

Многие, прочтя это название, подумают: «Для чего создавать еще одну Школу, ведь о вреде курения знают все!» Да, так принято считать. Но так ли это? Курение табака – серьезная медико-социальная проблема и одна из главных предотвратимых причин смертности во всем мире. Трудно себе представить другое такое сочетание смертельной опасности, зависимости и игнорирования и того, и другого.

А тем временем в России:

- курение приняло статус официальной эпидемии
- распространенность регулярного курения достигла 39,4%: 60,7% среди мужчин и 21,7% среди женщин.
- ежегодно от курения умирают около 300 тыс. человек
- половина мужчин в возрасте 35-69 лет умирают от курения. 52,1% всех случаев рака у мужчин и 5,2 % у женщин связано с курением
- дети начинают курить очень рано с 11 и менее лет
- систематические курильщики среди учащихся 7-8 классов составляют 8-12%, среди учащихся 9-11 классов – 21-24 %
- пассивное курение увеличивает риск рака легких на 34%

Курение - одна из самых пагубных привычек, являющаяся социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой части проблемой является бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также – уберечь своё здоровье от продуктов курения.

Курение - не безобидное занятие, от которого можно отказаться без усилий, это настоящая зависимость, и тем более опасная, что многие не воспринимают всерьез и не видят проблемы. А проблема существует. В этой глобальной работе по борьбе с табаком задача медработников – информирование населения о вреде табака и помощь в предупреждении и прекращении курения. Тем более, что табачная зависимость официально признана нозологической формой как психическое и поведенческое расстройства, вызванные употреблением табака.

Так попробуем вместе разобраться в ней.

1. Что содержится в сигарете? Или физико-химический аспект курения.

Многие обеспокоены пугающим количеством красителей, стабилизаторов и других ингредиентов, которые добавляют в пищевые продукты. Но не многие задаются вопросом, что содержится в обычной сигарете и какие продукты образуются во время курения? 70% курильщиков не могут назвать хотя бы одно химическое вещество табачного дыма, кроме никотина и смолы, упомянутых на пачках сигарет. Никотин - это только одна составная часть табачного дыма. Курильщики вдыхают смертельный коктейль ядовитых химических веществ, включая мышьяк и полоний-210, метан, водород, аргон и цианистый водород..., а также еще более 4000 компонентов, многие из которых являются фармакологически активными, токсичными, мутагенными и канцерогенными (т.е. накапливаются в организме).

Итак, сигарета содержит:

- 6 мг никотина
- 1,6 мг аммиака
- 25 мг угарного газа
- 0,03 мг синильной кислоты
- 0,5 мг пиридина, формальдегида
- РВ: полоний, свинец, висмут, кадмий
- Смолы и деготь.

Задумайтесь!

Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения, алкалоид, наркотик. В течение 30 минут его уровень в крови снижается на 50%, а через час на 75%. Поэтому у курильщика появляется потребность в выкуривании очередной сигареты, то есть табачная зависимость.

Моноксид углерода угарный газ, токсичный продукт горения, типичным источником являются выхлопные трубы автомобилей и газовые горелки. В больших количествах, например, при неисправности газовых горелок, этот газ вызывает моментальное отравление и смерть. В малых дозах, например при курении сигареты, угарный газ отравляет дыхание курильщика.

Аммоний содержится в средствах для чистки туалетов. Ацетон содержится в средстве для удаления лака с ногтей. Кадмий высокотоксичный металл, используемый в аккумуляторных батареях. Винил хлорид используется при изготовлении ПВХ. Нафталин используется как средство против моли.

Смола откладывается в легких и засоряет их. Примерно 70% смолы оседает в легких в виде конденсата липкой, бурой субстанции, оставляющей желто-коричневые пятна на пальцах и зубах курильщика.

Цианид применялся в газовых камерах.

Формальдегид используется для консервации тел умерших.

Мышьяк - один из сильнейших ядов.

