

Профилактика курения

О профилактике табакокурения

Основной предупреждаемой причиной смертности в мире Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) считает курение. По данным организации, ежегодно из-за связанных с ним заболеваний на планете умирают около 7 млн. человек.

В России, по данным Минздрава на 2017 год, курят 45% мужчин и около 15% женщин. Количество взрослых курильщиков в стране в 2016–2017 годах сократилось почти от 2% - до 29% (данные на апрель 2018г). Однако отказывались от вредной привычки в основном мужчины, доля курящих женщин осталась практически без изменений. Сотрудник Центрального НИИ организации и информатизации здравоохранения Виктор Зыков тогда объяснил это тем, что представительницы прекрасного пола оказались жертвами маркетинговой политики табачных компаний, которые представляют тонкие «женские» сигареты как модный аксессуар, добавляющий образу соблазнительности. Правда, реклама табачных изделий в нашей стране полностью запрещена с 2013 года.

С 2013 года в России действует антитабачный закон, который запрещает курение в общественных местах. Производители табака также обязаны размещать на пачках сигарет предупреждения о вреде курения с изображениями, иллюстрирующими происходящие в организме изменения. В том числе благодаря этим мерам удалось более чем вдвое сократить число несовершеннолетних курильщиков по сравнению с 2009-м.

В начале мая 2018г. Минздрав ввел новые рекомендации, разработанные действующими при Министерстве здравоохранения Российским респираторным обществом и Ассоциацией наркологов, по борьбе с табакокурением, пользоваться которыми в том числе смогут терапевты и врачи общей практики, а также психиатры и пульмонологи. Подобные рекомендации в России разработаны впервые, сейчас они доступны в рубрикаторе клинических рекомендаций Минздрава. Планируется, что лечение будет состоять из двух этапов - беседы с врачом, который определит степень зависимости и предложит возможные варианты лечения, и последующей когнитивно-поведенческой и фармакологической терапии. Весь курс может занять от полугода.

Новые рекомендации раскрывают множество медицинских данных, свидетельствующих о вреде табакокурения, доказывают малую эффективность перехода на заменители, то есть никотиновые пластыри, жвачки, приборы-имитаторы сигарет. Вместе с тем излагается методика отказа от никотина без всякого рода имитаций. Далее приведены некоторые факты и мнения специалистов о вреде табакокурения.

Вред лёгких сигарет

Надписи superlights и lights запрещены более чем в 40 странах мира, и это неслучайно. Любителям сигарет с пометкой lights стоит знать – вред от лёгких сигарет ничуть не меньше, чем от обычных. Это рекламный ход с «заботой» о здоровье покупателей очень выгоден производителям табачной продукции, поэтому о вреде лёгких сигарет говорят только независимые специалисты.

Казалось бы, вред от никотина в лёгких сигаретах, меньше. Однако в большинстве случаев начинают выкуривать их больше, чем обычно, делая более глубокие, продолжительные и частые затяжки, тем самым сильнее поражая нижние части лёгких. Если бы на их месте был обычный «Беломор», это желание могло бы пропасть навсегда. Согласно результатам многочисленных исследований, любители лёгких сигарет получают дозу никотина в 6-8 раз выше, чем указано на пачке. Это несоответствие возникло из-за того, что производители меряют фактическое наличие в сигарете никотина, а исследователи получили данные из слюны курильщика, куда попали и результаты побочных продуктов горения.

Вред ментоловых сигарет

Вы хотите бросить курить и с этой целью решили перейти с обычных сигарет на ментоловые? Поверьте, это серьёзная ошибка. Ментоловые или шоколадные сигареты очень привлекательны и куда быстрее вызывают привыкание. Ментол – это синтетическая добавка, искусственно получаемая из мятного масла. В самих сигаретах, конечно же, натуральная мята отсутствует. Кроме этого, ментол не только делает вкус сигарет более приятным, но и скрывает губительные свойства никотина и отравляющих токсинов. По мнению учёных, прохладный и мягкий вкус ментола побуждает человека курить намного чаще и быстрее. Любителям подобных сигарет гораздо сложнее отказаться от пагубной привычки, чем обычным курильщикам.

Ментол практически в 2 раза увеличивает восприимчивость клеток организма к канцерогенным веществам, способствуя возникновению рака. В процессе курения наблюдается анестезирующий эффект, поэтому любители ментола делают гораздо более глубокие затяжки – сигаретный дым попадает в нижние части лёгких и поражает их значительно сильнее.

