

КУРЕНИЕ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ



Что такое табак и как его употребляют?

Табак - (*Nicotiana*), род однолетних и многолетних кустарников и травянистых растений семейства паслёновых. Листья цельнокрайние, цветки пятичленные, разнообразной окраски, плод - коробочка с очень мелкими семенами.



Способы употребления табака:

Основной способ употребления табака – курение. В некоторых регионах листья табака жуют, а в сильно измельченном виде нюхают. Основной наркотический компонент табака – **никотин** – включается в состав различных **табакозамещающих** средств, применяемых в медицине для лечения **табачной зависимости**. Эти средства выпускаются в форме жевательной резинки, пластырей и ингаляторов.



На что влияет табак?

Табак влияет на :

- 1) *Легкие*
- 2) *Сердечно-сосудистую систему*
- 3) *Мозг и нервную систему*
- 4) *Желудочно-кишечный тракт*
- 5) *Смертельный исход*



Содержание табачного дыма

В табачном дыме более 400 компонентов, 40 из них имеют канцерогенные свойства. Вредные вещества:

- 1) никотин*
- 2) эфирные масла*
- 3) угарный газ*
- 4) углекислый газ*
- 5) аммиак*
- 6) табачный дёготь*
- 7) полоний – 210*
- 8) сероводород*
- 9) синильная кислота и др.*



НИКОТИН

Никотин — маслянистая прозрачная жидкость с неприятным запахом и горьким вкусом, на воздухе окрашивается в коричневый цвет и хорошо растворяется в воде.

Сила ядовитого действия табака зависит от:

содержания в нём никотина

сухости

плотности набивки сигареты

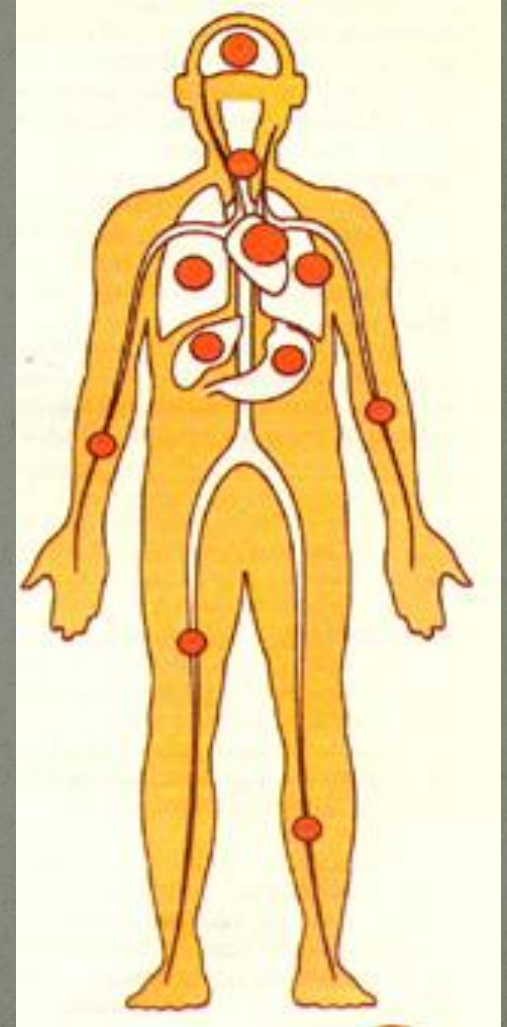
частоты и глубины затяжек



В течение 30 лет курильщик выкуривает 20000 сигарет (160 кг табака).

ВРЕД НИКОТИНА

- 1) *снижается работа головного мозга*
- 2) *повреждается зубная эмаль*
- 3) *хронические бронхит*
- 4) *бронхиальная астма*
- 5) *стенокардия*
- 6) *инфаркт миокарда*
- 7) *рак лёгких*
- 8) *развиваются гастриты, язвенная болезнь*
- 9) *заболевание кровеносных сосудов*



Влияние курения на легкие.

1) Те, кто много курит, заболевают раком лёгкого в двадцать раз чаще, чем некурящие. Поэтому мы можем смело сказать, что рак лёгкого в основном развивается на почве курения. Рак лёгкого нередко оказывается настолько запущенным, что невозможно спасти больного даже ценой удаления всего лёгкого.

2) В медицинской науке есть много работ, которые показывают вред курения. Учёные брали 200—300 тысяч человек, близких друг к другу по возрасту, занятиям, бытовым условиям. Разница только в том, курят или нет. Оказалось: среди некурящих рак лёгкого встречается 12 раз на сто тысяч человек. Среди тех, кто выкуривает пачку сигарет в день, — 112, а из тех, кто выкуривает две пачки, — 284.

3) Также доказано, что табачный деготь, введённый экспериментальным путём животным в лёгкие или на кожу, вызывает рак **во всех случаях**.



