

Курение табака - ведущая причина смерти и фактор риска развития более 20 заболеваний: инсультов, инфарктов, онкологических заболеваний, обструктивной болезни легких и многих других. Ежегодно от курения умирает более 300 тысяч граждан России, из которых 80% умирает в трудоспособном возрасте - 35 - 64 года. Риск развития заболеваний зависит от стажа курения и количества выкуриваемых сигарет. Мы лишь приводим несколько советов - правил, основанных на научно-доказанных рекомендациях Всемирной организации здравоохранения.

#### Правило 1

Вы сами должны решительно отказаться от табака. Если Вы не готовы к этому шагу, не спешите. Пусть Ваше намерение будет осознанным и продуманным. Вы должны очень четко сформулировать для себя все преимущества отказа от курения табака. Помните, что риск развития опасных болезней у Вас после отказа уменьшится в несколько раз. Вместо фразы «Я брошу курить» советуем повторять формулировку «Я хочу бросить курить». **УБЕДИТЕ** себя в правильности решения отказа от курения табака. Решимость - Ваш главный помощник. Сформулируйте четко и продуманно 3 причины: «Почему Вы хотите бросить курить?» Запишите их и возвращайтесь к ним время от времени.

#### Правило 2

Проанализируйте ситуацию. Примите одно из возможных решений: Вы отказываетесь от курения табака полностью одномоментно или постепенно путем уменьшения количества выкуриваемых сигарет в течение нескольких недель. Предпочтительнее одномоментный отказ от табака. Составьте с врачом или самостоятельно Программу отказа от табака, отнеситесь к этому очень серьезно.

#### Правило 3

Обязательно объявите о своем решении родным и близким, заручитесь их поддержкой. Лучше, если Вы будете выполнять Программу с кем-то из них. Этот совет в большей степени касается женщин и девушек - так советуют психологи.

#### Правило 4

Если вы курите менее 10 сигарет в день, не вставайте курить ночью, утром первую сигарету выкуриваете позже, чем через 30 минут после пробуждения, у Вас, скорее всего, нет выраженной никотиновой зависимости. Попробуйте отказаться от табака без медикаментозных средств. В других случаях Вам, по всей видимости, потребуется медикаментозное вмешательство. Проконсультируйтесь с врачом о возможностях назначения препаратов. Но и в этом случае все приведенные ниже меры совершенно необходимы.

#### Правило 5

Отнеситесь **СЕРЬЕЗНО** к началу программы. Выберите удобное время: этот день не должен приходиться на тяжелые рабочие дни, праздники. Кто-то легче бросает курить во время отпуска или командировки, при смене обычного режима.

#### Правило 6

Начните собственно Программу. Проведите кропотливый анализ. Эксперты утверждают, что в поддержке курения важную роль играют психомоторные факторы-стереотипы - поход в табачный киоск, открывание пачки сигарет, поиск зажигалки, выход в место для курения, встреча с друзьями-курильщиками. Оцените, какие ритуалы характерны для Вас. После того, как Вы это установили, **ЗАМЕНИТЕ** привычнее ритуалы другими: съешьте в это время яблоко, поиграйте в компьютерную игру и т.д. Научитесь считать сигареты: когда мы считаем, мы непреднамеренно уменьшаем количество.

Если Вы решили отказываться от табачной зависимости постепенно, удлиняйте интервалы между курением: на 5, 10, 15 минут, пропускайте акты курения по одному, выкуривайте сигарету на половину или на одну треть. Не курите на ходу, так вы менее контролируете ситуацию, и затяжки автоматически становятся сильнее.

#### Правило 7

Избегайте ситуаций, которые способствуют выкуриванию сигареты: избегайте компаний, где курят, обходите места для курения, уменьшите потребление алкоголя и кофе. Физическая тяга к табаку исчезает через 48—72 часа, дальше Вам придется бороться не с физической, а с психологической зависимостью.

#### Правило 8

Неприменно увеличьте физическую активность. Даже простая ежедневная ходьба в тренирующем режиме поможет Вам отказаться от табака и предотвратит возможную незначительную прибавку веса. Лучше начать физическую активность до начала отказа от табака. Питайтесь правильно: увеличьте употребление свежих овощей и фруктов. Пейте больше воды. Нормальный сон - одно из необходимых условий справиться со стрессом. Горячая ванна на ночь, прогулки Вам в этом помогут.

