

Курить или нет – это Ваш выбор!

Для многих из Вас собственное здоровье является одной из весомых причин, которая побуждает принять решение в пользу отказа от курения.

Большинство людей, бросивших курить, сделали это сами, без посторонней помощи. По статистике около 40 тысяч курильщиков ежегодно избавляются от табачной зависимости, здесь имеется в виду, что они не курят еще и на протяжении последующих 12 месяцев. Это число кажется нам высоким, но в России курит более 40 млн. человек и эта цифра увеличивается ежегодно на 2 – 5 %. В России наблюдается «эпидемия» неинфекционных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых, онкологических, заболеваний органов дыхания. Причины этих заболеваний не выяснены, зато хорошо известны факторы, увеличивающие их риск в десятки раз. По мнению ученых, курение является ведущим поведенческим устранимым факторам риска большинства неинфекционных заболеваний.

Никотин вызывает сильную зависимость. Если вначале приобретения опыта курения Вы считали, что сможете отказаться от сигарет в любой момент, то с течением времени замечаете, что много раз в течение дня у Вас появляется желание покурить автоматически – это значит, что уровень никотина в крови понизился и Вам хочется его пополнить. Ловушка заключается в том, что помимо привычки курить, возникает сильная никотиновая зависимость, которая с годами перерастает в непреодолимое желание (тягу) к курению, что и чревато необратимыми вредными последствиями для состояния здоровья.

Никотин вызывает повреждение эндотелиальных клеток, выстилающих изнутри крупные и мелкие сосуды, способствуя образованию тромбов. Никотин способствует развитию атеросклероза, усугубляя повышение уровня холестерина в крови. Это приводит к поражению сосудов сердца, головного мозга, периферических артерий, аорты, и, в конечном итоге, -

развитию ишемической болезни сердца, гипертонии, нарушениям мозгового кровообращения.

Установлено, что у курящих людей артериальная гипертония, стенокардия труднее поддаются лечению и чаще протекают с серьезными осложнениями.

Также испытывают разрушающее воздействие:

- головной мозг и нервная система – страдают от хронического кислородного голодания. Это проявляется головными болями, головокружением, снижением работоспособности, утомляемостью. Из-за накапливающегося токсического влияния компонентов табачного дыма – появляется неустойчивость настроения, раздражительность, повышенная утомляемость.

- дыхательная система – компоненты табачного дыма, воздействуя непосредственно на дыхательные пути, способствуют развитию воспалительных и онкологических заболеваний. Поражение дыхательных путей связано с токсическим, канцерогенным действием, высокой температурой табачного дыма, угнетение иммунной системы. Хроническая обструктивная болезнь легких, раковые заболевания губ, ротовой полости, языка, глотки, гортани, трахеи, бронхов, легких считаются непосредственно связанными с курением.

- пищевод, желудок, поджелудочная железа, желчный пузырь. Попадание никотина, смол со слюной в пищевод, а затем в желудок приводит к развитию воспаления и может способствовать развитию язвенной болезни и злокачественных новообразований.

- мочеполовая система. Курение женщин часто приводит к нарушениям детородной функции. Продолжение курения во время беременности крайне негативно отражается на здоровье плода: увеличивается риск мертворождения, часто рождаются недоношенными, отстают в развитии, имеют низкую сопротивляемость инфекциям. Курение мужчин, особенно интенсивное и длительное, увеличивает риск импотенции.

- костная система. У курящих чаще развивается остеопороз – заболевание характеризуется потерей костной ткани, и, как следствие, ломкостью костей.

Что является основными факторами риска возникновения тяжелых заболеваний, таких как рак?

