31 МАЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА



Ежегодно 31 мая во всем мире проводится международная акция по борьбе с курением - Всемирный день без табака. Табачный дым у нас – в квартирах и офисах, на улицах и в парках, в ресторанах и кафе, в автомобилях и поездах… Мы, можно сказать, находимся во мгле табачного дыма и «впереди планеты всей». Курит больше половины взрослого населения, все больше среди курильщиков не только мужчин, но и женщин, подростков, детей.

А ведь табакокурение наряду с алкоголем – основная причина смертности людей в возрасте 30-60 лет.

Христофор Колумб «открыл» не только Америку для европейцев, но и табак. Правда уже даже в то время Европа пыталась защититься от негативного действия курения. Так, в Англии в 1585 году курильщиков водили по улицам с петлей на шее, а некоторых даже приговаривали к смертной казни. В Турции (XVII век) за курение запросто могли посадить на кол. В Италии папа Урбан VII предавал анафеме курильщиков, а также нюхающих табак. Российский царь Михаил Федорович практиковал для курящих такое наказание, как удары палками прилюдно, а торговцы табаком отправлялись в ссылку в Сибирь.

И лишь Петр I, ставший заядлым курильщиком во время пребывания в Голландии, впервые официально разрешил продавать табак.

Вплоть до середины XIX века табакокурение считалось неприличным, особенно если речь шла об общественных местах, и было повсеместно запрещено. Однако постепенно по мере развития табачной промышленности и рекламы эти ограничения были сняты. По статистике в мире курит примерно половина мужского населения и каждая четвертая женщина.

Табакокурение является основной причиной возникновения рака легких в 90% случаев, хронического бронхита – в 75% случаев, инфаркта миокарда – в 25% случаев. У курящих в 13 раз чаще встречается ишемическая болезнь сердца, в 10 раз чаще – язва желудка и 12-перстной кишки. Каждый седьмой курящий страдает от перемежающейся хромоты (облитерирующего эндартериита), приводящей к гангрене ног и ампутации нижних конечностей.

Человек, выкуривающий пачку сигарет в сутки, за год пропускает через свои легкие около 800 граммов табачного дегтя. В состав дегтя входят многочисленные вредные вещества и смолы, способные вызвать злокачественные опухоли в любом месте человеческого организма.

Особенно опасен такой канцероген, как бензпирен, 2 мг которого достаточно для развития рака (такое количество содержится в 1000 сигарет). Кроме бензпирена в табачной смоле содержится и целый ряд других канцерогенных веществ – антрацен, пирен, нитрозосоединения, трехокись мышьяка и многие другие. В табачном дыме обнаружен также радиоактивный элемент стронций-210. Его содержание в моче курильщиков в 6 раз больше, чем в моче некурящих, а в бронхах – в 6 раз. В результате длительно курящий человек получает общую дозу облучения, вполне достаточную, чтобы вызвать в хромосомном аппарате серьезные изменения.

А самое страшное, что мы передаем этот поврежденный генетический аппарат нашим детям, внукам и уже они будут вынуждены расплачиваться за наше сомнительное удовольствие наследственными заболеваниями, уродствами, умственной отсталостью.

Основной компонент табака, вызывающий инфаркты и инсульты, атеросклероз и импотенцию, это никотин. Этот алкалоид, содержащийся в табачных листьях, является слабым наркотиком и довольно быстро вызывающий психическую, а при длительном употреблении — и физическую зависимость. Никотин вызывает ложное ощущение повышения работоспособности, устранения усталости.

На самом деле никотин – это «кнут» для сердца, которое бьется из последних сил, а питания и кислорода получает намного меньше. Табакокурение вызывает спазм сосудов сердца, мозга, внутренних органов, ускоряет процесс развития атеросклероза. Атеросклероз – бич нашей цивилизации, основная причина развития ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, инсультов, заболеваний сосудов ног, половых расстройств.

Хронический бронхит, хроническая обструктивная болезнь легких в большинстве случаев является результатом раздражающего действия табачного дыма на бронхи и легкие. А эти заболевания у лиц старше 45 лет являются главной причиной инвалидности.

Хронические гастриты, язвенная болезнь желудка и 12-персной кишки зачастую развиваются у курильщиков при заглатывании ими слюны, содержащей смолы табака.

Несомненное негативное влияние оказывает табакокурение на внешность женщины. Кожа на лице стареет быстрее, теряется упругость, эластичность, в уголках рта и глаз появляются глубокие морщины, руки и лицо желтеют, волосы и одежда пропитываются запахом табака. Вряд ли можно назвать привлекательной курящую женщину и не всякий мужчина захочет целоваться с «пепельницей».

Курение во время беременности – худшее, что может сделать мать для своего будущего ребенка. Никотин и окись углерода, находящиеся в крови курильщицы, вызывают спазм кровеносных сосудов плаценты, в результате чего нарушается кровообращение, кислород и питательные вещества поступают к плоду в меньшем количестве. В результате полноценное развитие ребенка нарушается, снижается его вес при рождении, происходит задержка умственного и физического развития малыша.

Ученые из Великобритании подсчитали: одна-единственная сигарета сокращает жизнь на 5-6 минут. Выкуривая в день по 10 или чуть больше сигарет, вы сами, своими руками отбираете у себя более шести лет жизни. Воистину верно изречение Бернарда Шоу: «Сигарета – бикфордов шнур, где на одном конце огонек, а на другом – дурак».

УЗ «Дятловская ЦРБ» врач психотерапевт Отчик Б.А.