

Первая Европейская конференция по политике в отношении табака была проведена в Мадриде в 1988 году. Она констатировала, что в Европе курение ежегодно является причиной около 800 тысяч смертей: 90% случаев смерти от рака легких, 75% - от хронических заболеваний легких, 25% - от ишемической болезни сердца. А уже в 1995 году на долю табака приходилось 1,2 миллиона смертей. В результате курения умирает каждые 13 секунд один человек. Если все останется по-прежнему, то в следующем столетии один человек будет умирать каждые 4 секунды. В 2025 году при условии сохранения процента курящих на данном уровне, табак станет причиной гибели около 2 млн. человек, примерно половина из них в возрасте 40-69 лет.

В России распространенность табакокурения за последние 10 лет возросла более, чем на 40%. Курят около двух третей мужчин и одна треть женщин. В некоторых городах России количество курящих среди мужчин 35-64 лет колеблется от 46-53%, среди женщин этого же возраста - от 2,7% до 12%. Сегодня 55% во всех случаях смерти в России вызваны сердечными заболеваниями, за ними идут онкологические заболевания, на которые приходится 20% всех случаев смерти. От 25 до 30% обеих групп заболевания вызываются курением. Употребление табака вызывает приблизительно 280 тысяч случаев смерти ежегодно в Российской Федерации: **37%** всех случаев смерти мужчин и **5%** случаев смерти женщин.

К окончанию школы курят уже около половины мальчиков и четверти, девочек. Каждый 10-й старшеклассник страдает табачной зависимостью. Возраст приобщения к курению мальчиков 10 лет, девочек 12 лет.

Пассивное (принудительное) курение вызывает не меньшую опасность. Подсчитано, что пассивное курение эквивалентно выкуриванию одной сигареты через каждые 5 часов. В результате пассивное курение на 34% увеличивает риск возникновения рака легкого, на 50% -сердечно-сосудистых заболеваний. Жены курящих мужей в 6 раз чаще болеют раком легкого. "Курильщики поневоле", находясь в окружении курящих, попадают под действие так называемого "бокового" дымового потока, исходящего от тлеющей сигареты. В этом потоке содержится множество высокотоксичных химических компонентов: угарный газ, оксид азота, альдегиды, никотин, твердые и жидкие вещества, отрицательно влияющие на состав крови, мочи, сердечно-сосудистую, нервную систему. Особую опасность для здоровья представляют находящиеся в табачном дыме канцерогенные соединения, обладающие способностью накапливаться в организме человека практически без потерь. Ученые также пришли к заключению, что некурящие, находясь в одном помещении с акцизными курильщиками, вдыхают до 14 мг канцерогенных веществ, которые задерживаются в легких до 70 дней. Сокращение пассивного курения снизило бы в 4 раза количество случаев бронхиальной астмы, фарингита, пневмония, в 13 - раз заболеваний ангиной и раком легких. В целом пассивное курение отнимает 3-4 года жизни.

Влияние табака на здоровье.

Наиболее опасным из составных частей табачного дыма является никотин. Это яд для нервной системы. В малых дозах, он действует возбуждающе, в больших - тормозяще, т. е. угнетает нервную систему. Может вызвать острое отравление (обильное слюноотделение, тошноту, рвоту, повышение артериального давления, учащение пульса), особенно у начинающих курить, а при длительном курении формируется привыкание и возникает наркотическая зависимость. Одновременно под действием никотина происходит спазм кровеносных сосудов. Таким образом, возбуждая клетки мозга, никотин в то же время ухудшает их кровоснабжение, а окись углерода, находящаяся в табачном дыме, обладает гораздо большей, по сравнению с кислородом, способностью связываться с гемоглобином, образуя в крови прочное соединение - карбоксигемоглобин. В крови курильщика, в зависимости от числа выкуриваемых сигарет, циркулирует от 2 до 15% карбоксигемоглобина. Чем выше его концентрация, тем хуже насыщается кровь кислородом, наступает кислородное голодание. У курильщиков происходит ускоренное отложение холестерина на стенках сосудов, в результате сужается их просвет. Постепенно формируется ишемическая болезнь сердца. Сужение просвета периферических сосудов приводит к формированию тяжелого заболевания нижних конечностей - облитерирующего эндартериита. Сосуды иногда сужаются так сильно, что наступает гангрена ног. При таком осложнении спасти жизнь может только ампутация. Курение приводит к разрушению имеющихся в организме витаминов, особенно С и В. Так, одна сигарета разрушает 25 мг витамина С, т.е. треть дневной нормы человека. Кроме нарушения деятельности многих органов снижается и сопротивляемость организма, чем и объясняется более частая подверженность курящих простудным заболеваниям, более тяжелому течению инфекционных и других болезней.

