

Курение – причины, вред, как избавиться от вредной привычки

Алкоголь и курение – одни из наиболее пагубных вредных привычек современных людей, последствия которых производители даже не скрывают. И, если демагогия об алкоголе у некоторых людей еще может сводиться к определенной пользе при минимальных дозах, хотя и это сомнительно, то на пачках сигарет пишут прямо – «курение убивает».

В этой статье мы постараемся собрать всю актуальную информацию о курении и методах борьбы с вредной привычкой.



Курение – что это такое?

Курение – вдыхание дыма, исходящего от тлеющего табака или других препаратов, чаще всего растительной природы с целью насыщения организма никотином и прочими веществами, обладающими психоактивными свойствами. Дым по дыхательным путям попадает в альвеолы, где, смешиваясь с кровью курильщика попадает в головной мозг, вызывая необходимые для него ощущения.

Кроме табакокурения, популярными на сегодня являются кальян, а также запрещенные по Закону большинства стран мира курительные смеси, марихуанна и прочие вещества.

Можно сказать – «Как? И кальян туда же?». Ответ – «да!». Те вещества, которые используются в кальяне также несут вред здоровью.

Курение вызывает сильное привыкание и зависимость, без которых человек не может нормально выполнять ежедневные задачи. Это обусловлено нарушением психического здоровья при отсутствии дозы веществ, содержащихся в сигарете. Также, при курении сигарет у человека развиваются тяжелые заболевания дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и прочих систем.

Стоит обратить внимание на то, что само привыкание и дальнейшую зависимость от табакокурения вызывает никотин. Другие вещества, содержащиеся в сигаретах лишь умножают пагубное воздействие табакокурения на организм.

Многие современные курцы заменили курение классических сигарет на электронные сигареты IQOS (айкос), который по заявлению производителей, главным образом Philip Morris International (разработчик и главный производитель IQOS) несет меньший вред здоровью человека, поскольку в айкосе табак не горит, а просто нагревается, поэтому количество вредных веществ, выделяемых из табака на 95% меньше, нежели при его тлении. Тем не менее, это не нивелирует весь вред от курения. Более того, в прошлом году в некоторых городах США и прочих странах были зафиксированы странные случаи внезапной смерти различных людей, при расследовании оказалось, что они использовали для курения различные стики электронных сигарет.

Как бы там ни было, курение табака, будь то в виде его тления, или нагревания, способствует развитию множества заболеваний различных органов дыхания, чаще всего онкологического характера, из-за которых ежегодно в мире по данным ВОЗ умирает более 8 миллионов человек, и это только по официальной статистике.

