

## Курение табака

Табак, употребляемый в любом виде, представляет серьезную угрозу для здоровья человека. Сигаретный дым наносит вред и тем людям, которые находятся рядом с курящим. Немногие привычки имеют столь многочисленные и столь вредные последствия для здоровья, как употребление табака.

### Табак как наркотическое средство

Табак является психоактивным средством, вызывающим пристрастие. Дым от горящего табака при курении обладает сложным составом. Он содержит около 300 химических веществ, которые способны повреждать живые ткани, в частности смолы и родственные им соединения, никотин и токсические газы типа оксида углерода, цианистого водорода и оксидов азота, и др.

Смолы являются и служат носителями канцерогенов (веществ, вызывающих рак), содержащихся в табачном дыму. Смолы вносят свой вклад в развитие хронических бронхитов и «кашля курильщика».

**Никотин** - одно из самых ядовитых веществ, вызывающее наиболее сильное пристрастие. Он быстро всасывается в кровь из легких при его вдыхании и из слизистой ротовой полости и желудка при использовании бездымного табака. В течение 7 секунд он разносится по всему телу, проникая во все органы, включая мозг, а при беременности — во все органы плода. Никотин является мощным стимулятором, который влияет на головной и спинной мозг, на нервную систему в целом, на сердце и многие другие органы. Никотин прямо стимулирует нейрональные рецепторы, которые чувствительны к нейромедиатору ацетилхолину — веществу, играющему важную роль в передаче нервных импульсов в синапсах (область соприкосновения нервных клеток друг с другом). У людей с развившимся пристрастием прекращение потребления никотина может привести к синдрому отмены, характеризующемуся беспокойством, тревогой, раздражительностью, депрессией, головной болью, болью в желудке, бессонницей и головокружением.

Оксид углерода (СО) - ядовитый компонент автомобильного выхлопа, а также основной ингредиент сигаретного дыма. Обладая большим сродством с гемоглобином, СО блокирует его. В результате гемоглобин утрачивает способность переносить кислород, снижается способность крови снабжать кислородом мозг, сердце, мышцы и другие органы тела. Разумеется, степень снижения зависит от количества выкуренных за день сигарет и того, каким образом они выкуривались (за сколько затяжек, насколько глубоки и продолжительны были затяжки). Недостаток кислородного снабжения становится особенно заметен в периоды, связанные с повышенной потребностью в кислороде, например при сильной физической нагрузке.

Цианистый водород - другой ядовитый газ, присутствующий в дыме табака, представляет собой тот компонент

дыма, который в наибольшей степени ответствен за ухудшение функции мерцательного эпителия легких, что приводит к накоплению слизи, смолы и бактериальной инфекции.

Оксид азота -еще один компонент сигаретного дыма — токсичное вещество, присутствующее также в смоле. Оксид азота снижает эффективность макрофагов (разновидность лейкоцитов), которые охраняют внутренние поверхности легких и разрушают бактерии и других болезнетворных агентов. Таким образом, этот газ способствует развитию у курильщиков хронических инфекционных заболеваний дыхательных путей.

### **Вредные последствия курения табака**

Документально подтверждено множество вредных эффектов курения табака. Его воздействие на здоровье человека определяется индивидуальными особенностями каждого курильщика. Последствия курения вредны, но проявляются через много лет, поэтому связь с этой вредной привычкой не является очевидной. Многие говорят: «...курю, курю много, давно, пока никаких патологических сдвигов в организме не вижу...», но статистика и клинические наблюдения свидетельствуют о другом. Приведем данные экспертов ВОЗ:

смертность среди курящих сигареты приблизительно на 30-80% больше, чем среди некурящих; о смертность возрастает с увеличением количества выкуриваемых сигарет;

смертность среди курящих пропорционально выше среди лиц в возрасте 45-55 лет, чем среди более молодых или пожилых людей;

смертность выше среди людей, начавших курить в молодом возрасте;

смертность выше среди тех курящих сигареты, кто затягивается дымом;

смертность среди бросивших курить ниже, чем среди тех, кто продолжает курить; о курильщики трубок или сигар в целом умирают не чаще, чем

некурящие, так как они курят умеренно, не затягиваются; о смертность среди тех, кто курит часто или затягивается, на 20-40% выше, чем среди некурящих.

