Профилактика табакокурения.

Массовое распространение курения сделало эту проблему международной. Курение стали называть чумой ХХI века. Научные исследования в этой области не оставляют сомнений в том огромном вреде, который курение наносит людям.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), в промышленно развитых странах курение является прямой или косвенной причиной 20% смертей.

Табак в Европе убивает в 4 раза больше людей, чем автомобильные катастрофы.

Особенно волнует тот факт, что курение стало распространяться среди молодежи и женщин. Многие не знают о том, что курение, которое начинается "с баловства", "из желания подражать", "не отставать от моды", "скорее стать взрослым", превращается в коварное пристрастие, губительное для здоровья. Курение особенно вредно для молодого, развивающегося организма. Оно сковывает волю, подтачивает здоровье, укорачивает жизнь.

Проведенные многочисленные опросы населения показывают, что многие не знают или знают недостаточно о вреде и всех последствиях курения.

За увлечение курением приходится платить слишком дорого, так как вместе с табаком курильщики постепенно "выкуривают" самое драгоценное - здоровье.

В табачном дыме, т.е. продукте непосредственного потребления курильщика, содержатся десятки ядовитых веществ: **никотин, оксид углерода, сажа, муравьиная, синильная и уксусная кислоты, оксиды азота, аммиак, мышьяк, сероводород, фенол, диоксид углерода, радиоактивные изотопы и т.д.**

**Никотин** - один из сильнейших растительных ядов, сильнейший наркотик. В чистом виде это бесцветная масляная жидкость с неприятным запахом, горькая на вкус, легко проникающая через слизистые.

В организме человека нет ни одного органа или системы, на которые бы не оказывал вредного влияния табачный дым и его составные части.

Центральная нервная система курильщика находится в состоянии постоянного напряжения из-за возбуждающего влияния никотина. Но при этом к ней притекает меньше крови (из-за спазма мозговых сосудов), да и содержание в ней кислорода, необходимого для поддержания активной деятельности мозга, понижено. Но даже поступающий к мозгу кислород с трудом используется мозговыми клетками, поэтому у курящего снижена умственная работоспособность, ослабляется память, страдают волевые качества. Кроме того, он ощущает повышенную раздражительность, у него нарушено засыпание и часто отмечаются головные боли.

Попадая в дыхательные пути, табачный дым пагубно действует на всю **дыхательную систему**. Так, содержащиеся в табачном дыме вредные вещества вызывают раздражение слизистых оболочек полости рта, носа, гортани, трахеи и бронхов. В результате развивается хроническое воспаление дыхательных путей, чаще возникают простудные и простудно -инфекционные заболевания, ангины и другие нарушения состояния миндалин. После курения на 20 минут затормаживается действие маленьких ресничек слизистой оболочки дыхательных путей, которые своим быстрым мерцанием выгоняют попавшие сюда и осевшие на слизистой вредные и механические вещества. Продолжительное курение приводит к раздражению голосовых связок и сужению голосовой щели, из-за чего изменяется тембр и окраска произносимых звуков, голос утрачивает чистоту и звучность, становится хриплым.

**Типичная примета курильщика - кашель с выделением слизитемного цвета, особенно мучающий по утрам**. Кашель вызывает расширение легких из-за снижения их эластичности и способности спадаться на выдохе в такой степени, чтобы альвеолы в полной мере опорожнились от богатого CO., воздуха. Все это провоцирует развитие одышки и затрудняет дыхание. Длительное хроническое воспаление дыхательных путей и легких приводит к понижению их сопротивляемости и развитию острых и хронических заболеваний, например воспаления легких, бронхиальной астмы.

У систематически курящего человека развиваются многие заболевания **системы кровообращения**: повышенное артериальное давление, нарушения мозгового кровообращения и деятельности сердца вплоть до инфаркта миокарда и др. Частота сердечных сокращений во время курения возрастает на 10 - 18 ударов в минуту и восстанавливается лишь через 15 - 20 минут. Если учесть, что последствия выкуривания одной сигареты сохраняются в течение 30 - 40 мин после прекращения курения, то это означает, что, выкуривая каждые полчаса новую сигарету, курильщик держит систему кровообращения в состоянии постоянного напряжения. Например, за сутки его сердце делает до 10-15 тысяч лишних сокращений.

Изо рта курильщика неприятно пахнет, язык обложен серым налетом, что является одним из показателей неправильной деятельности **желудочно-кишечного тракта**

Раздражая слюнные железы, никотин вызывает усиленное слюноотделение. Курильщик не только сплевывает излишнюю слюну, но и проглатывает ее, усугубляя вредное действие никотина на пищеварительный аппарат. Происходят и другие изменения в состоянии органов ротовой полости: разрушение эмали зубов, развитие кариеса и появление желтого налета на зубах, разрыхление и кровоточивость десен. Во время курения сосуды желудка сужаются, количество желудочного сока повышено, а его состав изменен; аппетит снижается, а пищеварение тормозится (именно поэтому при ощущении голода курильщик хватается за сигарету). В результате все эти причины часто приводят к развитию язвенной болезни желудка. Табачный дым снижает остроту обоняния и вкусовых ощущений, поэтому курящие нередко плохо различают вкус сладкого, соленого, горького, кислого. Помимо указанных воздействий на организм, курение дает и целый ряд других последствии и осложнений. В частности, у курящих мужчин 25 - 40 лет сексуальная активность вдвое ниже, чем у некурящих.

**Причины привыкания к курению различны**. На первых порах это, как правило, подражание, затем в процессе курения вырабатывается стойкий условный рефлекс и наконец, главная причина развитие при длительном хроническом табакокурения пристрастия к никотину как одной из разновидностей наркомании.