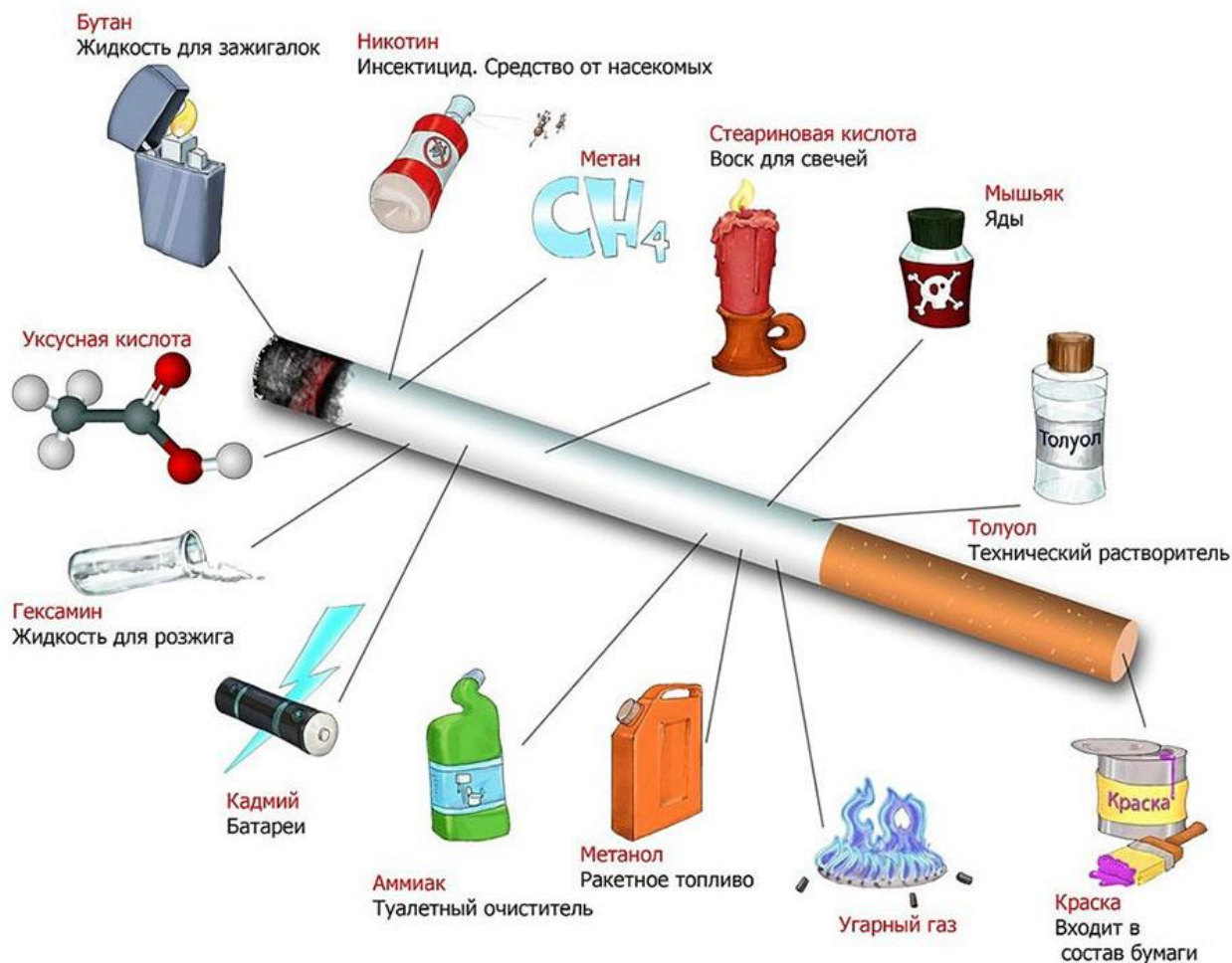
Обратите внимание и на то, что вред курения наносится не только самому курцу, но и окружающим его людям, которые по неволе вдыхают табачный дым. Такие люди называются пассивными курильщиками, а дым, попадающий в их органы дыхания, производят такие же изменения, как и у первичного курильщика.

Поэтому, пассивное курение тоже опасно для здоровья человека!

Еще у курильщиков есть популярный миф о безопасности сигарет с фильтром, однако, как показывают многочисленные исследования и статистики ВОЗ, вредные вещества проходят сквозь различные фильтры и с не меньшей силой вредят здоровью человека.

Помните, курение любых сигарет опасно для жизни человека!

Что входит в состав сигарет?



Вред курения

Теперь давайте рассмотрим следующий вопрос – влияние курения на организм человека и какие изменения происходят внутри из-за вдыхания табачного дыма.

Курение при беременности повышает риск преждевременных родов (в 2 раза), рождения ребенка с аномалиями или вообще, в мертвом виде. Повышается риск и внематочной беременности, причем в 2,5 раза, а также риск отслоения плаценты (в 50% случаев). Рожденный ребенок курящих мам во многих случаях имеет ряд аномалий (до 50% случаев), среди которых особенно популярны заячья губа, волчья пасть, паховая грыжа, косоглазие, пороки сердца, психические отклонения, заторможенность умственного и физического развития.

