

Курение - социальная проблема общества, как для курящей, так и для некурящей его части. Для первой – проблема бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, тем самым сохранить свое здоровье.

По данным Всемирной организации здравоохранения каждый год в мире от курения умирает 5,4 миллиона человек. К 2030 году эта цифра превысит 8 миллионов смертей, причем более 80% ассоциированных с табаком смертей произойдут в развивающихся странах. В XX веке табачная эпидемия убила 100 миллионов человек, а в течение XXI века она убьет 1 биллион человек.

Специалистами подсчитано, что 1 – 2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает только то, что эта доза вводится в организм постепенно и часть никотина нейтрализует другой яд – формальдегид, содержащийся в табаке.

Сигаретный дым содержит более 400 различных ядовитых веществ. Наиболее активными компонентами являются никотин, окись углерода и смолы. От этих ядов страдает весь организм, но в первую очередь от курения страдают: легкие, мозг, сердечно-сосудистая система, желудок, глаза, кожа, зубы, дыхание, половая система.

Вместе с дымом от сигареты вы вдыхаете:

- **смолы** – смесь твердых частиц. Большинство из них являются канцерогенами и оседают в легких;
- **мышьяк** – самый вредный химический элемент в составе сигарет. Оказывает негативное влияние на сердечно-сосудистую систему, провоцирует развитие раковых опухолей;
- **формальдегид** – токсичное химическое вещество. Вызывает заболевания легких и дыхательных путей;
- **бензол** – токсичное химическое соединение органического происхождения. Вызывает лейкоз и другие формы рака;
- **полоний** – радиоактивный элемент. Оказывает радиационное воздействие на организм изнутри.

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

Табачный дым, который человек вынужден вдыхать при пассивном курении, 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.

Существует несколько распространенных мифов о курении:

Миф первый: «Сигарета помогает расслабиться и сконцентрироваться»

О влиянии никотина на стресс говорят уже давно. В основном, говорят курящие люди, которые «успокаиваются», закулив. На самом деле, сигареты не помогают расслабиться, а курильщиков успокаивает ритуал - достал сигарету, прикурил, затянулся, выдохнул. Никотин – самое вредное вещество из 4000 веществ, содержащихся в дыме. Он не обладает успокаивающим действием, иначе он бы давно применялся в медицине как дешевое средство от стресса. Зато курильщики в среднем живут на 10–16 лет меньше некурящих.

Миф второй: «Бросишь курить – растолстеешь»

Иногда люди жалуются, что начали набирать вес, отказавшись от сигарет. Отсюда и неверный вывод о связи табакокурения и похудения. Дело вовсе не в сигаретах, а в том, что люди начинают «заедать» стресс, возникающий при отказе от курения, и едят от нечего делать в ситуациях, когда раньше закуливали. Также курение может вызвать сбои в работе эндокринной системы организма и привести к некоторой потере веса. Это не то похудение, к которому стоит стремиться. Сбои на гормональном уровне это слишком высокая цена за несколько килограммов.

Миф третий: «Отказ от сигарет после многих лет курения – слишком большой стресс»

Мнение о том, что заядлым курильщикам нельзя полностью бросать курить, даже если они заболели из-за этой привычки, ошибочно. Избавление от табачной зависимости всегда оказывает благотворное влияние на организм и существенно снижает нагрузку на сердце и легкие. Известно, что никотин начинает выводиться из организма уже через два часа после отказа от табака, через 12 часов уровень окиси углерода в крови нормализуется, и человек перестает ощущать нехватку воздуха. Уже через два дня вкус и обоняние станут острее, а через 12 недель человеку будет заметно легче ходить и бегать из-за улучшений в системе кровообращения. До 9 месяцев нужно на то, чтобы исчезли проблемы с дыханием: кашель и одышка. «Организм уже привык к никотину и должен его получать» – самоубийственная тактика.

Миф четвертый: «Легкие сигареты менее вредные»

«Легкие», ментоловые и с «пониженным содержанием смол» сигареты также вредны для здоровья, как и обычные. Ощущение их меньшей «вредности» искусно сформировано табачной рекламой. Даже в «легких» сигаретах содержится достаточно никотина для формирования сильной зависимости. К тому же, перейдя на «легкие» сорта, курильщики склонны увеличивать количество выкуриваемых сигарет, сильнее и чаще затягиваться, увеличивая дозу полученного никотина и смол. Сигареты с ментолом, представляемые более изысканными, женскими, освежающе ароматными, формируют табачную зависимость даже быстрее обычных.