Сердечно-сосудистую систему

- Курение вызывает преждевременный износ сердца, сосудов, также как и других жизненно важных органов.
- Одна выкуренная сигарета увеличивает пульс на двадцать ударов в минуту, поднимает давление на несколько десятков миллиметров, понижает кожную температуру. Эти изменения держатся около тридцати минут.
- Таким образом, в течение дня сердце постоянно получает дополнительную нагрузку, которая со временем приводит к заболеванию.
- При вдыхании табачного дыма сосуды сужаются, и ток крови по ним замедляется, а в некоторых случаях даже на какой-то момент приостанавливается. Замедление тока крови в сосудах сердца проявляется коронарной недостаточностью, то есть приступом болей в области сердца. Поэтому курение, как правило, усиливает или вызывает приступы коронарной недостаточности. У многих больных эти приступы сразу исчезают, как только они прекращают курить.
- Всемирная организация здравоохранения, изучая вопрос о роли табака, обнаружила, что курящие умирают от коронарного тромбоза на четыре года раньше, чем некурящие.



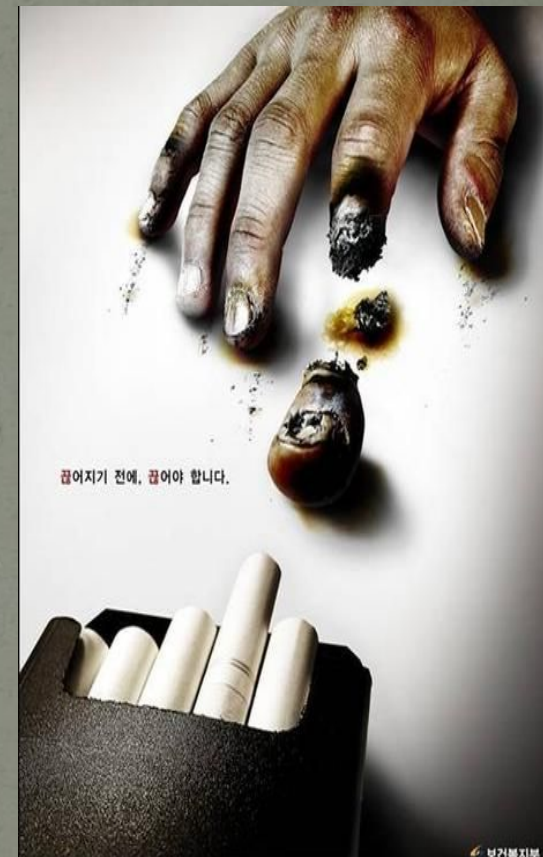
- У людей с болезнью сосудов курение вызывает их резкий спазм, в результате чего любое лечение будет бесполезным, если больной продолжает курить.
- Для таких больных даже пребывание в атмосфере табачного дыма может оказаться губительным. Опыты с такими больными показали, что затягивание даже незажженной сигаретой приводило к заметному уменьшению тока крови в пальце. Иногда у этих больных во всё время курения наблюдалось полное прекращение тока крови в подногтевом ложе. Температура пальцев рук и ног снижалась до шести градусов.
- Интересно отметить, что употребление любого фильтра в сигарете не предупреждало уменьшения тока крови и снижения температуры тела.
- О влиянии **табака** на сердце говорит, например, такой эксперимент: изолированное сердце кролика ритмично работает благодаря тому, что через сосуды, питающие сердце, непрерывно проходит специальный физиологический раствор, приближающийся по некоторым признакам к крови. Но если взять папиросу, вытряхнуть из неё весь оставшийся табак, а на папиросную бумажку капнуть этого раствора и с бумажки эту каплю ввести в систему, снабжающую сердце физиологическим раствором, сердце остановится.
- Резкое влияние **табака** на сердце человека в какой-то мере смягчается компенсаторными механизмами, которые мобилизуются организмом для борьбы с вредным реагентом. Тем не менее его влияние остаётся и постепенно приводит к преждевременной дряхлости, инвалидности и приближению ранней старости.

Стадии никотиновой зависимости:

1) Так, если вы курите 5—10 лет не более пяти сигарет в день, то являетесь «случайным» курильщиком с психологической зависимостью. Таким людям доктора рекомендуют избавляться от дурной привычки самостоятельно: однажды бросить раз и навсегда. Неприятных ощущений, связанных с отказом от сигарет, возникнуть не должно.

2) Вот уже 10—20 лет вы связаны неразлучно с сигаретой, выкуриваете по пачке ежедневно? Значит у вас — «привычное» курение с явлениями физиологической зависимости. В данном случае тоже лучше бросать сразу. При необходимости можно поддерживать себя никотиновой жвачкой, специальным пластырем или аэрозолем, которые продаются в аптеках. В период заместительной терапии следует пользоваться лишь одним из указанных препаратов и ни в коем случае нельзя курить, чтобы не отравиться.

