгкие. Это не удивительно, ведь в одном куб. см. табачного дыма насчитывается до 600 тысяч частиц копоти. Эти вещества оседают в бронхах и лёгких. Слизистые оболочки трахеи, бронхов и мельчайшие их ответвления-бронхиолы, альвеолы, вторыми после слизистой ротовой полости и гортани принимают на себя удар ядовитого смога, исходящего от закуренной сигареты. Одним никотином опасность табачного дыма не исчерпывается. В нем имеется целый «букет» ядов, поглощаемых курящим человеком. Это аммиак, угарный газ, анилин, сероводород, канцерогенные углеводороды, вызывающие рост злокачественных опухолей, синильная кислота. Находящиеся в табачном дыму перечисленные вещества вызывают обильное слюноотечение. Часть слюны при этом проглатывается, и вредные вещества попадают в желудочно-кишечный тракт. Отсюда постоянные боли в области желудка и кишечника, чередование запоров и поносов, прогрессирование язвенной болезни 12-и перстной кишки и желудка, хронические гастриты и энтероколиты, а в самом худшем варианте и рак.

Одним из тяжелых последствий хронического никотинизма является хронический бронхит, эмфизема легких, бронхиальная астма. При курении значительно снижается сопротивляемость легких различным инфекционным заболеваниям, начиная с вездесущих ОРЗ и кончая туберкулезом, вероятность которого у курильщика очень велика (из 100 больных туберкулезом 95 к моменту развития заболевания курили).

Было установлено, что у курящих беременных в 2-3 раза чаще бывают преждевременные роды. Подсчитано, что каждый пятый из мертворожденных детей был бы жив, если бы не курили их родители.

Маленькие дети, находящиеся в накуренном помещении, плохо спят, у них понижен аппетит, часто появляется расстройство кишечника. Дети отстают от своих сверстников в физическом и умственном развитии.

Начинающие курильщики, подростки, делаются раздражительными, малокровными, хуже успевают в школе, отстают в спорте, чаще болеют.

Установлено, что если работоспособность школьников принять за 100, то у мало курящих она держится на уровне 92, а у много курящих снижается до 77. Среди курящих школьников значительно больше второгодников. Обычно ребята курят тайком, торопливо, а ведь при быстром сгорании табака в дым переходит в 2 раза больше никотина, чем при медленном. Следовательно, вред от курения еще более усугубляется.

Имеется различие показателей смертности среди курящих в зависимости от количества выкуриваемых сигарет. Наблюдается повышение процента смертности среди людей, начавших курить в молодом возрасте, и среди тех, кто затягивается дымом. Повышенная смертность среди курильщиков вызвана увеличением количества некоторых заболеваний.

Пассивное курение и его последствия.

Вдыхание воздуха с табачным дымом называется пассивным курением. Табачный дым вреден не только для самого курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Особенно достаётся маленьким детям в семьях курильщиков. Расстройства сна и аппетита, нарушение работы желудка и кишечника, повышенная раздражительность, плохая успеваемость и отставание в физическом развитии - вот далеко неполный перечень последствий окуривания родителями своих детей.

Исследования показали, что опасность пассивного курения весьма реальна. Дым, струящийся от зажженной сигареты, - это неотфильтрованный дым. Он содержит в 50 раз больше канцерогенов, вдвое больше смол и никотина, в пять раз больше окиси углерода и в 50 раз больше аммиака, чем дым, вдыхаемый через сигарету. Для людей, работающих в сильно накуренном помещении типа бара, степень пассивного курения может достигнуть эквивалента в 14 сигарет в день, что приближает их к обычному курильщику.

Вдыхаемый пассивно табачный дым является для легких сильным раздражителем. Исследования показали, что дети, выросшие в домах курящих, демонстрируют признаки расстройств, которые тесно связаны с заболеваниями сердца во взрослом возрасте. У людей, страдающих астмой, и особенно у детей пассивное курение может спровоцировать приступы этой болезни.

Советы тем, кто хочет бросить курить

Лица, которые желают бросить курение, могут получить консультацию по данному вопросу у врача нарколога или психотерапевта. Наркологические кабинеты имеются во всех районах, а также входят в состав областных (городских) наркологических диспансеров. Психотерапевтические кабинеты имеются во всех районах республики.

Лечение проводится амбулаторно. Кроме того, эффективными являются консультации психологом. В г. Минске - это городской наркологический диспансер (ул. Гастелло 16)

Врач-нарколог - консультирует пациента, даёт рекомендации - как бросить курить. При необходимости назначает курс лечения. Лечение проводится амбулаторно, анонимно и на платной основе.

Зав. сектором наркологии
ГУ «РНПЦ психического здоровья»,
канд. мед наук

В.П.Максимчук