Сигареты с ментолом наносят серьёзный удар сердечно-сосудистой системе – вред от них, согласно статистике, в 2 раза больше, чем от обычных сигарет.

Ментоловое курение выглядит лёгким и привлекательным – особенно подвержены влиянию этого хитрого рекламного хода производителей табачной продукции молодые девушки и подростки. Недаром, во многих странах мира рассматривается возможность запрета сигарет с добавками из-за их дополнительной привлекательности.

Какое влияние оказывает курение на плод

При табакокурении беременная женщина наносит вред не только себе, но и будущему ребёнку. Учёные доказали, что курение женщины до и во

время беременности крайне негативно влияет на плод, происходят нарушения прикрепления эмбриона к стенкам матки.

Табачный дым содержит большое количество химических соединений: никотин, смолу, угарный газ, аммоний. Это лишь малая часть опасного состава сигареты.

У курящих беременных чаще всего могут развиваться следующие осложнения:

низкое расположение плаценты и, как следствие, тяжёлое течение беременности;

преждевременная отслойка плаценты;

самопроизвольный аборт (выкидыш);

преждевременное излитие околоплодных вод;

внутриутробная задержка развития плода;

врождённые дефекты младенца («заячья губа», «волчья пасть», пороки сердца, косоглазие, ожирение, астма и другие);

маленький вес и размер младенца;

наиболее страшным результатом влияния курения на плод является внезапная смерть младенца в период от месяца до года.

Никотин способен изменить выработку в организме женщины таких важных для беременности гормонов, как прогестерон и пролактин. Этот дисбаланс приводит к нарушению формирования плацентарной ткани, а также органов и систем будущего ребёнка. Риск выкидыша связан также с повышением частоты сокращений матки из-за опасного действия никотина на миометрий.

Среди женщин бытует мнение, что влияние курения опасно для плода лишь в первый триместр беременности. Но опасность самопроизвольного аборта может появиться до 28-й недели из-за разного рода аномалий в развитии плаценты. Никотин действует на её предлежание, а также на возможность отслаивания её ткани. Под действием никотина плацента становится слабой и тонкой, заметно снижается ее масса. Именно поэтому увеличивается вероятность её разрыва, что приводит к сильному кровотечению и риску потери плода.

Примерно 80 % никотина расщепляется на котинин ферментами печени. Он воздействует на матку, тем самым провоцируя схватки или роды. В связи с этим повышается вероятность выкидыша с 28-й до 37-й недели. Не забывайте, что курение очень опасно и может спровоцировать серьёзные и необратимые последствия.

Есть ли вред от курения трубки?

Существуют мифы насчёт этого способа употребления табака:

используется настоящий дорогой табак более высокого качества, поэтому он безопаснее обычного наполнителя сигарет;

курильщик не вдыхает дым, а лишь задерживает его во рту, наслаждаясь ароматом;

трубку используют реже, она является атрибутом принадлежности к элите.

Факты, касающиеся курения трубки:

даже в дорогом табаке есть всё те же вредные компоненты, что и в обычных сигаретах;

вред от курения трубки, как и от папирос, состоит в ухудшении здоровья бронхо-лёгочной системы, в увеличении риска злокачественных образований;

поклонники этого способа вдыхания дыма чаще страдают раком гортани, пищевода, верхнего отдела пищеварительного тракта;

главное отличие между курильщиками сигарет и трубки - это то, что последний медленно и степенно идёт к своей смерти с долей элегантности и шарма.

Электронная сигарета: плюсы и минусы

Производители такого рода устройств утверждают, что они совершенно безвредны. По их мнению, новейшие технические разработки позволяют дать однозначный отрицательный ответ на вопрос «Вредно ли курить электронные сигареты?». Считается, что они снижают риски, которые несёт здоровью человека никотиновая зависимость. Прибор функционирует по принципу ингалятора: вместо вредных смол и дыма человек вдыхает водяные ароматные пары. Но не стоит преувеличивать мнимую пользу от таких устройств. Тогда как мнения большинства врачей и авторов статей в Интернете говорят об опасности этого метода. В связи с этим предлагаем рассмотреть «подводные камни» этих устройств.