2. Влияние табака на организм человека

«Кто не курит и не пьет, тот здоровеньким умрет», – иронизируют остряки.

Да, когда-нибудь умрет, только на 10 лет позже своего курящего ровесника.

Никотин - яд чрезвычайно сильный, действующий преимущественно на нервную систему, пищеварение, а также дыхательную и сердечнососудистую системы. При его воздействии вначале следует повышенная раздражимость и возбудимость самых различных систем и органов, а затем это состояние сменяется угнетением.

Даже небольшое количество этого наркотика, поступающая ежедневно в организм курильщика, вызывает необратимые изменения:

- Стойкое повышение артериального давления
- Инфаркт миокарда и стенокардия в 13 раз чаще возникают у курильщиков
- Спазм капилляров слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки (образование язв)
- Поражение артерий ног вплоть до гангрены
- Склероз легочной ткани (хроническая обструктивная болезнь легких)
- Туберкулез легких (из 100 случаев заболевания - 95 у курильщиков)
- Злокачественные образования в легких и гортани
- Отравление клеток головного мозга (ухудшение памяти, зрения, умственной работоспособности, появление бессонницы и головных болей)
- Нарушение кровоснабжения ряда органов половой системы (импотенция)
- Подавление подвижности сперматозоидов у мужчин
- Рак матки и бесплодие у женщин
- Развивается кариес

Синильная кислота, присутствующая в табаке, вызывает кислородное голодание тканевого типа, нарушение центральной нервной системы.

Оксид углерода повышает уровень холестерина в крови, препятствует переносу кислорода к сердечной мышце, способствуя быстрому возникновению ишемической болезни сердца у заядлого курильщика.

При затяжке сигаретный дым попадает в рот в виде концентрированного аэрозоля, который при охлаждении конденсируется и превращается в смолу, которая препятствует нормальным процессам очищения в лёгких, повреждает альвеолярные мешочки, снижает эффективность иммунной системы.

Так в дыхательных путях курильщика остается вредоносный осадок, способствующий развитию рака и других заболеваний легочной системы. Через легкие курильщика в год проходит до 1 килограмма табачных смол. Кроме того, человек, выкуривающий пачку сигарет в день, в год получает дозу радиации, равной 200 рентгеновским снимкам.

Ну и последние штрихи, дополняющие картину отрицательного влияния табака на здоровье человека. Ниже перечислены некоторые редко упоминаемые в литературе болезни и эффекты, вызываемые курением, - с головы до ног:

- Облысение
- Катаракта

- Остеопороз
- Эмфизема

<ul style="list-style-type: none"> • Ранние морщины • Нарушение слуха • Рак кожи 	<ul style="list-style-type: none"> • Псориаз • Облитерирующий тромбартериит • Рак более 15 органов
---	---

3. Есть такой термин – «лицо курильщика». В чем же особенность этого лица?

- Кожа у курильщиков имеет бледно-серый цвет и более выраженные морщины. Эти особенности появляются у 46% курящих, у 8% куривших в прошлом, но таких изменений не замечено у некурящих людей. Оказывается, курение даже больше виновато в появлении морщин, чем солнечные лучи.
- Табачный дым влияет на состояние эластина – особого белка, отвечающего за эластичность и восстановление тканей.
- У курильщиков эластин становится более плотным и фрагментированным.

Чем больше женщина курит, тем выше у нее риск появления ранних морщин. Три сигареты в день увеличивают этот риск в 4,7 раза. А тех, кто думает, что от ранних морщин можно избавиться с помощью подтяжек лица, придется огорчить: у курящих такое осложнение при подтяжке, как отслоение кожи, встречается почти в 4 раза чаще, чем у некурящих. А риск отторжения кожи после пластических операций в 12,5 раза выше.

Все консультации проводятся бесплатно для пациентов. Необходимо иметь при себе только паспорт и страховой полис ОМС.