

Профилактика табакокурения

Несмотря на внешнюю безбидность, курение до сих пор является одной из наиболее распространенных причин смертности населения.

Уже сегодня курение стало проблемой не только самих курильщиков, но и их близких. Так, например, в семьях, где курит хотя бы один человек, риск умереть от рака легких для каждого члена семьи повышается на 30%. Кроме этого, почти в 30% случаев именно курение, активное или пассивное, становится причиной развития хронических болезней сердечнососудистой системы.

Пагубная привычка убивает каждого десятого человека в мире, и при сохранении нынешней структуры потребления табака около 500 миллионов живущих в настоящее время людей могут в конечном итоге погибнуть. Более половины этого числа – подростки и дети.

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.



Систематическое поглощение небольших доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 14 минут.

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 формальдегид - другой яд, содержащийся в табаке.

В состав табачного дыма входит около 3000 химических веществ, способных повреждать живые ткани. Особо следует отметить: табачный деготь, который образуют смолы и родственные им соединения; никотин; высокотоксичные соединения и газы: окись углерода, аммиак, синильная кислота; окиси азота и другие.

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.

Наиболее заядлые курильщики, как правило, умирают от болезней, провоцируемых курением.

Курение способствует развитию:

- 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.
- 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. Риск развития хронических заболеваний легких у курящих в 5-8 раз выше, чем у некурящих.
- Хронического гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического колита.
- 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.
- Курением вызваны 30% случаев смерти от онкологических заболеваний, таких, как рак губы, гортани, бронхов, легких, пищевода, желудка, поджелудочной железы, кишечника, мочевого пузыря.

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

Компоненты, входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек курил сам и принимал в себя никотин и другие вещества, входящее в зажжённую сигарету.

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.

Профилактика табакокурения должна быть комплексной и включать все следующие меры:

- Не подавайте ребенку пример. Если вы курите, то ваш ребенок с огромной долей вероятности рано или поздно возьмет в руки сигарету. Поэтому вам нужно бросить пагубную привычку. Кроме того, важны и обратные меры: подайте ребенку позитивный пример, путем занятий спортом и физкультурой.
- Запрет табачной рекламы. Во многих странах подобные меры уже активно применяются, поэтому увидеть в свободном доступе рекламу сигарет почти невозможно. Это приводит к тому, что у ребенка не возникает лишнего интереса к табаку. Кроме того, некоторые государства запрещают даже свободно выкладывать сигаретные пачки в продаже, а на самих пачках изображаются последствия курения в виде различных заболеваний.
- Информирование. Очень важно говорить детям о курении, а не стараться полностью уберечь их от всякой информации. Вы должны подробно разъяснить ребенку о негативных последствиях курения.
- Пропаганда здорового образа жизни. У курения, алкоголизма, наркомании есть только одна серьезная альтернатива — здоровый образ жизни. Пропагандируя спорт и физкультуру, вы можете уберечь подрастающее поколение от попадания в лапы вредной зависимости. Как уже было сказано выше, для детей и подростков очень большую роль играет окружающее их общество. Чем здоровее общество, тем здоровее вырастут и они.
- Запрет на продажу сигарет детям до 18 лет. Это естественная мера, которую давно приняли все страны мира. К сожалению, многие недобросовестные продавцы позволяют себя продавать сигареты детям ради личной выгоды.
- Запрет на курение в общественных местах.