Во вредности табакокурения не сомневается практически никто. Но для избавления от этой вредной привычки её нужно осознать. Прежде, чем решаться на покупку электронных сигарет, стоит узнать, каковы их преимущества, и чем они опасны.

Медики полагают, что употребление чистого никотина, без смол, продуктов горения и концентратов, не такая уж безобидная замена обычным папиросам. Это формирует аналогичную обычному курению психологическую зависимость. Содержит ли электронная сигарета более «безвредный» никотин? Ответ отрицательный. Вред от него такой же, как при обычном курении.

Никотин - наркотическое вещество, при проникновении в лёгкие оно проникает в кровь уже после первой затяжки. Вреднее ли картриджи, чем обычные сигареты? Пока этот факт не установлен, но попадание никотина в организм в любом виде и вне зависимости от путей негативно сказывается на состоянии сердца и сосудов (склеротические изменения, сердечно-сосудистые патологии), вызывает заболевания почек и даже рак.

Стоит ли покупать электронную сигарету?

Остановимся подробнее на минусах подобного приобретения. Попробуем разобраться, можно ли курить так называемые безникотиновые электронные сигареты, какую опасность несёт этот инновационный метод курения.

Продукт достаточно новый на рынке, пока что он не нуждается в обязательной сертификации, и поэтому до сих пор не выполнялось надёжных исследований его безопасности.

Высока вероятность приобрести контрафактные приборы и картриджи с неизвестным наполнением, поэтому предугадать, какой вред будет нанесён организму курильщика и окружающим его людям, невозможно.

Стоимость электронных сигарет достаточно высока, при этом ещё предстоит выяснить. Несмотря на утверждение, что приобретение картриджа обходится дешевле, чем покупка пачки папирос, нужно смотреть глубже. Разве способствует избавлению от никотиновой зависимости покупка прибора для имитации процесса курения, постоянное наблюдение за тем, чтобы он был заряжен и так далее? Развивается альтернативная привязанность: теперь курильщик будет искать более современные модели, картриджи с необычными вкусами и т.д.

Приносит ли электронная сигарета вред окружающим?

Сомнительным достоинством такого рода устройств является то, что оно не выделяет вовсе вредный табачный дым. Избавляясь от такого «побочного эффекта» вредной привычки, курильщики уверены, что не наносят вреда окружающим людям, в частности, детям. Считается также, что пар, который вдыхается при затяжке, не содержит канцерогенов и вредных веществ.

Отзывы врачей об электронных сигаретах

Одним из последствий никотиновой зависимости является мутация на клеточном уровне. Врачи-генетики установили, что последствия курения могут проявиться через два поколения. Предугадать, какой вред нанесёт эта «отрава» вашим детям, внукам, правнукам, невозможно.

Вреден ли кальян? Мнение экспертов ВОЗ

Специалисты Всемирной организации здравоохранения утверждают, что курение кальяна может стать серьезной потенциальной опасностью для человеческого здоровья и не должно рассматриваться в качестве альтернативы обычным сигаретам. Вдыхаемый пар содержит токсичные вещества, которые приводят к появлению сердечно-сосудистых заболеваний, рака. Вред от кальяна доказывается тем фактом, что после выкуривания средней дозы уровень никотина в моче возрастает в 73 раза, котинина — в 4 раза. Увеличивается также концентрация акролеина и метаболитов бензола, которые вызывают онкологические заболевания.

В нейтрофилах крови у любителей кальяна был зафиксирован повышенный уровень свободных радикалов, участвующих в процессах повреждения тканей, а также сниженный уровень антиоксидантной защиты.

В долгосрочной перспективе это может привести к раку полости рта, легких, пищевода, мочевого пузыря.

На вопрос о том, вреден ли кальян с травяными бестабачными смесями, специалисты ВОЗ дают утвердительный ответ. Такие курительные смеси содержат большое количество токсичных продуктов, в некоторых из них обнаруживают никотин.

Конкретные данные о вреде кальяна ошеломляют. Водяной фильтр, используемый в наргиле, задерживает, прежде всего, никотин, но не может удержать продукты горения и тяжёлые металлы.

За счёт того, что фильтр плохо пропускает никотин, курильщик вынужден курить кальян очень долго — чтобы утолить никотиновый голод, попутно собрав в лёгкие огромные количества смол. В среднем на это нужно 20-80 минут курения, против 5 минут курения сигареты.

