

Вред табакокурения и способы борьбы с ним.

Согласно данным ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения), около одной трети взрослого мужского населения мира курят табак. Табакокурение было привезено в Испанию Колумбом после открытия Америки и затем распространилось в Европу и остальной мир через торговлю.

Никотин, содержащийся в табаке, является нейротоксическим ядом. Помимо никотина в табачном дыме – около 5000 химических соединений. При курении эти вещества попадают в воздух в виде частичек или газов. Фаза частичек состоит из смолы (которая, в свою очередь, состоит из многих химических веществ), никотина и бензапирена. Газовая фаза состоит из оксида углерода, аммония, диметилнитрозамина, формальдегида, цианистого водорода и акролеина. Большинство из обнаруженных соединений способно оказывать раздражающее, токсическое и канцерогенное действие на человеческий организм. В настоящее время потребление табака является ведущей причиной смерти (10% смертности взрослого населения – 5,4 миллиона смертей в год) и инвалидности в мире.

Чтобы понять масштаб токсического эффекта, попробуем придать наглядности обезличенным формулам химических соединений, поступающим в легкие курильщика. Итак, после очередной затяжки вместе с никотином в организм попадают вещества, являющиеся основой:

- жидкости для снятия лака ногтей (ацетон);
- укуса (уксусная кислота);
- очистителя для санузлов (аммоний);
- средства для борьбы с вредными насекомыми (ДДТ);
- одна из самых токсичных составляющих автомобильного выхлопа (монооксид углерода);
- жидкости для розжига костра (гексамин);
- газа, применяемого фашистами в годы Великой Отечественной войны в газовых камерах для массового убийства людей (цианид).

И это еще далеко не полный список. Некоторые из компонентов табачного дыма из-за своей высокой токсичности уже давно применяются в качестве химического оружия (например, синильная кислота). Только их концентрация спасает курящего от мгновенной гибели, зато не спасает от убийства, несколько отсроченного по времени.

В табачном дыме содержатся также и радиоактивные элементы (такие как полоний-210 и другие). Ежегодная доза облучения у человека, который курит 1,5 пачки сигарет в день, эквивалентна дозе радиации от приблизительно 1500 рентгенологических исследований грудной клетки. Ежегодная доза облучения курильщика более чем в 12 раз превышает нормальные значения, обусловленные

естественным радиационным фоном земли. По мнению некоторых зарубежных ученых, на пачках сигарет следует изображать знак, "предупреждающий о радиоактивной опасности".

Из-за курения ежегодно умирают около 400 тысяч россиян и миллионы имеют серьезные проблемы со здоровьем. Курение вредит практически всему организму, но особенно страдают дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Ишемическая болезнь сердца, гипертония, инфаркты, инсульты, эмфизема, астма, хронические обструктивные болезни и злокачественные новообразования в легких — это неполный список заболеваний, которые буквально косят российское общество.

В настоящее время государственная политика РФ направлена на снижение потребления табачных изделий и охрану населения от табачного дыма. 23 февраля 2015 года был принят федеральный закон № 15 «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий употребления табака». В результате распространенность потребления табака среди взрослого населения РФ снизилась с 39% в 2009 году на 6 % и составляет 33%.

По результатам анкетирования населения Смоленской области по разрозненности потребления табака среди взрослого и детского населения, проведенного в феврале-марте текущего года, доля курящих от числа опрошенных составила 44,5%.

Последние годы активно популяризируются электронные средства доставки никотина (вэйпы). Недавние исследования показывают, что курение электронных сигарет приносит столько же вреда, как и курение табака. Хотя в жидкостях для курения, из которых образуется пар, напоминающий дым, не содержится аммиак, бензол, мышьяк, цианид, оксид углерода, в них точно так же есть никотин — нейротоксический яд. Он разрушает нервную систему человека. Кроме никотина, в е-сигаретах есть пропиленгликоль — ядовитое вещество, обладающее канцерогенными свойствами, а еще — ароматизаторы, вызывающие раздражение дыхательных путей и глаз. Пар электронной сигареты состоит из более мелких частиц, чем сигаретный дым, а значит, глубже проникает в дыхательные пути, где и оказывает свое разрушительное действие.

Не безвредна и другая альтернатива табакокурению — кальян. Казалось бы, дым от курительной смеси проходит через водяной фильтр, где должны осесть, если не все, то большая часть вредных веществ. Однако на деле в кальянном дыме во много раз больше угарного газа, чем в сигаретном. В результате организм человека испытывает кислородное голодание (гипоксию). Чтобы обеспечить приток кислорода к органам и тканям, сердцу приходится работать с повышенной нагрузкой. А еще через курение общественного кальяна можно заразиться социально опасными инфекционными заболеваниями — туберкулезом и гепатитом. У кальяна общего пользования индивидуальный только мундштук, а сосуд с жидкостью — один на всех, где прекрасно размножаются палочки туберкулеза,

попавшие туда вместе с выдыхаемым воздухом или во время кашля больного человека.

Курильщикам со стажем сложнее всего отказаться от табака. Однако далеко не все из них знают, что помощь – совсем рядом. Важно знать, что курение – это образ жизни, который необходимо изменить.

Бросить курить можно. Исследования доказали, что для всех наиболее эффективен одномоментный отказ от курения. Помощь в вопросе избавления от табачной зависимости доступна на территории нашего региона.

В большинстве лечебных учреждений Смоленской области созданы и работают кабинеты профилактики, в которых организовано информирование граждан о возможности получения медицинской помощи, направленной на прекращение потребления табака, а также лечение табачной зависимости и последствий потребления табака.

Открыты кабинеты по отказу от курения в центральных районных больницах: Велижская, Вяземская, Гагаринская, Глинковская, Демидовская, Ельнинская, Ершицкая, Кардымовская, Краснинская, Рославльская, Руднянская, Сафоновская, Сычевская, Угранская, Шумяцкая, Ярцевская, во взрослых поликлиниках города Смоленска № 1, №2, №3, №4, №6, №7, в центрах здоровья города Смоленска: на базе областного врачебно-физкультурного диспансера и в детской клинической больнице. В кабинетах подробно информируют о том, какие эффективные методы отказа от табачной зависимости существуют. Организованы школы по отказу от курения.

В ОГБУЗ «Смоленский областной наркологический диспансер» на базе отделения амбулаторной медицинской реабилитации также функционирует кабинет отказа от курения. Обратившимся гражданам бесплатно оказывается консультативная помощь и при необходимости проводятся лечебно-реабилитационные мероприятия. В работе используется технология биологической обратной связи для формирования навыков аутопсихокоррекции и саморегуляции. Запись на прием осуществляется по телефону (4812) 27-08-28 (регистратура).

Вопросы по отказу от курения можно задать на портале stopsmoking.zdrav.admin-smolensk.ru. Для этого необходимо заполнить форму обращения к специалисту. Врач психиатр-нарколог ответит на интересующие Вас вопросы на указанную в форме обращения электронную почту.