

Профилактика табакокурения

Ежегодно в третий четверг ноября в ряде стран мира отмечается День отказа от курения (No Smoking Day). Он был установлен Американским онкологическим обществом (American Cancer Society) в 1977 году.

Табакокурение известно человечеству с древних времен. В России оно свое распространение получило в конце 17 начале 18 веков. В настоящее время сотни миллионов людей подвержены этому виду токсикомании и их количество растет с каждым годом.

Вред курения уже доказан многочисленными исследованиями, проводимыми как в нашей стране, так и за рубежом.

Вред курения проявляется, прежде всего, в том, что снижается сопротивляемость организма курильщика к новым заболеваниям и ухудшает течение уже имеющихся заболеваний. Наряду со снижением сопротивляемости организма курильщика к заболеваниям, на этом фоне ускоряются или появляются новые заболевания такие как злокачественные новообразования (**рак**).

Особый вред, табакокурение наносит растущему организму ребенка, подростку, женщине. Так же страдают от **пассивного курения** и те люди, которые находятся вблизи курильщика и вынуждены дышать воздухом, который содержит продукты распада табака.

Табак содержит большое количество ингредиентов, большинство из которых особенно вредно для организма курящего и людей его окружающих. Особый вред от курения наносит алкалоид никотин, являющийся нейротропным ядом. Помимо никотина в легкие курильщика попадают такие канцерогенные (способствующие образованию рака) вещества, как бензпирен и его производные. **По данным Всемирной организации здравоохранения:**

— в мире 90% смертей от рака легких, 75% — от хронического бронхита и 25% — от ишемической болезни сердца обусловлены курением;

— каждые десять секунд на планете умирает один заядлый курильщик (к 2020 году этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды); — в России курит минимум каждая десятая женщина;

— заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50-60% российских мужчин (среди некоторых категорий граждан эта цифра достигает 95%).

— курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России.

Влияние курения на организм человека

Начало курения всегда вызывает неприятные ощущения такие как: першение в горле, тошноту, рвоту, однако желание непременно научиться курить, заставляет организм человека постепенно привыкнуть к этому яду.

Так со временем у курильщиков формируется никотиновый синдром. Что следует считать началом никотинового синдрома? Когда курильщик смог победить защитные реакции организма (першение в горле, тошнота, рвота и др.) и организм перестал сопротивляться яду, вот именно в этот момент и начал формироваться никотиновый синдром.

Никотиновый синдром делится на 3 стадии: начальная, хроническая, поздняя.

Первая стадия никотинового синдрома: Курение носит систематический характер. Человека тянет курить и при этом он постепенно увеличивает количество выкуренных сигарет. Практически все курильщики отмечают чувство повышения работоспособности, отмечают улучшение самочувствия. На данном этапе физическое влечение к табакокурению отсутствует и человек в этот период может бросить курить. Но с каждой новой сигаретой восприимчивость к никотину растет. На данном этапе у здоровых людей отсутствуют признаки соматических, неврологических или психических заболеваний. Продолжительность стадии 3-5 лет.

Вторая стадия никотинового синдрома: В этот период курение носит характер навязчивого желания. Курильщик курит для получения ощущения внешнего комфорта. На этом этапе уже сформировался утренний кашель, грубый голос (если для мужчины еще, куда ни шло, то для женщин это отвратительно). Поэтому курильщик только проснувшись тут же хватается за сигарету для того чтобы избавиться от дискомфорта. Так же для этой стадии характерно и то, что начинают появляться соматические заболевания такие как: бронхит, симптомы поражения желудка (изжога, боли в области живота) боли в области сердца, изменения пульса, колебания артериального давления. Характерна так же неврозоподобная симптоматика, шум или тяжесть в голове, нарушение сна, повышение раздражительности, снижению работоспособности. Продолжительность стадии в среднем от 5-15 лет.

Третья стадия никотинового синдрома: Как правило толерантность к никотину в этой стадии падает. В этой стадии никотин уже не вызывает удовольствия. **Курение** носит автоматический запрограммированный годами характер. Физическое влечение проявляется в виде не глубокой абстиненции. Соматические изменения: заболевания принимают тяжелое течение особенно со стороны сердечно-сосудистой системы и легких, а так же появляются признаки предрака и рака. Может отмечаться повышенная раздражимость, вялость, плохая работоспособность. Сон курильщика плохой он часто встает ночью, что бы выкурить сигарету и таким образом улучшить самочувствие. В этой стадии курильщик имеет очень жалкий вид, внешне он как правило истощен. В этой стадии ни что не заставит курильщика бросить курить даже известие о раке, да он и не сможет, больше навредит.

Для каждого курильщика стадии никотинового синдрома развиваются индивидуально и зависят он следующих причин: времени начала употребления сигарет, возраста, пола, физического развития человека. Большинство курильщиков всегда пытались бросить курить, но из-за внешних причин (например нервные стрессы) вновь начинали. На 2 стадии человек может бросить курить, если только переживет еще больший стресс от курения – это может быть состояние предрака или рака. На 3 стадии практически ни кто не может перестать **курить**. Спросите любого курильщика, который курит не первый год: бросал ли он курить? Практически 90% ответят что ДА! Особенно все женщины бросали курить, когда начинались проблемы с кожей, легкими и голосом. Но зависимость настолько высока, что бросают единицы.

Вред курения очевиден, тут особо и не надо ни чего доказывать, но тем ни менее все больше и больше людей начинают курить, причиняя своему организму страшный вред от курения.

Дети и подростки, копируя поведение своих родителей, и мало зная о вреде и последствиях курения, пристращаются к сигаретам. Детей к курению влечет любопытство, стремление подражать и не отстать от сверстников и казаться взрослыми.

Здоровье легких не обеспечивается исключительно отсутствием заболеваний, и табачный дым имеет серьезные последствия для здоровья легких курильщиков и некурящих людей во всем мире. Для достижения цели сокращения преждевременной смертности, связанной с неинфекционными заболеваниями, необходимы усилия всего общества в целом. Велик вклад медиков, информирующих о пагубных последствиях потребления табака. Родители и другие представители общественности должны также принимать меры по укреплению собственного здоровья и здоровья своих детей, защищая их от вреда, причиняемого табаком.