

Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой – проблемой является бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также – сохранить свое здоровье. Вещества, входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек курил сам и принимал в себя никотин и многое другое, входящее в зажжённую сигарету.

В состав табачного дыма входит около 3000 химических веществ, которые способны повреждать живые ткани. Среди них можно особо отметить: табачный деготь, который образуют смолы и родственные им соединения (при курении одной сигареты образуется около 1 миллиарда 200 миллионов частиц табачного дегтя); никотин; высокотоксичные соединения и газы: окись углерода, аммиак, синильная кислота; окиси азота и другие.

1 - 2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает то, что эта доза вводится в организм не сразу. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид - другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь). Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.

Курение способствует или является причиной:

- Артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца (стенокардия, инфаркт миокарда, нарушения ритма сердца, внезапная смерть), мозгового инсульта (кровоизлияния в мозг). 30-40 % всех смертей от ишемической болезни сердца связаны с курением сигарет.
- Облитерирующих заболеваний сосудов конечностей. При этих заболеваниях происходит закупорка тромбами мелких кровеносных сосудов, а их спазм (резкое сужение) под влиянием никотина, который при курении попадает в кровь, может привести к возникновению гангрены (отмирание тканей). В таких случаях человеку приходится делать ампутацию.
- Хронического бронхита и эмфиземы легких, которые сопровождаются развитием пневмосклероза, появлением одышки и развитием сердечной недостаточности.
- Хронического гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического колита.

Риск развития хронических заболеваний легких у курящих в 5-8 раз выше, чем у некурящих.

- Нарушения работы желез внутренней секреции (гипофиза, щитовидной железы, надпочечников), что изменяет обмен веществ и снижает адаптационные возможности человека.
- Снижения иммунитета.
- Снижения способности к деторождению у женщин; развитию импотенции и бесплодия у мужчин.
- Повышения риска возникновения патологии беременности, выкидышей; увеличения числа случаев внутриутробной гибели плода и синдрома внезапной младенческой смерти; снижения массы тела новорожденных, отставания детей в физическом и умственном развитии.
- Рака губы, гортани, бронхов, легких, пищевода, желудка, поджелудочной железы, кишечника, мочевого пузыря. Курением вызваны 30% случаев смерти от онкологических заболеваний.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. Вдыхание табачного дыма некурящими, называется «пассивным курением».

Табачный дым, который человек вынужден вдыхать, содержит: в 50 раз больше канцерогенов и аммиака, в пять раз больше окиси углерода, вдвое больше смол и никотина, чем поступает в организм самого курильщика.

Риск развития рака легких при «пассивном курении» у некурящего члена семьи в 3,5 раза превышает таковой в некурящих семьях, а заболевания легких в грудном и раннем детском возрасте у детей в семьях курильщиков почти в два раза выше.

Курение сокращает ожидаемую продолжительность жизни на 5-7 лет по сравнению с некурящими людьми, меняет цвет лица, способствует преждевременному появлению морщин. У курильщика желтеют зубы, изо рта появляется неприятный запах, грубеет голос. От вещей курящего человека постоянно пахнет табаком.

Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 14 минут. Наиболее заядлые курильщики, как правило, умирают от болезней, провоцируемых курением.

Значительное сокращение числа выкуриваемых за день сигарет положительно сказывается на здоровье. Люди, выкуривающие от 1 до 14 сигарет в день, в 8 раз больше некурящих подвержены риску рака легких. У умеренных курильщиков (15-24 сигареты в день) этот риск выше уже в 13 раз, а у заядлых курильщиков (25 и более сигарет в день) – в 25 раз.

Курение уже убивает каждого десятого человека в мире, и при сохранении нынешней структуры курения около 500 миллионов живущих в настоящее время людей могут в конечном итоге погибнуть в результате потребления табака. Более половины этого числа составляют подростки и дети. Ожидается, что к 2030 году табак станет главной причиной смерти во всем мире, обуславливая примерно 10 миллионов смертей в год (каждого шестого человека в мире). До последнего времени эта эпидемия хронических болезней и преждевременной смертности касалась, главным образом, богатых стран, однако сейчас она быстро распространяется на развивающиеся страны. К 2020 году семь случаев смерти из десяти будут происходить в странах с низким и средним уровнем доходов населения.

Наиболее значимой причиной отказа от курения для многих опрошенных, бросивших курить, являлось «знание, понимание того, что курение вредит здоровью» - 14,4% тех, кто бросил курить. В числе других причин отказа от курения были отмечены такие как «ухудшение самочувствия» (8,2%), «стремление стать примером для детей» (39%) желание сэкономить деньги (2,8%), недовольство близких, родственников, коллег по работе(26%).

Можно ли бросить курить? Можно. Независимо от стажа курения, отказ от него тут же уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний или хронического бронхита.

Некоторые рекомендации для желающих бросить курить.

Чтобы бросить курить, самое главное – очень этого захотеть. Спросите себя: “Всерьез

ли я хочу бросить курить?” Подождите, пока такое желание не окрепнет.

Тщательно проанализируйте свои курительные привычки. Записывайте каждую сигарету, выкуриваемую вами за сутки. Дайте себе 2-3 недели на выяснение, когда и почему вам захочется курить.

Настройте себя на окончательность принятого решения. Запишите все причины, по которым вы хотели бросить курить, в том числе и все то хорошее, что после этого. Скажем, вы будете тоньше чувствовать вкус еды и напитков, исчезнет утренний кашель, уменьшится подверженность к респираторным заболеваниям.

Назначьте день, обведите это число в календаре и с этого дня полностью откажитесь от курения. Попробуйте уговорить одновременно бросить курить всех членов семьи или близких друзей, чтобы в трудные первые дни вы могли поддержать друг друга.

В первые дни пользуйтесь любыми средствами, заменяющими вам сигарету, - жуйте жвачку, крутите в пальцах ручку или карандаш, если не знаете, куда девать руки без сигареты. Для преодоления абстинентного синдрома пользуйтесь никотинозамещающими препаратами. Попробуйте применять технику расслабления для снятия напряжения.

Радуйтесь тому, что вы не курите! Не забывайте: вы экономите этим кучу денег. Пользуйтесь ими как наградным фондом для себя.

В течение первых недель ешьте, сколько хотите, но пусть это будет здоровая пища. Испытывая напряжение и беспокойство (результаты преодоления привыкания), вы захотите лишний раз перекусить и можете набрать несколько лишних килограммов. Помните, что самые трудные – первые четыре недели.

Для облегчения бросания разработаны никотинозамещающие препараты.

Они продаются в аптеках без рецепта.

Никотиновый пластырь наклеивается на тело как обычный пластырь и выделяет через кожу в организм небольшие дозированные порции никотина.

Никотиновая жвачка достаточно сильна и помогает даже заядлым курильщикам, но некоторые находят ее не приятной.

Никотиновый носовой ингалятор - один из новейших никотинозаменителей. Пользоваться им следует, если не помогли ни пластырь, ни жвачка.

Бросить курить имеет смысл в любое время!

Если болезнь еще не развилась, то риск заболевания будет постепенно уменьшаться, а спустя десять лет, после того как вы бросили курить и вовсе сойдет на нет. Старайтесь не подвергаться действию дыма от курения других людей. Помните, что некурящие чувствуют себя лучше, лучше выглядят, дольше живут и дольше сохраняют активность.

Если Вы не курите, ни в коем случае не берите сигарету в руки!

Если Вы употребляете табак, откажитесь от вашей привычки!

Если люди, которые Вам дороги, курят, помогите им избавиться от этого!