Каждая затяжка сигаретой содержит 0,5-0,6 литра дыма, всего таких затяжек до 8-12. Затягиваясь кальяном, курящий получает 0,1-0,15 литра, а для насыщения никотином вынужден сделать 50-200 затяжек. Поэтому количество табачного дыма, вдыхаемого за один сеанс курения, может достигать эквивалента 100-200 сигарет! Никотина в дыме наргиле вполне достаточно, чтобы вызвать зависимость.

Использование одного мундштука может привести к заражению инфекционными заболеваниями, если вы курите в компании. Вдыхание дыма кальяна окружающими некурящими - это всё то же пассивное курение.

Таким образом, то, что при рекламе кальяна позиционируется как плюсы, на деле оказывается чудовищными минусами, и ответ на вопрос о том, вреден ли кальян, больше не вызывает сомнений. Он не просто не может быть безопасным заменителем обычных табачных продуктов, но и представляет собой большую опасность, нанося организму человека даже более серьёзный вред, чем сигарета.

Как курение влияет на сердце: опасные последствия

У заядлых курильщиков высока вероятность перекрытия просвета коронарной артерии, питающей сердечную мышцу, тромбом или холестериновой бляшкой. Это называется инфарктом миокарда. Он сопровождается некрозом (отмиранием) пораженного участка. Вред курения для сердца состоит в создании условий для острого нарушения кровоснабжения - атеросклероза. Также у курильщиков обычно диагностируется стенокардия.

Если Вы курите пачку сигарет в день — знайте, что тем самым Вы повышаете риск инфаркта в 5 раз! Сигаретный дым ухудшает реологические качества крови, повышая её вязкость и способствуя образованию тромбов.

Медики обнаружили прямую зависимость между количеством выкуриваемых сигарет, объемом тромба, приводящего к инфаркту, и самой вероятностью наступления этого опасного для жизни состояния. Курение и сердечно-сосудистые заболевания связаны: чем больше и чаще Вы курите, тем скорее произойдет закупорка коронарной артерии.

Курильщики чаще страдают от артериальной гипертензии. Это связано со способностью никотина повышать тонус сосудистых стенок. Влияние курения на сердце очевидно. В течение 20 минут после выкуренной сигареты повышается пульс и давление. Это является ответной реакцией на поступление дозы никотина, которую тело старается поскорее переработать и вывести. Полностью ядовитые вещества могут покинуть организм лишь через 36 часов.

Курение и болезни ног

Табачный дым наносит глобальный вред организму. Вместе с кровью никотин, смолы и другие вредные вещества разносятся по всем органам,

тканям и системам. Курение не стоит связывать только с наиболее известными и опасными последствиями: онкологией, болезнями сердца и легких. Патогенное воздействие табачного дыма куда масштабнее. Одно из таких малоизвестных последствий курения — болезни и патологии ног.

За счет воздействия на сосудистую систему никотин очень быстро приводит к поражению нижних конечностей. Почему? Ноги наиболее удалены от сердца, следовательно, кровообращение и давление крови там наиболее слабы, в результате происходит застой крови. Именно поэтому варикоз, сосудистые сеточки и тому подобные патологии в первую очередь появляются на ногах. Курение дополнительно ослабляет приток крови к ногам: в результате косметические недостатки появляются в более раннем возрасте, а со временем переходят в варикоз, тромбофлебит, атеросклероз.

Среди серьезных заболеваний, однозначно связанных с курением или напрямую им вызываемых - облитерирующий эндартериит. Опасная болезнь ног, вызываемая только курением, приводящая иногда к гангрене и ампутации. В основе патогенеза лежит постепенное утолщение стенок сосудов и, соответственно, уменьшение их просвета. По сужившемуся сосуду в клетки поступает меньше кислорода и питательных веществ. На этой стадии пациент замечает первые симптомы: зябкость в ногах, мышечную слабость, онемение при пробуждении. В дальнейшем деградация сосудов и мышечной ткани приводит к образованию язв. Язвы увеличиваются, распространяются, и образуется гангрена. Без табачного дыма не было бы и заболеваний ног и связанных с ними косметических недостатков.

Курение и нейроны

В основе патогенеза, т.е. механизма развития болезни, лежит нарастающая потеря нейронов и связей между ними. Это физиологический процесс, естественный для человека. Но при болезни Альцгеймера нейроны умирают или теряют функциональность с большой скоростью.