#### Правило 9

Люди часто курят от скуки, от «нечего делать». Придумайте себе какое-то новое занятие! Если бросить курить самостоятельно не получается - обратитесь к наркологу.



## БЕСЕДА «О ВРЕДЕ ТАБАКА»

### *Краткая история курения*

В Европе долго не было известно о табаке. Листья и семена табака были привезены из Америки в 1492 году моряками экспедиции Христофора Колумба. Когда его корабль пристал к одному из островов неизвестного материка (сейчас мы уже знаем, что это была Америка) матросы с изумлением наблюдали, как индейцы выпускали изо рта дым, который они втягивали из тлеющих листьев какого-то растения. Существовало поверие, что дымом они отпугивали москитов. Испытывая одурманивающее действие табака, индейцы приписывали ему волшебные свойства. Курили они и во время религиозных церемоний, пускали клубы табачного дыма по направлению к солнцу, где, по их мнению, и обитало божество «Моннито» - дух жизни.

При встрече с матросами Христофора Колумба индейцы пытались в знак дружбы угощать их табаком. Если кто-либо отказывался от предлагаемой «трубки мира», это воспринималось индейцами как враждебное к ним отношение. Чтобы не обидеть индейцев Христофор Колумб и его матросы были вынуждены принимать угощение и курить, не смотря на тошноту и неприятное самочувствие. Постепенно часть матросов привыкли к курению табака.

Екатерина Медичи, будучи больна, стала применять «нюхательный табак» от головной боли. Она испытывала кратковременное облегчение под воздействием никотина. Мода нюхать табак стала быстро распространяться. Вера в целебные свойства табака была настолько сильна, что во время эпидемии чумы в целях профилактики табак нюхали даже дети.

Вскоре увлечение табаком сменилось глубоким разочарованием. Оказалось, что употребление табака вредно и опасно для здоровья. В 1680 году французский король Людовик II издал декрет, по которому только аптекари имели право его продавать

В других странах, лиц, увлечённых курением, строго наказывали. Например, с петлёй на шее водили напоказ местным жителям в целях их устрашения, а злостных курильщиков даже казнили. В Сант-Яго в 1692 году пять монахов, уличённых в курении, заживо замуровали в монастырской стене.

В Россию табак был завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск. Царь Михаил Фёдорович вел жестокую борьбу с курильщиками: уличая 1 раз в курении - 60 ударов палками по стопам, 2 раза - резали нос, уши, ссылали в дальние города

А в Англии по указанию Елизаветы (1585 год) курильщиков приравнивали к вора и водили по улицам с веревкой на шее

Лишь Пётр, который пристрастился к табаку в Голландии, снял запрет на табак в России. По его мнению, это способствовало принципам западной цивилизации. Считалось, что табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов, стимулирует и успокаивает. Табачные листья использовались как лечебное вещество (в виде настоек, капель, экстрактов). Они часто вызывали отравления, нередко приводили к летальному исходу.

## **Губительная Сигарета**

О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья.

Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез.

Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака - от 1/2 капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.

Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь).

Курильщик не погибает по тому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид - другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.

Никотин включает в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится необходимым.

Однако если некурящий человек в один прием получит значительную дозу никотина, может наступить смерть. Такие случаи наблюдались в разных странах. Нашим крупным ученым - фармакологом Н. П. Крафковым описана смерть молодого человека после того, как он впервые в жизни выкурил большую сигару.

Во Франции, в Ницце, в итоге конкурса «Кто больше выкурит» двое «победителей», выкурив по 60 сигарет, умерли, а остальные участники с тяжелым отравлением попали в больницу.

В Англии зарегистрирован случай, когда длительно курящий 40 - летний мужчина ночью, во время трудной работы, выкурил 14 сигар и 40 сигарет. Утром ему сделалось плохо, и, несмотря на оказанную медицинскую помощь, он умер.

В литературе описан случай, когда в комнату, где лежал табак в связках в порошке, положили спать девочку, и она через несколько часов умерла.

**КУРЕНИЕ** - вдыхание дыма некоторых тлеющих растительных продуктов (табак, опиум и др.); одна из форм токсикомании. Курение табака - одна из наиболее распространённых вредных привычек (в Европе с 16 в., в России с 17 в.).