Кроме сокращения лет жизни курильщики к тому же обладают плохим здоровьем. У злостных курильщиков поражается сердечно-сосудистая система. Это выражается прежде всего в склеротических изменениях сосудов, следствием чего бывает ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, появление риска инсульта или нарушения мозгового кровообращения; для них также типичны частые респираторные заболевания, хронический бронхит, эмфизема легких, рак легкого. Поэтому дыхание у курильщика затруднено, легкие хуже снабжают кислородом кровь.

Курение ухудшает физическое состояние организма, снижает жизненный тонус. Курение отрицательно сказывается на функции пищеварения: никотин ослабляет чувство голода путем торможения «голодных» сокращений желудка, т.е. никотин снижает аппетит. Поэтому многие не хотят бросить курить из-за страха набрать вес, и небезосновательно: прекращая курить, многие люди склонны заменять сигареты едой. Исследования показывают, что треть бросивших курить набирает вес, треть остается в той же форме и треть худеет. Большое потребление пищи объясняется необходимостью стимуляции ротовой полости, которая раньше осуществлялась сигаретами, удовлетворения возросшего аппетита, обусловленного снятием подавляющего действия никотина. Однако это не может служить основанием для продолжения курения.

Курение также влияет на использование организмом витаминов. Уровень витаминов В6, В12 и С в крови уменьшается, потому что большее их количество расходуется на процесс детоксикации веществ, содержащихся в табачном дыму.

По утверждению специалистов, дым, струящийся от зажженной сигареты (неотфильтрованный, побочный), содержит в 50 раз больше канцерогенов, вдвое больше смол и никотина, в 5 раз больше оксида углерода и в 50 раз больше аммиака, чем дым, вдыхаемый через сигарету. Хотя некурящие обычно не вдыхают побочный дым в такой концентрации, в какой курящий вдыхает основной дым, вдыхаемая концентрация все же эквивалентна одной выкуренной сигарете в день. Для людей, работающих в помещениях, где сильно накурено (типа бара или офиса), степень пассивного курения может достигать эквивалента в 14 сигарет в день.

Существуют убедительные данные, свидетельствующие об увеличении количества случаев рака легких среди некурящих.

которые живут вместе с курящими. Независимые исследования в Соединенных Штатах, Японии, Греции и Германии показали, что некурящие супруги курящих заболевают раком легких в 2-3 раза чаще, чем супруги некурящих.

Известно, что вдыхаемый пассивно некурящими табачный дым является сильным раздражителем для легких. Он вызывает по меньшей мере неприятные ощущения и кашель. Исследования показали, что дети, выросшие в домах курящих, демонстрируют признаки расстройств, которые связаны с заболеваниями сердца во взрослом возрасте. Например, у них обнаруживают увеличенную жесткость артерий, утолщение стенок камер сердца и неблагоприятное изменение в крови.

У людей, страдающих астмой (приступы затрудненности дыхания, вызываемые сужением бронхиол), пассивное курение может спровоцировать сильный приступ. Это особенно касается детей. Частота заболевания астмой у детей, живущих в домах, где кто-нибудь курит, выше, чем у детей из домов, где нет курящих. Младенцы, живущие в домах

с курящими, болеют респираторными заболеваниями вдвое чаще, чем другие грудные дети.

### **Психофизиология курения**

Первая попытка курения довольно болезненна. Закуривший испытывает слабость, тошноту, головокружение, иногда наблюдаются обморочное состояние, рвота. На этом этапе организм как бы защищается от пагубного действия никотина.