В норме им на смену должны приходиться новые. Вопреки популярным стереотипам, нервные клетки восстанавливаются, и достаточно быстро. В гиппокампе образуется до 7 000 нейронов в день (у молодых людей) и 2 000–3 000 — у людей пожилого возраста. Здесь и кроется взаимосвязь курения и болезни Альцгеймера. Как выяснилось, табачный дым подавляет синтез новых нейронов в гиппокампе. В результате деградация нервной системы происходит в разы быстрее: ведь новые клетки уже не появляются или появляются в недостаточном количестве. Медицинские данные были подтверждены и новыми статистическими исследованиями.

Как предотвратить старческое слабоумие, вам не скажет ни один врач. Но уже известно: отказ от курения, бег и постоянное получение новых знаний резко снижают вероятность появления болезни Альцгеймера.

Курение и болезнь Альцгеймера

Уже несколько лет регулярно появляются сообщения о том, что табачный дым, якобы, имеет один неоспоримый положительный эффект - снижает риск возникновения болезни Альцгеймера.

Ссылки, если они вообще в таких материалах есть, обычно ведут на простое статистическое исследование, проведённое несколько лет назад. Но собранных тогда данных явно недостаточно для окончательных выводов. Более того, статистика, никак не подтверждаемая медицинскими данными, вообще не может служить подтверждением тех или иных биологических механизмов.

Более того, последние исследования (медицинские, а не статистические) показали: курение никак не защищает от болезни Альцгеймера, а наоборот. Две пачки сигарет в день на протяжении десяти лет фактически гарантируют вам это заболевание. Попробуем разобраться, как связаны курение и болезнь Альцгеймера.

Болезнь Альцгеймера - одна из форм старческого слабоумия, страшное и на сегодня неизлечимое заболевание, при котором психологически человек умирает задолго до биологической смерти. Личность как бы смывается слой за слоем: пропадают недавние воспоминания, затем начинают забываться слова, сначала сложные, а потом и простые. Пациент перестаёт узнавать родных, фактически не испытывает эмоций и не способен к абстрактному мышлению. На последнем этапе больной не способен самостоятельно передвигаться, есть, выполнять самые простые действия. И не потому, что не работают мышцы или внутренние органы, а потому, что не работает нервная система. Как это ни страшно, пациент превращается в пустую биологическую оболочку. Курением болезнь Альцгеймера не предотвратить и не вылечить.

Доказано, что табачный дым повышает риск развития старческого слабоумия.

Некоторые фразы-демотиваторы, убеждающие отказаться от курения

Цинизм жизни в том, что несколько актеров, рекламировавших сигареты Мальборо, умерли от рака лёгких.

Сигарета – это не пистолет, но однажды и она выстрелит.

Курить не модно! Модно не курить.

Не отнимайте сигарету у курильщика – возможно, это последнее удовольствие в его жизни.

Самые известные жертвы табака

Андрей Тарковский. Один из величайших русских режиссеров XX века Андрей Тарковский умер от рака горла в 54 года. На съемках дружил с актером Солонициным, их объединило курение. В день каждый мог выкуривать по две пачки сигарет.

Анатолий Солоницин также умер в 47 лет от рака легких.

Арчил Гомиашвили. Народный артист Грузинской ССР, сыгравший роль Остапа Бендера в комедии Леонида Гайдая "Двенадцать стульев", умер от рака легких в мае 2005 года.

Зигмунд Фрейд. Любитель хороших сигар и великий психиатр очень долго и мучительно умирал от рака ротовой полости.

Джордж Харрисон - один из Beatles - когда у него был диагностирован рак горла, он сказал: "Я получил ЭТО только из-за курения".

Уолт Дисней. Американский мультипликатор и курильщик, создатель множества мультипликационных героев, на которых выросло не одно поколение, ушел из жизни в возрасте 65 лет.

Дмитрий Шостакович. Великий русский композитор - один из самых гениальных композиторов. Курение забрало его жизнь в 68 лет.

Муслим Магомаев. Знаменитый оперный и эстрадный певец умер в 66 лет. Вся свою взрослую жизнь он был заядлым курильщиком.

Этот список можно продолжать бесконечно. Огромное количество знаменитых людей, да и вообще людей, погибло именно из-за курения.

Поэтому цените свою жизнь и бросайте курить!