

Курение – фактор риска хронических заболеваний. (Материалы в помощь лектору)

Колумб, открыв в 1492 году Америку, привез из неё в Европу величайшее зло человечества – табак. За все последующие столетия табакокурение значительно распространилось по Земному шару, унося многие миллионы жизней и бешено обогащая производителей этого зелья. Например, только у одного табачного концерна «Филипп Морис», доходы за последние 10 лет в странах третьего мира возросли на 256%. Реклама, подпитываемая табачными магнатами, делает свое дело – жители планеты ежедневно выкуривают более 2,5млрд. сигарет.

Если в мире на каждого человека приходится в среднем 870 выкуренных сигарет в год, то в Украине от 1 500 до 1 800, т.е. 4-5 сигарет в день. В нашей стране, являющейся лидером и по количеству курящих (более 10млн. человек), курит табак каждый второй мужчина и каждая пятая женщина. А если учесть и курящих подростков, то по данным Госкомитета сегодня курят в Украине около ¼ населения.

Особенно опасно, что к этой вредной привычке всё чаще присоединяется женское население. Так, за последние 20 лет, количество женщин, курящих табак, увеличилось в 4 раза. И как результат этого пагубного пристрастия – ежегодно умирает от болезней, связанных с табакокурением 37 000 больных в возрасте от 35 до 69 лет. 30-40% этих случаев смерти составляют заболевания, связанные с поражением сердечно-сосудистой системы. Онкологи утверждают, что 30% онкозаболеваний обусловлены табакокурением, а среди больных раком легких – и все 90%, среди больных раком гортани, пищевода – до 80%.

По данным французских учёных на каждые 100 случаев туберкулеза легких, начавшегося в зрелом возрасте, 95 приходятся на активных курильщиков табака. На фоне табакокурения легче развиваются и другие острые и хронические обструктивные заболевания легких (ХОЗЛ). Известно, что 90% смертей от ХОЗЛ относят за счет табакокурения.

Табачный дым, вредные вещества содержащиеся в нем, приводят к поражению слухового аппарата человека, нарушению обоняния. У курильщиков табака чаще, чем у некурящих развивается дегенерация сетчатки глаза, глаукома и катаракта.

Очень часто у курильщиков табака развиваются хронические гастриты, язвенные процессы в желудке, 12-ти перстной кишке, в происхождении которых большую роль играет токсико-химическое воздействие ядовитых веществ из табачного дыма на слизистую желудочно-кишечного тракта.

В табачном дыме содержится угарный газ, который в легких, соединяясь с гемоглобином, выключает его из функционального состояния (до 10-12%), из процесса дыхания. Это приводит к гипоксии клеток и развитию дистрофических процессов. От гипоксии в первую очередь страдают клетки мозга, легких, сердца и желез внутренней секреции. Нарушение обменных процессов в клетках усугубляется спазмом артериол,

вызванных никотином, развивается дисфункция эндотелия артерий, что облегчает развитие атеросклероза и артериальной гипертензии. Как показали последние исследования учёных США (Северная Каролина), у длительно курящих табак людей, в результате поражения сосудов мозга развиваются «тихие микроинсульты», которые предопределяют возникновение в последующем больших инсультов.

Такое разрушающее действие на организм табак оказывает из-за своей особенности как растения, способного накапливать в себе при росте разнообразные вредные вещества (полоний, стронций, кадмий, свинец и др.). При горении сигареты образуются смолы, содержащие много ядовитых и канцерогенных соединений: бензол, бутадион, бензпирен, нитрозонорникотин, мышьяк, формальдегид и др.

Среди вредных газообразных соединений табачного дыма следует назвать, также, аммиак, газообразные соединения алюминия, двуокиси азота и серы, синильную кислоту и др. Курящий человек подвергается действию большого количества вредных химических веществ, которых насчитывается около 4 тысяч. При этом 20% вредных веществ сгорает в сигарете, 25% поглощает сам курильщик, 5% остается в сигарете, а 50% рассеивается вокруг, создавая угрозу для окружающих. Они, вдыхая воздух с сигаретным дымом, также курят, но пассивно. Организму пассивного курильщика наносится такой же вред, как и активному, а порой и больший. При этом от пассивного курения (как утверждают специалисты) не спасает ни самая совершенная вентиляция, ни фильтрация воздуха. Реально защищает только такая среда, в которой отсутствуют ингредиенты табачного дыма.

Одним из вредоносных агентов, разрушающих здоровье человека и ответственных за привыкание к курению, является никотин, обладающий токсико-наркотическим действием на нервную систему человека, в том числе и на те её отделы, которые отвечают за половое поведение и детородные органы. Снижая содержание в организме половых гормонов, витамина Е, табачный дым, разрушает и созревающие, и полноценные половые клетки. Исследования учёных показали, что половое влечение у большинства курильщиков ослаблено. В 10-11 раз чаще, чем у некурящих, развивается импотенция у мужчин и фригидность у женщин, а на этой почве часто возникают разлады в семье.