Подавляющая часть курящих не получает удовольствия от курения и готова бросить эту пагубную привычку, но ссылается лишь на "отсутствие воли". На самом же деле основной причиной является отсутствие мотивации, цели. Именно поэтому до 99% курящих, попадая к врачам с тяжелыми последствиями курения (инфаркт миокарда, инсульт мозга, признаки рака), моментально забывают о курении. Установлено, что более 70% курящих могут легко бросить курить, так как у них нет истинной потребности в табаке. Поэтому курящему следует, не дожидаясь опасных последствий, осознать, что сама эта привычка может стать серьезной предпосылкой опасного для жизни заболевания.

***Последствия постоянного курения***

При возникновении нервного расстройства, в стрессовых ситуациях курильщик хочет покурить. Это говорит о появлении так называемой психической зависимости от никотина. Как химическая, так и психологическая зависимость объясняется тем, что от данной вредной привычки достаточно трудно отказаться, так как любой перерыв поступления никотина в организм может привести к значительному ухудшению состояния здоровья.

Особенно сильно влияние курения на нервную систему растущего детского организма. Эти дети часто неуравновешенны, у них страдают память и внимание, нарушен сон. Именно детское и юношеское курение становится причиной развития гипертоний в подростковом возрасте.

***Вредное действие табачного дыма на окружающих***

Во время выкуривания только одной папиросы обра­зуется до 2 литров табачного дыма, в каждом кубическом сантиметре которого содержится до 6 тысяч частиц копоти.

В этом дыме по сравнению с тем, что поглощается легкими курящего, количество дегтя и никотина значительно больше, бензпирена - в три раза, окиси углерода - в пять раз, аммиака - в десять раз выше.

Не все знают о так называемом "**пассивном курении"**- вынужденном вдыхании табачного дыма лицами, которые сами не курят, но находятся в контакте с курящими. Табачный дым задерживает ультрафиолетовые лучи, так необходимые человеку, осаждается в легких, загрязняет помещение. Воздух, загрязненный та­бачным дымом, вызывает дискомфорт у некурящих, снижая их работоспособность. У них отмечаются голов­ная боль, вялость, слабость, может обостряться брон­хиальная астма, у восприимчивых лиц, страдающих аллергическими заболеваниями, могут возникать болез­ненные симптомы.

Вдыхание табачного дыма в накуренном помещении некурящими в течение часа соответствует "выкуриванию" ими четырех сигарет.

Лица, систематически находящиеся в накуренных, плохо вентилируемых помещениях, могут заболеть туберкулезом, воспалением глотки, гортани, трахеи, бронхов. Например, посмертное обследование некурящих вы­явило в их бронхах радиоактивный полоний, который, вероятно, появился там от дыма чужих сигарет. В крови и моче некурящих, подвергающихся воздействию табач­ного дыма, находили никотин. Исследования последних лет неопровержимо доказывают, что некурящие, систе­матически вдыхающие табачный дым, заболевают раком легких столь же часто, как и те, кто курит. Исследова­тели произвольно выбрали 200 пациентов клиники и у 32 из них обнаружили восприимчивость к сухим части­цам табачного дыма. Это свидетельствует о том, что мил­лионы людей с аллергическими заболеваниями страдают именно от пассивного курения. Многие взрослые, куря в помещениях, не представляют себе, какой вред они наносят детям. Подчас взрослые курят даже держа ребенка на руках. Исследования показали, что у детей, родители которых курят, в первый год жизни удваивается частота бронхитов и пневмоний, особенно опасных для жизни грудных младенцев. Исследования мочи таких детей в ряде случаев выявляют в ней канцерогенные вещества из табачного дыма, которые, естественно, прошли через детский организм.

***Профилактика табакокурения***

Никотиновая зависимость является серьезной проблемой, крепко связывая психику человека. На сегодняшний день существует несколько различных способов борьбы с зависимостью, которые помогут вам бросить курить. Но, несмотря на это, лучше вовсе не начинать курить, чем потом пытаться избавиться от этой вредной привычки.

Профилактика табакокурения должна быть комплексной и включать все следующие меры:

1. 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.

2. Информирование. Очень важно говорить детям о курение, а не стараться полностью уберечь их от всякой информации. Вы должно подробно разъяснить ребенку о негативных последствиях курения.

3. 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 дети.

4. 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.

6. Запрет на курение в общественных местах. Еще один полезный антитабачный закон, который в последнее время заработал и в России. Благодаря ему, дети не только избегают негативного примера, но и окружающие люди не страдают от пассивного курения.

**В *заключение***

В двух словах о вреде курения рассказать вряд ли получится. Количество отрицательных аспектов превышает все разумные пределы. Ущерб, наносимый сигаретами, по масштабу превосходит все известные крупномасштабные аварии и техногенные катастрофы. Всемирная организация здравоохранения сообщает в своих материалах, что ежегодно от заболеваний, вызванных этой пагубной привычкой, в мире умирает свыше 5 000 000 человек.

В связи с этим напрашивается один-единственный вывод: самое лучшее - не начинать курить. А тем кто курит - бросьте! Призовите на помощь свою силу воли. Этим вы предотвратите многие беды. Здоровье надо беречь, а не растворять его в табачном дыме.

Разумное чередование труда и отдыха, рациональное питание, занятия физкультурой и спортом, интересное и увлекательное проведение досуга, отказ от курения и употребления алкоголя сохранят и укрепят ваше здоровье, продлят работоспособность, активную творческую деятельность.