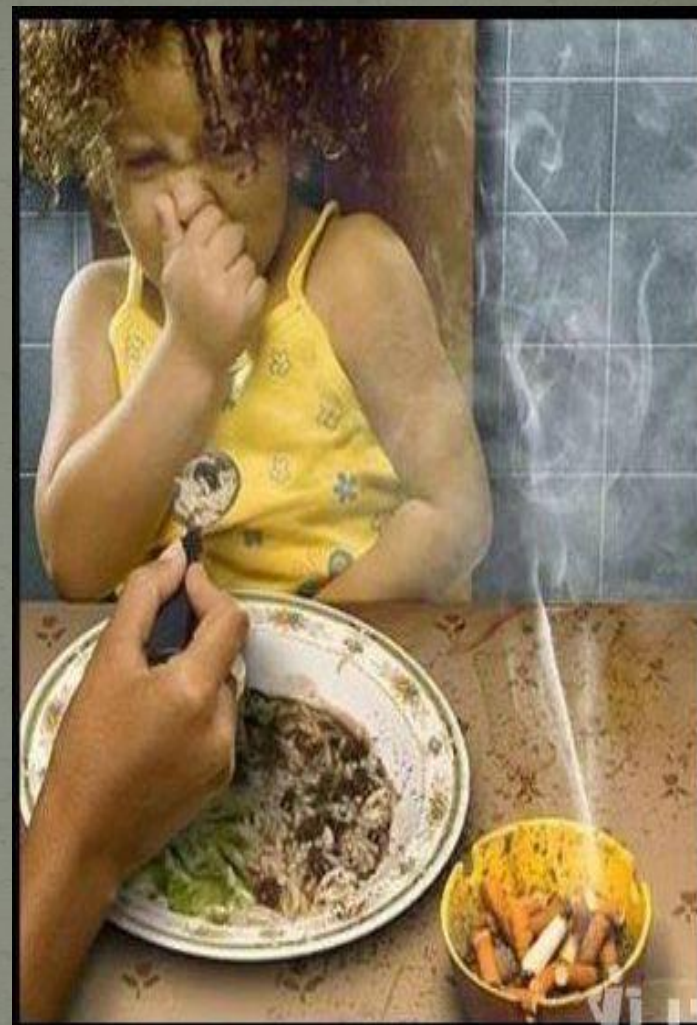
3) Вы курите не меньше 20 лет, более одной пачки в день, автоматически, натошак и даже ночью? Это «пристрастное» курение с преобладанием физиологической зависимости. Одним днем отказаться от сигареты будет крайне сложно. Поэтому специалисты предлагают делать это постепенно с обязательной помощью врача-нарколога, который назначит индивидуальные курсы фармакологической и, при необходимости, групповой терапии.



Пассивное курение

Пассивное курение — вдыхание окружающего воздуха с содержащимися в нём продуктами курения табака другими людьми, как правило, в закрытом помещении. Научные исследования показывают, что пассивное курение повышает риск развития заболеваний, наступления инвалидности и смерти человека.

- *Вред пассивного курения является ключевым доводом внедрения политики ограничения курения и табачной продукции. С начала 1970-х гг. табачная промышленность была озабочена дискуссией о вреде пассивного курения, рассматривая её как серьёзную угрозу своим коммерческим интересам, так как вред «невинным курильщикам поневоле» рассматривался как основание для введения более строгого ограничения табака. Несмотря на то, что сведения о вреде пассивного курения появились довольно рано, табачная промышленность согласованно пыталась посеять сомнение с целью предотвратить ограничение своей продукции. В настоящее время существует согласие в научном сообществе относительно вреда пассивного курения, и его вред является ключевым доводом для введения запретов курения на рабочих местах, в закрытых помещениях, включая рестораны, бары и ночные клубы.*



Советы для тех кто хочет бросить курить:

1. Поверьте в себя. Поверьте, что вы можете **бросить курить**, Обязательно скажите себе, своему организму, какие Вы замечательные, сильные, волевые. Хвалите себя всевозможными способами. Поверьте, организм это оценит и щедро Вас отблагодарит. Да и наконец, кто не любит себя хвалить. Вспомните самые сложные вещи, которые вы делали и осознайте, что у вас есть все для того чтобы бросить курить. Все зависит от Вас.

2. Поддержка родных и друзей. Попросите свою семью и друзей поддержать Вас в Вашем решении бросить курить. Попросите их о полной поддержке и терпимости. Поставьте их в известность заранее, что Вы, возможно, будете раздражительным даже раздражающим во время расставания с этой вредной привычкой. Поддержка и направленность очень помогает психологическому настрою.

19. Контроль мыслей. Каждый раз, когда у Вас появляется желание курить, вместо того, что бы закурить запишите свои чувства или все, что у вас на уме. Носите этот лист всегда с собой и, перечитывая, анализируйте, почему именно в этот момент возникло желание закурить, и какой моделью поведения можно его заменить.