Миф пятый: «Вред пассивного курения не доказан»

Производители табака часто подвергают сомнению вред от вторичного дыма. Не существует безопасного уровня воздействия табачного дыма.

Вторичный табачный дым содержит около 4000 химических веществ, в том числе около 70 канцерогенов. Доказано, что именно пассивное курение – причина большинства случаев рака легких и заболеваний сердечнососудистой системы у некурящих. Практически половина всех детей в мире – вынужденные пассивные курильщики. Около 50 миллионов беременных женщин по всему миру ежегодно становятся пассивными курильщицами, подвергая воздействию табачного дыма своих будущих детей.

Миф шестой: «Никотин -не наркотик!»

Никотин в десятки раз сильнее героина из расчета концентрации действующего вещества в дозе. Никотин – наркотик, вызывающий самое быстрое привыкание из всех известных человечеству веществ: чтобы пристраститься к нему, может потребоваться лишь одна сигарета. Каждая затяжка действует намного быстрее, чем доза героина (10-20 мг), которую наркоман вводит в вену. Разница в меньших концентрациях за один приём и в том, что никотин — быстродействующий и быстровыводимый наркотик. Его уровень в крови падает вдвое в течение 30-ти минут и до одной четверти через час после выкуривания сигареты. Это объясняет, почему в среднем выкуривают двадцать сигарет в день. Доза никотина, содержащаяся всего в одной сигарете (1мг), если ввести ее непосредственно в вену, убьет Вас мгновенно!

Миф седьмой: «Начав курить, не сможешь бросить никогда»

Хотя никотин — самый быстро вызывающий зависимость наркотик в мире, Вы никогда не будете зависеть от него в крайней степени. Поскольку он - быстро действующий, на то, чтобы вывести из организма 99% никотина требуется всего 3 недели. К счастью, никотин — наркотик, от которого легко отказаться.

Миф восьмой: «Курение приносит удовольствие»

Коварство наркотической ловушки состоит в том, что очень быстро выходясь из организма, никотин формирует абстинентный синдром («муки отвыкания»), который держит человека в постоянном напряжении и неуверенности. В таком состоянии, не замечая этого, курильщик находится почти все то время, в течение которого он не курит. С поступлением новой дозы никотина, абстинентный синдром на время снимается, и окончание беспокойства и напряжения формирует иллюзию удовольствия. То, якобы, удовольствие от сигареты, которое получает курильщик, не курящий человек испытывает каждую секунду своего существования. Таким образом, удовольствие от курения можно сравнить с наслаждением от снятия с ног неудобной трущей и жмущей обуви.

Миф девятый : «Избавиться от курения помогают заменители сигарет»

Заменяя вдыхание дыма чем-то другим, курильщик поддерживает зависимость. Применяемые медициной, (заинтересованной в вечном лечении вечно больных) пластыри, леденцы, жвачки, ингаляторы, спреи, клизмы и другие никотиносодержащие средства – только усугубляют положение наркозависимого. Обычный итог такого «лечения» - одновременное

применение всего арсенала способов ввода наркотика в организм, т.е. человек продолжает курить, но при этом еще и жуёт никотиновую резинку, ночью прикладывает никотиновый пластырь, днем получает никотин на сеансах ингаляции и т.д.

Миф десятый: «Бросить можно, постепенно сокращая количество выкуренных сигарет»

Курильщик надеется, что, привыкая выкуривать все меньше и меньше сигарет, он сможет уменьшить свое желание курить. Но это не привычка. Это - зависимость, а природа любой зависимости заключается в том, чтобы желать все больше и больше, а не меньше и меньше. Курение - цепная реакция, которая будет длиться всю жизнь, до тех пор, пока Вы не предпримите уверенных усилий разорвать эту цепь. Доказано, что одна выкуренная сигарета ведет к полному восстановлению наркозависимости.

Подходящий момент для лечения вашей болезни — прямо сейчас! Примите решение, просто избавьтесь от курения и не употребляйте больше никотин никогда! Не стоит уныло сидеть, ожидая, когда пройдет химическая зависимость. Бросьте курить и сразу же начинайте наслаждаться жизнью!

Врач-профпатолог (заведующий)
отделения профилактики

А.В. Бобко