Пассивное курение младенца может привести к синдрому внезапной смерти.

Наличие в табачном дыме оксидов углерода приводит к кислородному голоданию организма, поскольку эти газообразные соединения, не имеющие запаха и цвета, связываются с гемоглобином в 200 раз сильнее и быстрее, нежели это происходит с кислородом. Таким образом, доля кислорода сокращается и происходит процесс тканевого голодания. Кстати, именно монооксид углерода, называемый угарным газом (CO) при больших концентрациях вызывает сильнейшее отравление, приводящее к летальному исходу. Подобные случаи происходят при неисправных газовых колонках, о чем

периодически сообщают различные СМИ. Недостаток кислорода нарушает деятельность головного мозга и других элементов нервной системы, сердечно-сосудистой и прочих систем.

Синильная кислота негативной воздействует на реснички, выстилающих внутренние оболочки бронхиального дерева, из-за чего очистительная функция органов дыхания нарушена, и в ней могут скапливаться различные патогены. Кроме того, синильная кислота подавляет активность некоторых ферментов, содержащих железо, тем самым нарушая формирование гемоглобина и его транспортную функцию по доставке кислорода к различным тканям.



Оседание смол и прочих токсических веществ на стенках дыхательных путей вызывает их раздражение, воспаление и атрофию, поэтому курильщики чаще всего болеют различными ОРЗ, особенно пневмонией, альвеолитом, бронхиолитом, бронхитом, трахеитом, ларингитом, фарингитом и прочими заболеваниями дыхательной системы.

Курение среди детей приводит к хроническим заболеваниям органов дыхания.

Альдегиды (акролеин, формальдегид и прочие) вызывают расстройство в работе нервной системы, вызывают развитие бронхиальной астмы. Более того, при выведении продуктов их метаболизма через мочеполовую систему присутствует риск развития цистита.

Никотин вызывает сильное привыкание, зависимость, поскольку имеет не только сильную токсическую активность (сильнее мышьяка в 3 раза!), но и наркотический характер.

Никотин препятствует нормальному прохождению нервных импульсов, из-за чего ослабляется связь между головным мозгом и другими органами/системами. Так появляются различные неврологические расстройства в виде головокружений, головной боли, тошноты, рвоты, судорог и даже потери сознания. У человека снижается чувствительность, осязание – ухудшается вкус, нюх, слух, зрение, контроль над мышцами (причем даже неосознанный контроль нервной системой различных органов, например, кишечника, из-за чего могут быть запоры и прочие расстройства), может появиться периодическая дрожь в теле. Хроническое потребление никотина ослабляет умственную деятельность, ухудшает память. Дозировка никотина в 60 мг вызывает летальный исход.

Табакокурение вызывает выработку белков, которые способствуют повышенному вымыванию из организма кальция – одного из основных строительных материалов костной ткани. Это приводит к уменьшению плотности костей, из-за чего они становятся более пористыми и хрупкими, развивается остеопороз.

Горячий дым в сочетании со смолами, оседая на зубах повреждают зубную эмаль, вызывая в ней микротрещинки. В эти трещинки проникают бактерии, которые в процессе своей жизнедеятельности выделяют особую кислоту, обладающую свойством разрушать эмаль, тем самым вызывая кариес зубов. Как показывает статистика, около 45% хронических курильщиков, возрастом 65 лет и старше практически не имеют своих зубов.

Негативное воздействие вредных веществ на кровеносные сосуды вызывает заболевания сердечно-сосудистой системы. Попадая в организм, продукты тления табака откладываются на стенках кровеносных сосудов в виде активного компонента атеросклеротических бляшек, которые сужают просвет кровеносного русла (атеросклероз). Кроме того, вредные вещества из сигаретного дыма вредят стенкам сосудов, делая их менее эластичными и плотными, а соответственно ломкими. Эти процессы приводят к нарушению нормального кровообращения, образованию тромбов, повышают давление крови и нагрузку на сердечную мышцу. Так развиваются ишемическая болезнь сердца (ИБС), инфаркт миокарда, стенокардия, ишемический и геморрагический инсульты, васкулиты, импотенция. А нарушение кровообращения в

конечностях, которое почти на 40% ниже, чем у некурящих людей, приводит к иннервации и онемению рук/ног, далее формируется процесс отмирания тканей, развивается гангрена. Риск развития заболеваний сердца и сосудов с летальным исходом у курильщиков в 2 раза выше, чем у не курящих людей.