Твёрдая часть табачного дыма состоит из дёгтя и других опухолеговых веществ, газовая содержит оксиды углерода, никотин, альдегиды, эфиры, фенолы, синильную кислоту и другие отравляющие вещества, обуславливающие токсическое действие дыма табака на организм курильщика. Установлено наличие в табачном дыме углеводородов, способных провоцировать развитие раковых опухолей, а также радиоактивных элементов, в частности полония-210, играющего немаловажную роль в появлении хронических бронхитов, злокачественных опухолей лёгких и даже органов, расположенных далеко от дыхательных путей, - мочевого пузыря, желудка, почек и др.

Прежде всего, вредность табака определяется никотином, содержание которого в табачных изделиях колеблется от 0,7 до 2,5%. Это сильный нейротропный (оказывает влияние на нервную систему) яд, к которому привыкает человек. Токсичное действие никотина в основном сказывается на функциях нервной системы (ослабевают память, ухудшается внимание, усиливается раздражительность), сердечно-сосудистой и дыхательной систем (спазмы сосудов сердца, повышение артериального давления, учащение пульса и т. д.), пищеварительной системы (развитие гиперацидного гастрита, гастродуоденита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки). Особенно велико отрицательное действие курения на неокрепший растущий организм подростка.

К сожалению, курят и многие женщины. Население Земли ежегодно выкуривает 12 миллиардов папирос и сигарет (12x10<sup>12</sup>). Общая масса окурков, бросаемых где попало, достигает 2,52 млн. т. В атмосферу попадает ежегодно 720 т синильной кислоты, 600 тыс. т дёгтя и более 550 тыс. т угарного газа и других составных частей табачного дыма. Подсчитано, что каждая выкуриваемая сигарета сокращает жизнь курящего на 12 мин, общая продолжительность жизни курящих в среднем меньше на 5 - 7 лет. Массовое курение способствует

возникновению, развитию и осложнению ряда заболеваний почти у 1/2 населения Земли и уменьшает среднюю продолжительность жизни человека. Смертность от рака лёгкого у курильщиков в 20 раз выше, чем у некурящих. Курильщики в 13 раз чаще болеют стенокардией и в 10 раз чаще - язвенной болезнью желудка.

Табачный дым вреден не только для курящих, но и для окружающих людей, вынужденных его вдыхать. Суммарный показатель токсичности табачного дыма более чем в 4 раза превышает аналогичный показатель для выхлопных газов автомобилей. При выкуривании 20 сигарет в день человек фактически дышит воздухом, состав которого превышает гигиенические нормативы по загрязнению в 580 - 1100 раз. Доказано, что некурящие, вынужденные вдыхать табачный дым, заболевают раком столь же часто, как и курящие.

Таким образом, как это ни парадоксально, в окружающую курильщика атмосферу попадает токсических компонентов во много раз больше, чем в организм самого курильщика. Именно это обстоятельство обуславливает особую опасность пассивного или "принудительного" курения для окружающих. Еще недавно никотин считали самым токсическим веществом табачного дыма, но в результате более точных исследований установлено, что по токсичности радиоактивные изотопы табачного дыма превышают никотин. Человек, выкуривающий пачку сигарет в день, получает дозу радиации, в 3.5 раза большую, чем биологически допустимая; те же **20 сигарет** (пачка) в день дают такую же дозу радиации, как **200 рентгеновских снимков**. Радиоактивные изотопы имеют коварное свойство накапливаться в организме, в связи с чем радиоактивный фон организма курящего в **30 раз** выше, чем у некурящего. При вдыхании табачного дыма радиоактивные частицы оседают глубоко в легких, разносятся током крови по организму, оседая в тканях печени, поджелудочной железы, лимфатических узлах, костном мозге и т.д. Защитные меры, принимаемые организмом для восстановления гомеостаза, позволяют частично удалить радиоактивные вещества, как и некоторые другие, но курение сигарет "одна за одной" или пребывание в накуренном помещении - пассивное курение - сводят эти усилия к нулю. Радиоактивные изотопы находятся в организме от нескольких месяцев до многих лет, являясь источником радиации, которая вызывает процессы мутации и канцерогенеза. Если канцерогенные свойства радиации могут проявиться уже при жизни самого курильщика, то мутации обнаруживаются через поколения, спустя десятилетия. Окись углерода (угарный газ) является весьма токсичным компонентом табачного дыма. Механизм патогенного действия окиси углерода достаточно прост: вступая в связь с гемоглобином, окись углерода образует соединение карбоксигемоглобин. Он препятствует нормальной доставке кислорода к органам и тканям, в результате чего развивается хроническое кислородное голодание. Особенно вредное влияние оказывает окись углерода на организм беременной женщины, зародыш и плод. Окись углерода (угарный газ) также отрицательно воздействует на больных с ишемическими поражениями сердца,

головного мозга и других органов, нередко провоцируя обострение. Отсюда и результаты: уровень смертности от ишемической болезни сердца у курящих в пять раз выше.