В табачном дыму содержится около 4000 химических компонентов, с которыми Вы, по собственному желанию вступаете во взаимодействие, выкуривая сигарету. Часть из них обладает токсическим, часть канцерогенным действием. Табачный дым состоит из парообразной и твердой фаз. «Смолы» твердая фаза табачного дыма. В них содержатся вещества, вызывающие развитие опухолей, как доброкачественных, так и злокачественных. Кроме того, в табачном дыму содержатся вещества, которые обладают органоспецифическим эффектом, вызывая рак определенных органов. Окись углерода в организме курящего человека связывается с гемоглобином, образуя комплекс – карбоксигемоглобин. Карбоксигемоглобин циркулирует в крови, нарушая насыщение гемоглобина кислородом и его отдачу в ткани. Об этом свидетельствуют сероватый цвет кожи, сухость кожных покровов, преждевременные морщины, подверженность заболеванию кариесом, желтоватый налет на зубах, неприятный запах изо рта.

Опасно и пассивное курение. Учеными доказано увеличение заболеваемости раком легких среди жен заядлых курильщиков. Недопустимо, чтобы в роли пассивных курильщиков выступали дети. Они не только подвергают опасности свое здоровье, но и, имея перед собой пример курящих взрослых, чаще закуривают, подражая взрослому поведению. Курительное поведение – комплексная характеристика индивидуальных особенностей поведения курящего (причины курения, характер курения и т.д.). Многие из курящих, в том числе и те, которые обращались к нам за помощью в ситуации отказа от курения считают, что курение повышает их работоспособность. Это заблуждение. Компоненты табачного дыма, попадая

в организм человека, способствуют сужению кровеносных сосудов, в том числе головного мозга. В результате снижается умственная работоспособность, замедляется скорость реакции, ослабляется внимание. Т.о., сигарета не выполняет «ожидаемой» функции.

Следует обратить внимание на высокую степень психологической зависимости. Несмотря на незначительное количество выкуриваемых сигарет, существует высокий риск увеличения интенсивности курения в дальнейшем. Курение воспринимается как неременный атрибут отдыха, поэтому отказ от курения, нередко воспринимается, как лишение себя возможности «полноценно отдохнуть». Курение вызывает выброс глюкозы из печени, что притупляет чувство голода и на короткое время создает чувство комфорта. Таким образом, курящий расходует резервы собственного организма! Выкуривая сигарету в ситуации стресса, курящий с годами формирует стереотип поведения в подобных ситуациях. С течением времени при сформировавшейся физической зависимости от никотина приобретает новый источник стресса – отсутствие сигареты, без которой невозможно себя представить в ситуации, связанной с волнением. Создается порочный круг – и возникновение и прекращение стресса зависят от курения?

Каждый человек имеет право на свободу выбора — курить или не курить, но Ваш выбор не может быть по-настоящему свободным и отвечать Вашим интересам, если Вы не познали самого себя, свои нравственные ценности и цели. Человек находится в неведении относительно внешних воздействий, которые необратимо влияют на состояние здоровья. Помните, что принятие решений должно быть осознанным.

По статистике, если человек выкуривает в день полторы пачки сигарет ("отравляющих снарядов"), то это приравнивается к тому, что он в течение года добровольно около 300 раз подвергается флюорографии.

Кроме того, токсичность табачного дыма в 4,5 раза выше токсичности выхлопных автомобильных газов. При выкуривании 20 сигарет человек

фактически дышит воздухом, загрязнение которого в 580—1100 раз превышает гигиенические нормы.

"Подарки" от курения: снижение интеллектуальных способностей, умственной и физической трудоспособности, формирование конфликтности характера, угроза возникновения ишемического заболевания сердца, гипертонической болезни, гастрита, язвы желудка, хронического бронхита, эмфиземы легких, раковых заболеваний, потеря привлекательности, преждевременное старение, сокращение жизни в среднем на 10 - 15 лет.

Что вы получите в результате отказа от курения: укрепление здоровья, прекрасный сон, возрастание умственных и физических способностей, спокойную нервную систему, повышение устойчивости к стрессам, улучшение взаимоотношений с родителями, высокую работоспособность, повышение интереса к жизни, к творчеству, рост самоуважения. Пусть эта информация помогает Вам определиться с выбором в вопросе: курить или не курить?

По материалам Школы отказа от курения БУЗ ВО «Вологодская городская
поликлиника № 1»