Влияние никотина на половую сферу девушек и женщин проявляется нарушением месячного цикла, отмечаются болезненные проявления в предменструальный период, часто в виде мигреней, кашля, возможны аллергические реакции. У женщин, злостных курильщиц сигарет, раньше наступает климакс. Афоризм: «Не кури, а то быстро состаришься», - оказывается горькой правдой.

Особенно опасен табак для девочек в период полового созревания – нарушая слаженную работу эндокринных желез, он приводит к задержке полового созревания, у них появляются склонности к нетрадиционным сексуальным ориентациям.

В основе действия никотина, как одного из элементов табачного дыма, ответственного за привыкание к курению, учёные видят и токсическое воздействие на ДНК клетки. В результате чего закладывается «мина» замедленного действия под свое потомство – формируются дефектные гены. Они вызывают формирование различных нервно-психических расстройств, внешних уродств у плода («заячья губа», «волчья пасть» и др.), которые у детей курящих родителей встречаются в 5 раз чаще, чем у некурящих.

Кроме того, если беременная женщина курит, то и её плод тоже «курит». Т.к. чувствительность плода к никотину, табачному дыму чрезвычайно высока, то он реагирует и на пассивное курение.

И активное, и пассивное курение беременной женщиной приводит к тому, что у неё часто отмечается внутриутробная задержка развития плода, выкидыши, преждевременное отхождение околоплодных вод и отслойка плаценты, преждевременные роды, весьма часты мертворождения. По данным американских учёных, при систематическом выкуривании беременной менее 1 пачки сигарет в день, повышается риск смерти плода на 20%, более пачки – на 35%. Безвредной дозы сигарет для плода установить не удалось. Кроме того, если курит беременная женщина, в 2 раза повышается риск внезапной смерти её ребенка.

Английские медики установили, что мозг плода, мать которого курила табак во время беременности, страдал от кислородного голодания и у таких детей на 40% выше риск развития аутизма. Длительное наблюдение за детьми курящих матерей показало, что к 16 годам у таких детей резко возрастает риск формирования сахарного диабета, ожирения, у них замедляется формирование костей и страдает синтез белков. Кроме того, у них отмечается невнимательность, импульсивность поведения, расторможенность, снижается интеллект. Такие детки, как правило, агрессивны, склонны к обману и совершению преступлений.

Ученые заметили, что у мальчиков, мамы которых курили (активно или пассивно), яички меньших размеров. И в последующем у них отмечается снижение (до 20%) концентрации в сперме сперматозоидов, снижается их подвижность. Это намного осложняет их детородную функцию. И, наконец, такие дети чаще сами берутся за сигарету. В итоге, расплата за безумную прихоть грозит не только самому курильщику табака, его детям, но и его внукам.

У курящих табак людей, у членов их семьи, чаще, чем у не курящих, развиваются заболевания верхних дыхательных путей, бронхов, легких. У них чаще отмечался вторичный иммунодефицит, а значит, облегчалось развитие различных заболеваний, чаще формировались осложнения. Стоматологи, обследовав детей из семей курильщиков табака, обнаруживали у них больше кариозных зубов, чем у детей из не курящих семей. Причем виной этих и предыдущих бед для детей, были курящие родители.

К сожалению взрослые редко видят корень проблем со здоровьем у детей в своих пагубных привычках. Государства многих стран мира не могут оставаться безучастными к самоуничтожению части своего общества. Тем

более, что лечение болезней, обусловленных табакокурением, очень дорогая вещь. Расчеты мирового банка свидетельствуют о том, что экономические убытки одной только Украины от табакокурения составляют около 2млрд. долларов в год. Немалые суммы на лечение спровоцированных курением болезней платят и сами граждане. Поэтому наше государство ввело ряд ограничений на рекламу и продажу табачных изделий.

В Украине Верховной Радой 22.09.2005г. принят Закон «О мерах по предупреждению и уменьшению употребления табачных изделий и их вредного влияния на здоровье населения» (№2899-IV) с дополнениями (от 11.03.2006г. и от 01.07.2006г.) Закон обязывает медицинских работников проводить работу по разъяснению населению вредных последствий табакокурения для здоровья человека, запрещает курить в лечебных учреждениях, учебных заведениях и общественных местах. Но каждый должен решить сам – быть ли ему, его семье, детям и внукам здоровыми или обогащать табачные и фармакологические компании.

Медицинские работники должны быть примером для пациентов в отказе от курения. Прекращение табакокурения, наряду с его профилактикой, следует рассматривать как одно из назначений пациенту при лечении какого-либо заболевания и в период реабилитации. При работе с пациентами по формированию мотивации отказа от курения важно обратить внимание на положительные изменения в состоянии здоровья и самочувствии.

Если бросить курить:

- уже через один месяц значительно очистится дыхание, перестанет беспокоить кашель;
- повысится трудоспособность;
- через 3-6 месяцев лёгкие очистятся от вредных продуктов табачного дыма;
- через 1 год на 50% снизится риск развития коронарной болезни;
- через 5 лет уменьшится шанс заболеть раком лёгких и других органов.

Врач-методист
КУОЗ ГЦЗ

Романюк И.В.