

Курение – бич современного общества

К сожалению, в нашем обществе курение - распространенная привычка среди разных групп населения, в том числе среди женщин, подростков и даже детей. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) Россия входит в пятерку стран, где табак уносит большое количество жизней. По словам академика РАМН Николая Герасименко "от причин, связанных с курением, в России каждый год умирает до полумиллиона человек". Никотинозависимыми являются две трети мужчин и каждая третья женщина.

При помощи социологических опросов было выяснено, что основная масса курильщиков начинает курить в юном возрасте. Почему это делают подростки? Как бунт и как протест в период самоутверждения юного человека. Или стремление не быть "белой вороной" в желаемой компании. Или как подражание ложным стандартам мужественности или женственности, которые навязываются средствами массовой информации. Так же - беря пример взрослых родственников, родителей, если в семье это принято делать. Еще одна причина - большие комплексы и неуверенность подростка в себе.

Какую опасность таит в себе это вредное пристрастие? Курение вызывает гипоксию (кислородное голодание) тканей внутренних органов с развитием в них патологий. Раздражение слизистой оболочки дыхательных путей вызывает развитие хронических воспалительных процессов (бронхита, эмфиземы), и при дальнейшем курении – онкологию (рак легких). Продолжительное курение влияет на работу голосовых связок, из-за чего изменяется тембр и окраска произносимых звуков, голос утрачивает чистоту и звучность, становится хриплым.

У курильщика увеличивается число сердечных сокращений и повышается артериальное давление. Это происходит потому, что попадание токсических веществ табачного дыма в кровь вызывает спазм сосудов и потерю эластичности сосудистой стенки. В конечном счете это приводит к развитию атеросклероза, ИБС, инфаркта миокарда или инсульта. Курение вызывает облитерирующий эндартериит, что зачастую приводит к инвалидности курильщиков.

Табачный дым снижает остроту обоняния и вкусовых ощущений, поэтому курящие люди зачастую плохо различают вкус сладкого, соленого, горького, кислого. В полости рта у курильщиков со временем развивается разрыхление и воспаление десен, разрушение и пожелтение зубов, воспаление слизистой оболочки желудка с переходом в язвенную болезнь. Под влиянием табака в организме происходит снижение моторной функции желудка, кишечника, функциональной активности печени и поджелудочной железы. Смертность от болезней органов пищеварения (язвы желудка и двенадцатиперстной кишки) у курящих людей в 3,5 раза выше, чем у некурящих. Кроме этого, курение приводит к развитию злокачественных новообразований губ, полости рта и глотки, гортани, пищевода и желудка.

Токсические вещества табачного дыма тормозят усвоение витаминов, что приводит к нарушению обмена веществ в организме курильщика.

Сужение сосудов малого таза у курящих людей в 3 раза чаще, чем у некурящих, приводят к нарушениям в половой сфере. При этом наблюдаются снижение полового влечения, развитие бесплодия у мужчин и у женщин. У женщин при курении развиваются нарушения менструального цикла, аменорея. А курение женщины во время беременности зачастую вызывает развитие различных патологий плода и влияет на вынашиваемость плода.

Из-за гипоксии мозга у курящих людей снижается память, нарушается внимание. Курящие люди со стажем становятся легковозбудимыми, вспыльчивыми, раздражительными. У молодых людей под влиянием табака развивается неврозоподобный синдром с головной болью, повышенной утомляемостью, сниженной работоспособностью и расстройствами сна.

Таким образом видно, что сигаретный дым поражает все важные системы, что значительно снижает качество жизни курильщика. Не менее опасно и пассивное курение – это когда некурящий человек находится в одном помещении с курящим. В организме некурящих людей после пребывания в накуренном и не проветренном помещении определяется значительная концентрация никотина. У пассивных курильщиков сразу же могут возникнуть раздражение глаз, носоглотки, бронхолегочной системы, а также – головная боль, головокружение и подташнивание. Со временем у пассивных курильщиков развиваются те же заболевания органов и систем органов, что и у активных курильщиков.

Курение наносит не только большой вред здоровью, но и огромный финансовый урон для семьи, для кошелька человека. В среднем один курящий человек тратит на табачные изделия примерно 20 - 25 тысяч рублей в год. Эта сумма могла бы пойти на более приятные вещи.

Несмотря на ряд мер по борьбе с курением (запрет на курение в общественных местах, закрытие витрины табачных изделий и др.) в нашем обществе продолжают курить. И пусть Всемирная акция 31 мая – день отказа от курения – проводится однократно в год, но может быть именно этот день поможет кому-то осознать всю пагубность их пристрастия и вреда для здоровья окружающих людей.

Берегите себя и будьте здоровы!

Врач-методист ГБУЗ "ВОЦМП" Ларченко Н.А.

*По материалам сайтов: <https://www.kakprosto.ru>; <http://kosarev39.ru>;
<http://sigareta.guru> и др.*