

31 мая – День борьбы с курением

[В. Мельник, врач центра первичной медико-санитарной помощи НТУ «ХПИ»]

#15 от 07.06.2010

Табакокурение считается типичным фактором риска. Оно приносит краткосрочное расслабление, но при долгосрочном воздействии вредит сердцу, системе кровообращения, вызывая, прежде всего, инфаркт миокарда и атеросклероз. Оно во много раз увеличивает риск различных раковых заболеваний, в частности гортани и легких, может вызвать язву двенадцатиперстной кишки и хронический бронхит. Самое страшное в этих тяжелых заболеваниях то, что они, как правило, развиваются в течение долгого времени, и лишь постепенно становится ясным их истинный масштаб.

Побудительные причины к регулярному курению бывают совершенно разными: это желание и лучше «расслабиться», и преодолеть неуверенность при контактах с другими людьми, и создать имидж эмансипированности. Сегодня много людей курят, в первую очередь, по психологическим причинам, преодолеть которые им не хватает сил.

«Отучающие» методы лечения преследуют цель постепенно отучить от нежелательного поведения при помощи программ самоуправления и самоконтроля. Основная задача при этом – овладеть новым, подобающим поведением, например, научиться в трудных ситуациях не хвататься за сигарету, а реагировать на стресс в какой-нибудь другой форме.

Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, в частности, на надпочечники, которые при этом выделяют в кровь адреналин, вызывая спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений. Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости – импотенции.

Кроме никотина отрицательное воздействие оказывают и составляющие части табачного дыма. При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание, за счет того, что угарный газ легче соединяется с гемоглобином, чем кислород и доставляется с кровью ко всем тканям и органам человека.

Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта. В результате хронического воспаления бронхи расширяются, образуются бронхоэктазы с тяжёлыми последствиями – пневмосклерозом, эмфиземой легких, с так называемым легочным сердцем, ведущему к недостаточности кровообращения. Это и определяет внешний вид заядлого курильщика: хриплый голос, одутловатое лицо, одышка. Велика роль курения и в возникновении туберкулёза. Так, 95 из 100 человек, страдающих им, к моменту начала заболевания курили.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих. В медицине появился даже термин «Пассивное курение». В организме некурящих людей после пребывания в накуренном и не проветренном помещении определяется значительная концентрация никотина.

Не только врачебный долг, но и любовь к подрастающему поколению нашей родины

побуждает нас предостеречь юношей и девушек от курения!