При повторном обращении к сигарете токсическое действие выражено в ослабленном виде. Курящий ощущает приятное возбуждение, внутреннюю теплоту, мягкий «кайф», курение становится для него приятным, а главное «растет» мнимое самоутверждение своего Я. Именно в этой фазе проявляются признаки пристрастия к курению.

Третья фаза характеризуется восприятием и анализом. Курильщик начинает осмысливать, что курение приносит не только удовольствие (мнимое, показное), но и вред. Порой оно не вызывает приятных ощущений, а превращается в обязанность. Понаблюдайте, как проходит рабочий день курильщика. Он вскакивает через определенное время, например один-два раза в час, бежит в курительную комнату затянуться, переговорить и возвращается на рабочее место. Это уже фармакологическая зависимость.

### **Отказ от курения и последствия**

Перестать курить — очень трудная задача для большинства курящих. Отказ курящего от сигарет означает освобождение от зависимости, которая имеет физиологический и психологический компоненты. Зависимость от никотина хотя и невероятно сильна, не является единственной причиной, по которой люди продолжают курить. Успешные программы помощи людям, желающим бросить курить, должны учитывать все причины, по которым люди курят. Вследствие физиологической зависимости попытки прекратить курение будут вызывать синдром отмены, который проявляется в нервозности, тяжелых головных болях, неспособности сконцентрировать внимание и т.п.

Весьма оптимистичный взгляд на проблему отказа от курения у Байера и Шейнберга. По их мнению, методы прекращения курения варьируются от мгновенного и полного отказа раз и навсегда, что достигается без чьей-либо помощи и без применения каких-либо средств, до длительных, тщательно разработанных и дорогостоящих программ. Степень эффективности любого метода зависит от степени пристрастия курящего и силы его заинтересованности в том, чтобы бросить курить. Но трудности, переживаемые многими людьми, бросающими курить, привлекли в бизнес по прекращению курения много шарлатанов; кроме того, некоторые средства помогают одним курящим, но бесполезны для других.

**Правила для бросающих курить**, предложенные К. Байером и Л. Шейнбергом

Назначьте дату, имеющую для вас какой-то особый смысл, если эта дата близка. Это может быть ваш день рождения, день рождения подруги (друга). Новый год или какая-то годовщина. Если вы курите из-за стресса, вызванного учебой, бросайте эту привычку во время каникул. Не назначайте дату в отдаленном будущем, вы можете потерять душевный запал.

Договоритесь с курящим другом (подругой) или супругой (супругом) бросить курить вместе, чтобы вы могли поддерживать друг друга.

Скажите всем вашим знакомым, что вы бросаете курить. Они постараются вас поддержать.

Определите круг людей (поддерживающих вас в стремлении бросить курить), которым вы можете позвонить в любое время, когда вам очень захочется покурить.

Попробуйте заменить курение другими занятиями — физическими упражнениями, новым увлечением, жевательной резинкой или низкокалорийными закусками. Избегайте есть высококалорийную пищу: можно набрать лишний вес.

Лучше всего бросить курить сразу и полностью. Постепенное избавление от привычки курить дает худшие результаты. Однако те, кто приобрел пристрастие к никотину, могут выходить из курения постепенно (или применять никотиновую жвачку) с тем, чтобы избежать синдрома потери. Если вы собираетесь прекращать курить постепенно, заранее разработайте схему и твердо ей следуйте.

Не закуривайте сигарету, пока не пройдет 5 мин с момента возникновения у вас потребности покурить. В течение этих 5 мин попытайтесь изменить свой эмоциональный настрой или заняться чем-то другим. Позвоните кому-нибудь из вашей «группы поддержки».

Сделайте курение настолько неудобным, насколько это возможно. Всегда покупайте только одну пачку сигарет и только после того, как закончилась предыдущая. Никогда не носите сигареты при себе — ни дома, ни на работе. Не носите при себе спички или зажигалки.