Курение табака приводит к формированию наркологического заболевания - никотиновой зависимости. В этом случае происходят тяжелые изменения не только в сердечно-сосудистой, бронхо-легочной системе, составе крови и др., но и в психике, личности больного.

Особое внимание следует обратить на потребление табака детьми и подростками. В таких случаях кроме всех упомянутых отклонений в организме, наблюдаются нарушения формирования всех органов и тканей, формирования функций организма. Очень важным является тот факт, что у несовершеннолетних. Табакокурение является 1-ой ступенью формирования зависимости от алкоголя и наркотиков. Так, изучение процесса формирования наркомании у несовершеннолетних показывает, что 100% случаев ребенок, прежде чем пристраститься к наркотику, курит табак.

В группе проблем, связанных с потреблением табака в обществе, отдельно стоят проблемы табачной зависимости у женщин. Следует отметить, что компоненты табачного дыма угнетают сексуальную функцию, как мужчин, так и женщин. Кроме того, у женщин наблюдается нарушение вынашивания беременности, рождаются маловесные, ослабленные дети. В после родовом периоде, как правило, недостаточно вырабатывается грудное молоко. Курящая мать-источник вредных факторов для роста и формирования своего ребенка.

Курящие родители вообще являются одним из важнейших факторов формирования

табачной зависимости у детей.

Факторы, способствующие увеличению количества табакокурльщиков.

Какие факторы способствуют увеличению количества курильщиков табака в наше время?

- Открытие российского рынка для импортных сигарет.
- Массовая реклама табака.
- Психическое давление, под действием которого оказалось население России в течение очень короткого периода времени, в том числе, ложные представления о том, что курение помогает снять стресс.
- Демонстрация привлекательности успешного образа жизни, ассоциируемого с курением, особенно среди российской молодежи.
- Отсутствие финансовых ресурсов в секторе здравоохранения для противодействия нашествию табака.
- Опосредованное участие средств массовой информации и современных коммуникативных средств в формировании представлений об успехе, известности и т.п. неотрывно от потребления табака.

Как бросить курить?

Бросать курить надо сразу. Желание купить табак сохраняется еще в течение 5-6 дней, а затем будет уменьшаться. В это время необходимо чем-либо заняться: спорт, прогулки, увлечения.

Если сразу бросить не получается, то есть много способов бросить курить постепенно. Каждый человек должен индивидуально подходить к этому вопросу. Однако несколько рекомендаций нужно дать:

- назначить определенный день;
- стараться увеличивать промежутки между курением;
- не докуривать сигарету на 1/3;
- не носить их с собой и убрать все предметы, которые напоминают о курении;
- не употреблять в это время алкоголь, кофе, чай;
- найти себе партнера, с которым вы вместе бросите курить.

Предлагаем ещё несколько советов для тех, кто решил самостоятельно бросить курить:

1. На отдельном листе бумаги запишите личные причины, по которым Вы хотите бросить курить, регулярно просматривайте, по необходимости изменяйте и дополняйте его.
2. Заранее наметьте дату, когда Вы бросите курить, и не ищите причин, чтобы отложить ее.

Не покупайте сигареты блоками. Пока не кончится одна пачка, не покупайте другой.

Если возникло желание закурить, не берите сигарету а руки, по крайней мере, в течение трех минут, стараясь занять себя чем-нибудь другим (позвонить по телефону, пройтись по коридору и т.д.).

3. Каждое утро старайтесь, как можно дольше оттягивать момент закуривания **первой** сигареты.

Определите часы суток, когда Вы позволяете себе закурить, постарайтесь максимально сократить количество таких моментов.

Не носите с собой **сигареты**.

Уберите из комнаты пепельницы, зажигалки и все предметы, напоминающие о курении, постарайтесь занять свои руки (работа по дому, мастерить что-нибудь).

Выкуривайте только половину сигареты.

Чаще посещайте места, где курить запрещается (театр, музеи, выставки).

Найдите себе партнера, с которым Вы вместе бросите курить.

Если Вы не покупаете пачку сигарет-, то отложите деньги и в конце недели, подсчитайте, сколько вы сэкономили.

Курящий может обратиться к врачу психиатру-наркологу за помощью. Существует несколько методов лечения никотиновой зависимости: психотерапия, медикаментозные препараты, физиотерапевтические методы и другие.

По материалам Интернет-источников