Курение ухудшает качество мужского семени и количество сперматозоидов, вызывая бесплодие у мужчин.

Курение женщин способствует нарушению менструаций. Месячные становятся болезненные, нерегулярные, более обильные и длительные. В 50% случаев наступает более ранняя менопауза.

Концерогенные вещества в табачном дыме вызывают появление злокачественных опухолей в дыхательных путях, особенно часто развивается рак горла, рак трахеи, рак легких и бронхов.

Курение ухудшает здоровье волос, ногтей, кожи. Замечено, что кожный покров у курильщика выглядит старше лет на 20. Это связано с большим количеством в дыме свободных радикалов, повреждающих молекулы здоровых клеток, из-за чего кожа становится менее эластичной, дряблой, меняет цвет на серый, бледный.

Раздражение дымом глаз и негативным его воздействием внутри организма вызывает повышенную слезоточивость, отечность глаз, атрофию зрительного нерва, нарушение функционирования сетчатки, снижению остроты зрения.

Курение сигарет сопровождается выделением органами ЖКТ пищеварительного сока, т.е. кислоты, участвующей в переваривании пищи. Если продукты не поступают, а сок выделяется, он начинает негативно воздействовать на слизистую, а далее более глубокие ткани органов пищеварения. Так появляются эрозии, а далее язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Токсические для организма вещества из табачного дыма понижают реактивность иммунной системы, что является важным фактором в развитии многих инфекционных заболеваний, а также обострений хронических болезней.

Врачи посчитали, сколько нужно времени организму, чтобы риск развития всех заболеваний от табакокурения снизились до состояния некурящего человека, и это – 15 лет!

Симптомы отмены курения

Проблема с курением, вернее сложности с борьбой против вредной привычки еще и заключается в симптомах, проявляющихся в случае отсутствия необходимой дозы никотина.

Среди таковых симптомов выделяют:

- Ухудшение концентрации внимания, растерянность;
- Повышенная раздражительность;
- Нарушения сна, бессонница;
- Повышенное чувство голода, постоянное желание кушать;
- Сильное желание выкурить сигарету с навязчивыми мыслями затянуться.

Причины курения

Главная причина курения, как бы то ни странно звучала, кроется в самом курении. Никотин, содержащийся в сигаретном дыме, вызывает сильное привыкание, зависимость, поэтому человек постоянно желает закурить.

Поэтому стоит рассмотреть, каковы причины первых попыток закурить:

- Что-то новенькое, обычный интерес;
- Пропаганда ложной философии жизни, вредящей здоровью, типа такой – «бери от жизни все», «в жизни надо попробовать все», «живи на полную катушку» и прочее, что особо культивируется в современных СМИ (фильмы, книги, журналы и т.д.);
- Желание быть не хуже других, подражание, неверное представление о «крутости», красоте, моде среди молодежи;
- Желание ощутить себя взрослым и/или самостоятельным;



- Курение у девушек часто связано с желанием понравиться парням, привлечь к себе внимание других людей или же вызовом гендерного равенства, что женский пол не слабее мужского;

- Отсутствие понимания последствий курения;

- Сильная самоуверенность человека, что он может

контролировать все в этом мире, и даже курить только когда ему захочется;

- Генетическая предрасположенность.

Как бросить курить?

Методов борьбы с курением великое множество, но как говорят специалисты, наилучший результат достигается комплексным подходом, например, с применением медикаментозного лечения и курсом психологической коррекции курильщика.

