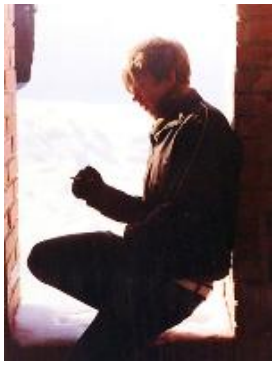
Прошу слова

Дело – табак



Как врач, тридцать лет назад защитивший докторскую диссертацию по профилактике рака, прошу ознакомиться с настоящей статьей курящих студентов и преподавателей университета.

Уважаемые коллеги, начните с себя! Это будет иметь огромный воспитательный эффект для студентов.

Ежегодно в мире от болезней, связанных с курением, умирает 3 млн. человек. По прогнозам, к 2020 году количество случаев смерти резко возрастет и составит около 10 млн. человек. Большинство из этих смертей придется на нынешних детей и подростков, приобщившихся сегодня к курению.

В России курят 44 млн. мужчин и 8 млн. женщин. По причинам, связанным с курением, ежегодно преждевременно умирают 300 тысяч россиян.

Табакокурение больше распространено среди студентов вузов технического профиля: 49,8% – юношей и 39% – девушек.

По данным главного государственного санитарного врача РФ Г.Г. Онищенко, в возрасте 16–17 лет курят 45% юношей и 16% девушек. Доля курящих мужчин трудоспособного возраста составляет 63–70%. После 15-20 лет курения неотвратимо появляются: сердечные заболевания, ишемическая болезнь сердца, хронический бронхит, рак легких, облитерирующий эндартериит и другие, которые приводят к инвалидности и преждевременной смерти курильщика.

Дым табака – сложная физико-химическая система, состоящая из твердой и газовой фаз. В момент затяжки курильщика на кончике сигареты температура достигает более 700°С, в результате возгонки табака образуется более 30 вредных для здоровья веществ: никотин, оксид углерода, соединения азота, фенолы, альдегиды, аммиак, канцерогенные вещества, мышьяк, хром, кадмий, радиоактивные изотопы и другие.

Токсичность табака и дыма определяется, прежде всего, содержанием никотина. Никотин является главной причиной пристрастия людей к курению и вызывает табачную токсикоманию. Выделяют три стадии никотиновой токсикомании. Первая стадия – курильщики выкуривают 1–2 сигареты в неделю, затем возникает ежедневное курение до 3–5 сигарет.

Курильщику кажется, что его работоспособность повышается, улучшается самочувствие.

Вторая стадия – появляется навязчивое желание курить. В этой стадии ухудшается самочувствие, появляются головные боли, раздражительность, нарушается сон, повышаются

утомляемость и снижается работоспособность.

На третьей стадии возникает непреодолимое желание курить, появляется привычка курить натощак, нередко ночью.

Для общественного здоровья имеет значение пассивное курение. Кстати, Всемирная организация здравоохранения рассматривает пассивное курение как принудительное. Имеется большое количество научно обоснованных данных, доказывающих опасность пассивного курения некурящего человека. Учащается пульс, повышается артериальное давление, увеличивается риск аллергических заболеваний и бронхита, возникает спазм сосудов.

Среди женщин заболевают раком легких почти исключительно курящие. Отмечено также влияние курения на специфические функции женского организма: во время беременности курение увеличивает риск самопроизвольного выкидыша, преждевременных родов, осложнений течения беременности, нарушение менструального цикла, а также рождение ребенка с низкой массой тела.

О детях курящих родителей можно сказать: без вины виноватые ребятишки расплачиваются за курение родителей своим здоровьем, а порой и жизнью.

Почему подростки курят? Главными мотивами курения являются: любопытство, баловство, желание выглядеть взрослыми, современными, крутыми и т.д.

Дыхательная система является главной мишенью для токсичных компонентов табачного дыма. Курение является основной причиной развития около одной трети заболеваний органов дыхания: хронический бронхит, энфизема легких, рак легких, туберкулез легких.

Табачный дым при курении попадает в ротовую полость, а со слюной в желудок. Происходит отложение зубного камня, появление кариеса зубов, кровоточивости десен и стоматита, возникает угроза гастрита и язвенной болезни желудка.

Табачный дым неблагоприятно влияет на органы зрения – возникают конъюнктивиты, меняется цветоощущение, снижается острота зрения. Отрицательно действуют элементы табачного дыма и на функции половых органов.

Перестать курить трудная задача, но возможная. Главным условием является желание курильщика и сила воли. Иногда курильщику нужна помощь специалиста. Но самое лучшее – не начинать курить.

П.Е. ШКОДИЧ,
проф. каф. ПЭБЖ, д.м.н.