**Никотин - алкалоид**, содержащийся в листьях и стеблях табака. При курении вдыхается с дымом, через легкие попадает в кровяное русло, преодолевает гематоэнцефалический барьер и через несколько секунд попадает в центральную нервную систему. Другой точкой приложения действия никотина являются вегетативные ганглии. В последние годы в организме человека обнаружены специфические рецепторы, воспринимающие эндогенный (вырабатываемый в организме в микроколичествах) и экзогенный (курительного дыма) никотин. При воздействии на специфические рецепторы никотин проявляет свои наркотические свойства, при неоднократном курении вызывает табачную зависимость. Влияние никотина на вегетативные ганглии и ЦНС двухфазное: непродолжительное возбуждение переходит в длительное и выраженное торможение (при действии никотина в малых дозах преобладает возбуждение, при больших - торможение). Результат воздействия никотина на организм - повышение кровяного давления, тахикардия, могут отмечаться экстрасистолия, пароксизмальная тахикардия и приступы стенокардии.

Принято считать, что **смертельная** для человека **доза** никотина содержится в **20-25 сигаретах(!)**. Курильщики не умирают от такого или большего числа сигарет лишь потому, что выкуривание их растянуто во времени. Аммиак и табачный деготь (смолы) при сгорании табака попадают в трахею, бронхи и легкие. Аммиак растворяется во влажных слизистых оболочках верхних дыхательных путей, превращаясь в нашатырный спирт, раздражающий слизистую и вызывающий ее повышенную секрецию. Итог постоянного раздражения - кашель, бронхит, повышенная чувствительность к воспалительным инфекциям и аллергическим заболеваниям. Причем, наряду с самим курильщиком, страдают и "принудительные" курильщики: они получают огромную дозу вредных веществ. Табачные смолы (деготь) проходят через легкие, частично осаждаются, в количестве до 1 килограмма в год. Они окрашивают легкие и мокроту в грязно-коричневый цвет. Суть вопроса не столько в цвете, сколько в том, что наряду с балластными в смолах содержится опаснейший канцероген - бензпирен, под воздействием которого курильщики заболевают раком верхних дыхательных путей в 10 раз чаще, чем некурящие. Помимо вышеуказанных, табачный дым содержит еще множество компонентов, которые в своей совокупности наносят колоссальный вред здоровью.

Курение до тех пор является личным делом курильщика, его индивидуальной вредностью, правом свободы выбора, пока выдыхаемый им дым и/или дым тлеющей сигареты не вдыхают окружающие его люди. Если он курит дома - страдают родственники, если в общественном месте или на работе - токсическое воздействие дыма распространяется на окружающих. Токсическое действие на организм пассивного курения известно давно. Курильщик с сигаретой, распространяющей табачный дым, заставляет некурящего, находящегося с ним в одном помещении, пассивно курить, хочет он того или нет. Вначале полагали,

что табачный дым оказывает на некурящих лишь раздражающее действие в том смысле, что у них воспалялась слизистая носа и глаз, отмечалась сухость во рту. По мере накопления информации становилось ясно, что некурящие, живущие или работающие вместе с курильщиками, по-настоящему подвергают риску свое здоровье.

Как известно, 1 января 2002 г. вступил в действие Федеральный Закон **"Об ограничении курения табака"**. В целях снижения вредного воздействия табачного дыма запрещается курение табака на рабочих местах, в городском, пригородном, междугородном и воздушном транспорте (при продолжительности полета менее трех часов), в закрытых спортивных сооружениях, организациях здравоохранения, образовательных организациях и организациях культуры, в помещениях, занимаемых органами государственной власти. Курение в вышеуказанных учреждениях и организациях разрешается только в специально отведенных местах. Закон также устанавливает соответствующие нормативы содержания смол и никотина в табачных изделиях, предусматривает размещение надписей о вреде курения на упаковках и т.д. Закон возлагает, в том числе и на органы здравоохранения, пропаганду знаний о вреде курения табака, что по сути является информационно-валеологической формой работы - пропагандой здорового образа жизни.