Рассмотрим эти вопросы немного подробнее.

Чтобы избавиться от курения используются следующие методы и средства:

1. Медикаментозная терапия (лекарственные средства от курения)

Применение лекарственных препаратов, которые снижают тягу к сигаретам, тем самым помогая курильщику взять силу воли в руки и бросить курить.

2. Психологические способы бросить курить

2.1. Осознайте все последствия курения, о которых мы писали, и о которых еще не сказали. Помните, даже если Вы молоды, проблем со здоровьем нет, это не означает что через год или два нарушения не появятся.

Курение вызывает проблема со здоровьем в 100% случаев, т.к. это яд!

Теперь сделайте твердое решение отказаться от сигарет. Решение должно сопровождаться четкими шагами.

2.2. Выбросьте из своего дома все курительные принадлежности – сигареты, пустые пачки из-под сигарет, любимую зажигалку для подкуривания, пепельницу, изображения сигарет.

2.3. Обратите внимание на те ситуации, при которых Вам хочется закурить. Обычно это стресс. Чтобы избавиться от никотиновой зависимости избегайте стрессов до того момента, пока не пропадет желание затянуться.

2.4. Сделайте замену выкуривания сигареты в ответ на стрессовую ситуацию на другое действие, от которого Вы сможете получить положительные эмоции, забыть о сигарете.

Попробуйте использовать вращение спиннера, игру с неодимовыми шариками и т.д.

2.5. Если Ваши мысли о сигаретах появляются в период покоя, когда нечем заняться, придумайте себе интересное занятие, хобби, которое увлечет Ваше мысли от сигарет к себе. Это может быть складывание пазлов, раскрашивание картины по номерам, или даже какая-то увлекательная игра. Да, игромания тоже современный порок, но по крайней мере она не вызывает рак и прочие серьезные проблемы со здоровьем.

2.6. Подсчитайте количество выкуренных сигарет и их стоимость – за месяц, за 1 год, за 10 лет. Это хороший стимул откладывать эти же деньги, например, себе на депозит, а потом приобрести что-то очень приятное и полезное.

2.7. Переключите свои желания на достижения какой-либо важной цели, например, приведение своего тела в хорошее подкачанное состояние. Посмотрите ролики, как люди выполняют виртуозные трюки на турнике, велосипеде, роликовых коньках. Активное занятие спортом поможет быстрее организму очиститься от сигаретных токсинов и укрепить свое здоровье.

3. Общие рекомендации по лечению никотиновой зависимости

3.1. Держитесь подальше от людей и мест нахождения курильщика. Избегайте пассивного курения.

3.2. Алкоголь и курение часто идут нога в ногу. Откажитесь от посиделок в компаниях с распитием спиртных напитков. Пусть Ваш ум будет трезв, а соблазны находятся на расстоянии!

3.3. Кушайте больше пищу, богатую на витамины и микро- макроэлементы, тем самым организму будет легче справляться с синдромом отмены.

3.4. Выстирайте шторы и прочие предметы интерьера, которые могут издавать запах табака. В авто стоит провести химчистку, чтобы запахи не стимулировали желание выкурить сигарету.

3.5. Если Вы по утрам любили выпить кофе с сигаретой, то в первые месяцы борьбы с привычкой откажитесь от утреннего кофе, а лучше, вообще перестаньте пить этот напиток. Разорвите эту связь.

3.6. Выпивайте ежедневно 6-8 стаканов чистой питьевой воды, которая поможет быстрее вывести из организма токсины сигаретного дыма, снизив потребность в новой дозе никотина.

К какому врачу обратится при курении?

- Нарколог
- Психолог



Источник: <https://medicina.dobro-est.com/kurenie-prichinyi-vred-kak-izbavitsya-ot-vrednoy-privyichki.html>

***С уважением,
Муниципальный Совет
и Местная администрация
ВМО поселок Репино***