

# **31 мая проходит Всемирный день без табака.**

## **ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ**

### **Выбирай - курение или здоровье?**

«Яд, который не действует сразу, не становится менее опасным» — предупреждал когда-то немецкий мыслитель Лессинг. Курение - час за часом, день за днем, месяц за месяцем, год за годом постепенно разрушает здоровье беззаботных курильщиков.

В состав табачного дыма входит около 4000 различных компонентов, в том числе 755 углеводов, 920 гетероциклических азотистых соединений, 22 нитрозамина, а также газовые фракции несгоревших частиц и смол.

Никотин относится к сильным растительным ядам. Его смертельная доза, 80-120 мг она содержится в одной сигарете. В организм при выкуривании сигареты поступает 2-4 мг никотина. Чем чаще человек курит, тем больше никотина поступает в его организм. Даже при выкуривании одной пачки сигарет за короткое время может наступить тяжелое отравление и даже смерть.

Экспертами ВОЗ подсчитано, что примерно 30% всех опухолей человека и смертей от рака в развитых странах связано с курением. Из этого следует, что в Беларуси из всех случаев злокачественных новообразований, каждый третий связан с курением.

По данным Министерства статистики и анализа Республики Беларусь 54,4% мужчин курят. В возрасте 30-39 лет количество курящих составляет 64,8% у мужчин и 14,9% - у женщин. В возрасте 14-17 лет курящие составляют 34,2%. 73% заядлых курильщиков попробовали курить до 17 лет, т.е. еще в период обучения в школе.

Ущерб и смертные случаи, связанные с табаком – это не только статистика, это трагедия. По данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно во всем мире табак убивает 5 миллионов людей (11 тысяч человек каждый день). В Беларуси от болезней, связанных с курением, ежегодно умирают около 15,5 тысяч человек. Согласно прогнозам к 2020 году табак станет ведущей причиной смерти 10 миллионов человек во всем мире.

Многие курильщики считают, что прекратив курить, можно заболеть. Это неверно, так как отказ от яда никогда не вреден. Правда, резкое изменение любого режима, отказ от стойкого стереотипа поведения в пожилом возрасте всегда сложен, поэтому в период, когда человек бросает курить, рекомендуется наблюдение врача.

Распространено мнение, что с прекращением курения человек полнеет. Действительно, в первые недели наблюдается прибавка в весе за счет снижения активности общего обмена веществ, но в дальнейшем обмен веществ восстанавливается.

Курящие люди, занимающиеся умственным трудом, считают, что курение помогает концентрации внимания и решению интеллектуальных заданий.

Нельзя забывать, что стимуляция нервной системы никотином приводит к истощению энергетических возможностей мозга. В результате такой стимуляции

человек начинает практически непрерывно курить во время выполнения умственной работы: курение в таком количестве и у давнего курильщика вызывает явление острого отравления: головную боль, бледность, сухость и горечь во рту, сердечный спазм.

Неизбежным следствием табакокурения в качестве стимулятора умственной деятельности, оказывается переутомление.

Медицинская статистика показывает, что 75% людей, умерших от инфаркта миокарда, были курильщиками, что каждый курильщик сокращает себе жизнь на 5-10 лет. Активным и «пассивным» курильщикам грозит опасность получить болезнь нервной, дыхательной и других систем организма. Стоит ли человеку рисковать своим здоровьем и сокращать себе жизнь из-за такого сомнительного удовольствия? Необходимо хорошо подумать, прежде чем сделать выбор: курить или не курить.

### **Опасные последствия курения для организма**

Табакокурение и работа мозга. Многие курильщики считают, что курение улучшает работу мозга, помогает сосредоточиться, повышает внимание. Так ли это? Согласно результатам исследования английских специалистов по проблеме курения, никотина, содержащегося всего в одной сигарете, достаточно для того, чтобы существенно уменьшить концентрацию внимания и замедлить реакцию на неожиданные изменения обстановки. Курение табака увеличивает в три раза риск развития острых нарушений мозгового кровообращения (инфаркта мозга, внутримозгового кровоизлияния). Они лидируют среди причин инвалидизации населения: 75-80% выживших теряют трудоспособность. Атрибутивный риск смерти от инсульта у курящих мужчин составляет 21,4%, у курящих женщин – 9,9%. Курение табака и одновременный прием комбинированных оральных контрацептивов значительно повышает вероятность кровоизлияния в мозг у женщин.

Табакокурение – агрессивный фактор риска развития сердечнососудистых заболеваний. По данным американского онкологического общества в структуре смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в развивающихся странах приходится 28%, в развитых странах – 42%. В США ежегодно регистрируется 150 тыс. смертей от сердечно-сосудистых заболеваний, связанных с курением, в Германии – 80-90 тысяч обусловленных этой же причиной. Количество смертельных исходов при пассивном курении от ишемической болезни сердца (далее – ИБС) в Великобритании составляет около 5 тыс. человек. В Республике Беларусь 30-40% всех смертей от ИБС связано с курением табака.

Легочные заболевания. Большое количество химических веществ попадает в кровь человека через легкие. Сигаретный дым, вступая в непосредственный контакт с легкими, значительно увеличивает риск заболевания пневмонией, эмфиземой, хроническим бронхитом и другими легочными заболеваниями.

Заболевания желудка. Отрицательным эффектом длительного курения является развитие у человека различных хронических заболеваний желудка, вплоть до развития язвенной болезни. Кроме того, курение замедляет заживание язв и способствует их повторному возникновению.

