

Курение в России.

Курение табака представляет собой сложный процесс, который чреват необратимыми изменениями в состоянии физического и психического здоровья человека. Чем обусловлена распространенность курения? В России курят около 60% мужчин и 25 % женщин (Павлов, Головаха, 1995 год, Prohorov? 1997). Отмечается неуклонный рост систематического курения среди детей и подростков в возрасте 9 – 12 лет (Луйга, Тур и др., 1995; Скворцова, Кутина и др., 1995). Почему курение табака (сигарет) до настоящего времени, несмотря на принятие мер, противодействующих формированию никотиновой зависимости остается актуальным и широко распространено в России? Исследователями изучалось курение табака с позиции его развития, были выделены стадии табакокурения.

На первой стадии (Пономарева, 1960) или начальной стадии (бытовое курение) (Филатов, Андрух, 1977), продолжительность которой в среднем от одного до пяти лет, отмечалась психологическая потребность к курению по разным мотивам. Одним из мотивов может являться курение в кругу сверстников или «за кампанию», т.е. потребность в легкости установления контакта. Количество выкуриваемых сигарет в среднем до 5 штук в день.

Вторая стадия характеризовалась повышением количества выкуриваемых сигарет за день до 20 штук. Длительность стадии в среднем составляет от 15 -20 лет (Пономарева, 1965). На этом этапе и возникает «физическая зависимость» (Андрух, 1977). Тяга к курению сочетается с раздражительностью, снижением физической и умственной деятельности, нарушением сна. Могут появляться головные боли и головокружения.

Возникновение непреодолимого влечения и тяги к курению, т.е. никотинового синдрома, характеризуется возрастанием количества выкуриваемых сигарет от 30 до 50 штук в день. На этой стадии наблюдается хроническая зависимость.

Никотиновая зависимость отрицательно сказывается на нервной системе, наблюдаются гормональные, психофизиологические изменения. Если Вы обратитесь к информационным источникам, то обнаружите множество материалов, которые доступно освещают данную проблему. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) считает курение одной из глобальных угроз здоровью и благополучию населения. По данным

международной организации, ежегодно в мире от связанных с курением болезней умирает более 5 миллионов человек.

Табачный дым не может не оказывать отрицательного воздействия, т.к. содержит более 4000 химических соединений, более семидесяти из которых вызывают рак, а также несколько сотен ядов, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Пачка сигарет в день – это около 500 рентген облучения за год!

Первыми принимают на себя табачную атаку органы дыхания. Проходя через дыхательные пути, табачный дым вызывает раздражения, воспаления слизистых оболочек зева, носоглотки, трахеи, бронхи, а также легочных альвеол. Курением обусловлены 98 % смертей от рака гортани, 96 % смертей от рака легких, 75 % смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких.

Курение – это фактор риска развития болезней сердечно-сосудистой системы, которые в структуре смертности в Российской Федерации занимают первое место. Такие заболевания как инфаркты, инсульты уносят более миллиона человек ежегодно.

Курение является непосредственной причиной рака губы, языка, глотки, пищевода, желудка, поджелудочной железы, печени, трахеи, бронхов, мочевого пузыря, почки.

Отказаться от курения может только сам человек и лучше это сделать во время! Проблему всегда легче предупредить, чем потом ее решать!

По материалам печатных источников подготовила
медицинский психолог Волкова Т.А.