Составьте список вещей, которые можно было бы купить на сэкономленные на курении деньги. Переведите стоимость каждой из них в дни не курения.

Всегда спрашивайте себя, действительно ли вам нужна эта сигарета или это просто рефлекторная реакция.

Уберите из вашего дома, из машины и рабочего места все пепельницы.

Найдите какое-нибудь занятие для своих рук.

Неприменно сходите к зубному врачу, чтобы очистить зубы от табачной желтизны.

Проводите свободное время в новых занятиях, избегайте развлечений, которые были связаны у вас с курением (сидение в баре, перед телевизором и т.д.). Станьте более активным в физическом плане.

Если вам трудно самому бросить курить, обратитесь к специалистам.

Один из способов прекратить курение — применение никотиновой жвачки вместо сигарет. Но для того чтобы этот способ привел к успеху, бывший курильщик должен полностью воздержаться от курения, поскольку даже одна сигарета несет в себе риск возобновления привычки. Не всякому рекомендуется использовать никотиновую жвачку. Она противопоказана сердечникам, кормящим матерям, беременным женщинам и женщинам, предполагающим забеременеть. У некоторых людей никотиновая жвачка вызывает тошноту, икоту или боль в горле.

Существуют и более жесткие способы, например аверсионная терапия — выработка отвращения к курению. Этот тип поведенческой терапии сочетает обучение с негативным подкреплением для того, чтобы курение вызывало у курящего отвращение. Одна из форм аверсионной терапии требует затаиваться каждые 6 секунд, пока курение не станет очень неприятным. Другая форма использует сочетание каждой затяжки с ударом слабым электрическим током.

Кроме того, применяются гипноз и групповые программы, построенные по типу программы «Двенадцать шагов» для алкоголиков.

### **Как бросить курить и не набрать избыточного веса?**

Когда вы прекращаете курить, с вами происходит следующее: о метаболизм в вашем организме оптимизируется, и пища усваивается более эффективно; о вкусовые сосочки на языке начинают лучше чувствовать вкус пищи, соблазняя вас есть больше; О за многие годы вы привыкли, что у вас во рту находится сигарета, и теперь вы пытаетесь возместить это удовольствие, перекусывая между основными приемами пищи.

Приведем **ряд советов**, которые помогут вам оставаться здоровым и держать вес после прекращения курения:

ешьте три раза в день регулярно;

не перекусывайте (эти бутерброды съедаются главным образом по привычке);

не ешьте больше одной порции: если вы остались голодны, подождите 20 мин, прежде чем взять добавку — возможно, за это время чувство голода пройдет;

не употребляйте вообще или уменьшите в вашем рационе долю таких высококалорийных продуктов, как маргарин, масло, жирное мясо и жирные сыры, майонез, джемы, желе, безалкогольные напитки;

регулярно занимайтесь физическими упражнениями — регулярные упражнения сжигают калории, уменьшают стресс и отвлекают вас от курения.

Таким образом, табак — наркотическое средство. Курение табака вызывает психологическую и физическую зависимость и приводит к разрушению здоровья. Наиболее распространенные болезни заядлых курильщиков — ишемическая болезнь сердца, инсульты, бронхиты, эмфизема и рак легких. Особенно опасно курение табака для женщин и молодежи.

Отказаться от курения, алкоголя, наркотиков — значит сохранить здоровье, а для этого студентам необходимо: о понять, насколько велика для здоровья и жизни опасность злоупотребления вредными пристрастиями и как тяжелы отдаленные негативные последствия этих пристрастий, отражающихся на здоровье будущего потомства; о сформировать чувство ответственности за свое здоровье и здоровье потомства; о приобрести необходимые знания и умения для того, чтобы избежать употребления наркотических веществ, алкоголя, табака; о осознать, что предупреждение тяги к употреблению наркотических веществ, алкоголя, табака — «дело рук» самого студента.