Курение и беременность. Никотин пагубно действует не только на физическое, но и на психическое состояние будущего ребенка. Немецкие ученые доказали, что для детей курящих матерей, уже в раннем возрасте характерны невнимательность, импульсивность и бесполезная сверхактивность, уровень умственного развития у них ниже среднего. Чаще всего развивается и так называемый синдром «непоседы Фила» - эти дети, как правило, агрессивны и склонны к обману. Английские врачи пришли к выводу, что у детей, чьи матери курили во время беременности, на 40% повышается риск развития аутизма. У курящих женщин выше вероятность того, что беременность может закончиться преждевременными родами, выкидышем или мертворождением. Также исследования не исключают, что у детей, рожденных от матерей, которые курили во время и после беременности, чаще встречается синдром внезапной детской смерти.

Доказаны также опасные последствия влияния курения для развития диабета, атеросклероза, эндартериита облитерирующего, бесплодия у женщин, импотенции у мужчин, аутоиммунной болезни.

Курение и рак. На особом месте среди болезней, связанных с табакокурением, находятся злокачественные новообразования. По данным Международного агентства по изучению рака (МАИР) список злокачественных новообразований, связанных с табакокурением, с 1983 г. по 2004 г. увеличился с 9 до 18 новообразований. На 58-й сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения (7 апреля 2005 г.) отмечено, что помимо рака легких, употребление табака приводит к раку полости рта, глотки, гортани, пищевода, желудка, поджелудочной железы, печени, почек, мочеочника, мочевого пузыря, шейки матки. Экспертами ВОЗ подсчитано: в развитых странах примерно 30% всех опухолей человека и смертей от рака связано с курением. Такая же статистика наблюдается и в Республике Беларусь.

#### **– Рак легкого.**

Современные работы, освещающие вопрос об отношении курения табака к частоте заболеваний раком легкого, с большой убедительностью показывают, что: 1) курящие болеют раком легкого значительно чаще, чем некурящие; 2) частота возникновения рака легкого у курящих стоит в прямой связи со степенью курения, т.е. более злостные курильщики болеют чаще, чем мало курящие; 3) курение табака оказывает в первую очередь местное воздействие на слизистую оболочку дыхательных путей, главным образом, через воздействие на неё табачного дегтя, канцерогенность которого твердо установлена; 4) курение оказывает не только местное, но и общее воздействие на организм, понижая его сопротивляемость и предрасполагая к развитию ракового заболевания вообще.

Среди заболевших раком легкого курящие составляют более 90%, а среди остальных большинство являлись пассивными курильщиками, т.е. с детства находились среди курящих. Вместе с тем чрезвычайно важным представляется тот факт, что прекращение курения снижает риск заболевания раком легкого: уже через 5 лет частота заболеваемости начинает падать, а через 20 лет после прекращения приближается к таковой у некурящих.

#### **– Рак мочевого пузыря.**

Риск возникновения рака мочевого пузыря и почки среди курящих выше в 5-6 раз. Он растет с увеличением числа выкуриваемых в день сигарет и длительности курения, а также у начавших курить в молодом возрасте.

**– Рак предстательной железы.**

По данным английских и канадских исследователей риск рака предстательной железы увеличивается пропорционально длительности курения и числу сигарет, выкуриваемых в день. У мужчин, куривших более 15 пачек сигарет в год в течение последних 10 лет, по сравнению с некурящими увеличивается риск диссеминированного рака предстательной железы.

**– Рак почки.**

По данным американских исследователей 17% прироста рака почки связано с курением (21% у мужчин и 11% у женщин). Уменьшение риска развития рака почки на 30% происходит через 10 лет после отказа от курения.

**– Рак полости рта.**

Факторами развития рака полости рта в 75% случаев является курение и употребление алкоголя.

**Общие рекомендации по борьбе с курением:**

- Каждый волен выбрать между мимолетным удовольствием от курения и уменьшением риска для здоровья, связанным с отказом от этой привычки.
- В Европейских рекомендациях по борьбе с раком записано:
- Не курите! Курение является важнейшей причиной преждевременной смерти.
- Если Вы курите – прекратите! Прекращение курения до начала развития рака или других серьезных заболеваний предотвращает повышение риска развития табакозависимых болезней в более позднем возрасте, даже если курение прекращается в среднем возрасте.
- Если Вы не можете бросить курить, не курите в присутствии некурящих. Ваше курение может оказать неблагоприятное воздействие на здоровье окружающих.

**Когда Вы бросите курить, с Вашим организмом произойдут значительные изменения, например:**

- через 20 минут после последней сигареты артериальное давление нормализуется, восстановится сердечная деятельность, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней;
- через 8 часов нормализуется содержание кислорода в крови;
- через 2 суток усилится способность ощущать вкус и запах;
- через неделю улучшится цвет лица;
- через 1 месяц явно станет легче дышать, исчезнут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель;
- через 6 месяцев восстановится сердечный ритм, почувствуете желание жить и работать;
- через 1 год риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину;
- через 5 лет значительно снизится вероятность умереть от рака легких;

- через 15 лет уменьшиться риск развития онкологических заболеваний в целом.

Решение отказаться от курения тяжелое, но неизбежное, если Вы хотите быть здоровыми и красивыми.

Инструктор-валеолог

Н.Ф.Бородина.