

31 мая- Всемирный день без табака

В 1988 году Всемирная ассамблея здравоохранения(далее ВОЗ) приняла резолюцию, объявляющую 31 мая Всемирным днем без табака. Курение – это глобальная эпидемия, уносящая ежегодно до 8 миллионов жизней, миллион из которых составляют жертвы пассивного курения.

За последние десять лет увеличилось количество курящей молодежи и женщин. Люди, находящиеся рядом с курильщиками, вынужденные вдыхать табачный дым, заболевают неинфекционными заболеваниями также же часто, как и курящие.Безопасного уровня воздействия вторичного табачного дыма не существует.

Согласно информации Национального статистического комитета Беларуси, с 2016-2021 гг. курящее население в нашей стране уменьшилось на 2,3% (2016 г. – 24%, 2021 г. – 21,7%). Причины курения: привычка (55,9%), желание успокоиться, снять стресс (23,3%), курение большинства окружающих (13,7%).Основные причины отказа от курения: желание вести здоровый образ жизни (49,2%), состояние здоровья (39,4 %), влияние близких родственников и друзей – 6,6 %

В табачном дыме содержится более 4200 различных веществ, изкоторых свыше 200 опасны для организма человека. Среди них особенно вредны никотин, табачный деготь, окись углерода (угарный газ) и др. Сильными отравляющими и разрушающими организм человека свойствами обладают содержащиеся в табачном дыму радиоактивные вещества и тяжелые металлы. У курильщиков они накапливаются вбронхах, легких, печени и почках. Продукты сухой перегонки табакасодержат деготь, смолы и вещества, обладающие канцерогеннымдействием (бензпирен).

Никотин вызывает пристрастие к табаку и является одним из самыхопасных растительных ядов. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2 – 3 капли, именно такая доза и поступает в кровь после выкуривания 20 –25 сигарет. Курильщик не погибает потому, что такая доза вводится постепенно, не в один прием,но в течение 30 лет он выкуривает примерно 20 000 сигарет, поглощая в среднем 800 г никотина, каждая частичка которого наноситвред здоровью.

Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. По статистике, 45 процентов смертей прямо или косвенно вызваны курением. Чем дольше человек курит, тем больше у него риск умереть от тяжелого заболевания. По данным ВОЗ, от различных болезней, связанных с курением, умирает 4,9 миллиона человек в год.Курильщики в 13 раз чаще страдают стенокардией и в 10 раз чаще язвой желудка. Смертность от рака легкого у курящих в 20 раз выше, чем у некурящих.

Пассивное курение не менее опасно, так как пассивный курильщик вдыхает те же самые опасные вещества, что и любитель сигарет.

Табак также негативно воздействует на окружающую среду. Табачные отходы содержат более семи тысяч токсических химических веществ,

включая канцерогены. Две трети из 15 миллиардов продаваемых ежедневно сигарет выбрасываются в природу. На сигаретные окурки приходится 30-40% всех предметов, подбираемых во время уборок городских районов.

Набирает популярность выкуривание электронных сигарет, парогенератор, вапорайзер или вейп – это устройство, которое создаёт высокодисперсный аэрозоль, простыми словами пар, предназначенный для вдыхания. Пар генерируется из специальной жидкости, которая испаряется при нагревании. По своей сути вейп – это ингалятор. Разница состоит в том, что пар в ингаляторе вырабатывается за счет повышенного уровня давления, а в электронной сигарете путем испарения жидкости при работе нагревательного элемента.

Бросить курить имеет смысл в любое время. Прекращение курения даже в среднем и старшем возрасте дает свой положительный результат:

Уже через 20 минут после выкуренной сигареты у человека нормализуется артериальное давление и частота сердечных сокращений.

Через 8-12 часов организм очистится от угарного газа – опасного продукта вдыхания табачного дыма. Уровень кислорода в организме повысится до нормы.

Спустя сутки курильщик начинает сильно кашлять. Это признак того, что организм избавляется от токсинов в легких.

Через 48 часов уровень никотина и продуктов его распада заметно снижается. Начинают восстанавливаться нервные окончания – у курильщика обостряется вкус и обоняние. У курильщиков с многолетним стажем потеря чувствительности к запахам и вкусам может быть необратимой. Поэтому, чем раньше бросить курить – тем больше у вас шансов на восстановление вкуса и обоняния.

Через 72 часа после последней сигареты – почки выведут уже более 90 % никотина и его метаболитов из организма. Бронхи легких, ведущие к альвеолам, расслабятся – и дышать станет намного легче.

Но в это же время усилится психологическая ломка может проявятся повышенная тревожность и депрессивность. Также у курильщика могут появиться тошнота, головная боль, спазмы желудка.

Если через 3 дня не возобновить курение, то в дальнейшем самочувствие улучшится. Выработка дофамина постепенно придет в норму.

Уже через 2-3 недели произойдет улучшение психологического состояния, и желание закурить станет реже. Также через 3 недели перестает беспокоить кашель.

Через месяц отказа от курения постепенно нормализуется работа сердечно-сосудистой системы, приходят в норму плазменные показатели. Риск сердечного приступа, развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2 типа и рака существенно снижается.

Спустя 2-9 месяцев отказа от сигарет восстанавливаются легкие, исчезает одышка, снижается риск ОРВИ.

Через год без сигарет у бывшего курильщика полностью восстанавливается работа сердца и сосудов. Вдвое снижается риск развития

сердечно-сосудистых заболеваний, связанных с отложением жировых бляшек и рубцовой ткани от поврежденных токсинами стенок артерий.

Через 5 лет риск кровоизлияния в кору головного мозга у человека снижается на 59% по сравнению с действующими курильщиками.

Через 10 лет риск развития рака легких снижается на 50% по сравнению с курящими.

Через 15 лет риск инсульта и рака поджелудочной снижается до уровня никогда не куривших людей.

Кто все еще курит, может самостоятельно отказаться от этой привычки или обратиться за соответствующей помощью к врачу психиатру-наркологу или психотерапевту. Врачебная помощь повышает вероятность успеха в среднем на 80%.

По всем вопросам лечения никотиновой зависимости можно обращаться к врачу-психиатру-наркологу по месту жительства или в УЗ «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии» (тел. 8-0212-61-45-76).

Заведующий подростковым
наркологическим отделением
УЗ «Витебский областной клинический центр
психиатрии и наркологии»

К.С.Минаева