



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ГУЗ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ВРАЧЕБНО-ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДИСПАНСЕР  
БАШКИРСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

## *Школа здоровья*

### *Лекция №8*

## **КУРЕНИЕ – ВРАГ ЗДОРОВЬЯ.**

Опасность для здоровья, которая грозит окружающим людям от вдыхания дыма курящих, вызывает все большую тревогу во всем мире.

Во время выкуривания только **одной папиросы образуется до 2 литров табачного дыма**, в каждом кубическом сантиметре которого содержится до 6 тысяч частиц копоти. В этом, выдыхаемом дыме по сравнению с тем, что поглощается легкими курящего, количество **дегтя и никотина** значительно больше, **бензопирена** — в 3 раза, **окси углерода** — в 5 раз, **аммиака** — в 10 раз.

Для иллюстрации обратимся к цифрам. Вот как расходуется никотин при курении: остается **в организме курящего 20%**; разрушается при сгорании 25%; остается в окурке 5%; уходит в воздух 50%. Итак, **50% никотина вместе с дымом остается в воздухе**, которым дышат, так сказать, без вины виноватые.

В табачном дыме находятся более 4 тысяч химических соединений, из них **43 являются признанными канцерогенами.**

Как всегда, кто-то захочет возразить, что слышал **про какого-нибудь деда, который всю жизнь курил**, но прожил 90 лет. Теоретически это возможно, но на практике почти не бывает.

### **ПОЧЕМУ ЛЮДИ КУРЯТ?**

Одной из основных причин начала курения является любопытство. По данным опроса учащихся старших классов школ, ПТУ и студентов младших курсов институтов, курить из любопытства начали до 25%. Другая причина начала курения в молодом возрасте — подражание взрослым. В некурящих семьях курящими становятся не более 25% детей, в курящих семьях число курящих детей превышает 50%. У многих курение объясняется подражанием курящим товарищам или героям кино.

В распространении этой вредной привычки имеет значение своеобразное принуждение детей к курению со стороны курящих. В школах курящие считают некурящих трусами, «маменькиными сынками», не вышедшими из-под опеки родителей, несамостоятельными. Желание избавиться от такого мнения товарищей, встать вровень с курящими достигается с помощью первой выкуренной сигареты.

Независимо от характера причин, толкнувших на курение, оно, как правило, повторяется. Желание покурить, вдохнуть аромат табачного дыма и затянуться приходит незаметно, но, к сожалению, становится все более сильным.

Данные исследования причин курения у школьников и студентов (на основе анкетирования и опроса 2000 курильщиков) приведены в таблице 1.

Какие выводы можно сделать из этой таблицы? Во-первых, часть ребят начинает курить очень рано — в пятом классе. Половина из них подражает товарищам по школе, двору, причем, как правило, более старшим.

### Результаты исследования причин курения у школьников и студентов

Таблица 1.

Возрастные группы	Процентное соотношение зависимости от причин курения			
	подражание другим школьникам, студентам	чувство новизны, интереса	желание казаться взрослыми, самостоятельными	точной причины не знают
Учащиеся:				
5-6 классов	50,0	41,5	5,5	3,0
7-8 -"-	35,6	30,0	10,4	24,0
9-10 -"-	25,5	24,0	15,0	35,5
Студенты:				
1 курса	4,1	25,5	25,0	45,4
3-го -"-	1,5	10,0	25,1	63,4
6-го -"-	0	0	1,5	98,5

Еще почти половина ребят курит из-за стремления к необычности, таинственности: ведь надо раздобыть сигареты и спички, спрятаться в укромном месте... Это похоже на маленькое приключение.

Но вот со школьной скамьи вчерашний десятиклассник попадает в институтскую аудиторию. Теперь он стал действительно почти взрослым, самостоятельным. Более четверти опрошенных студентов курят, чтобы показаться солиднее. Да и просто «по привычке» курят очень много! Уже на третьем курсе — более 60% студентов. Следует подчеркнуть, что опрос проводился среди студентов медицинского института. Именно медики лучше других знают о вреде курения. Что же тогда говорить о студентах технических вузов?!

Привычка курить настолько прочно вошла в быт, что внешне приобретает вид необходимой жизненной потребности. Посмотрите, с какой поспешностью закуривают курящие, выходящие из зала кинотеатра. Многие буквально и часа не могут обойтись без сигареты. Курят утром после пробуждения, до и после еды, на отдыхе и в напряженном умственном труде, в традиционном «перекуре» после физической работы и в конце дня — на сон грядущий.

Очень быстро вырабатывается своеобразный рефлекс курения, когда вид красиво оформленной пачки сигарет или коробки папирос, запах ароматного дыма и другие атрибуты курения делают молодого человека заядлым курильщиком.

В распространении курения среди девушек немалую роль играет мода. На материале анкетного опроса, приведенного «Комсомольской правдой», на вопрос, почему девочки стали курить, 60% из них ответили, что «это красиво», «это

модно», другие ответили, что «курят, потому что хотят нравиться», «хотят привлечь к себе внимание». Часто девушки начинают курить в компаниях.

Видя, что курящие девушки обращают на себя большее внимание мужской части компании («лучше смотрятся», «выглядят самостоятельнее»), «рабыни моды» не желают отставать от курящих и тоже тянутся за сигаретой.

Девушку, как правило, интересует не столько сам акт курения, сколько вся процедура курения, приобретающая характер своеобразного ритуала. В нем неторопливое распечатывание сигаретной пачки, извлечение из нее сигареты, задумчивое разминание ее отманикюренными пальчиками, закуривание от пламени красивой зажигалки или манерно поднесенной спички и уже, наконец, само курение с плавными движениями руки с дымящей сигаретой к пепельнице.

Получается, что курение – это повод показать себя, обратить на себя внимание, понравиться, выглядеть оригинальнее.

Каков механизм привыкания к табаку? Составные части табачного дыма всасываются в кровь и разносятся ею по организму. Через 2—3 мин после вдыхания дыма никотин уже проникает внутрь клеток головного мозга и **ненадолго** повышает их активность и расширяет сосуды. Курильщик воспринимает это как освежающий приток сил или своеобразное чувство успокоения.

Однако через некоторое время чувство прилива энергии и приподнятости исчезает. Физиологически это связано с наступающим сужением сосудов мозга и понижением его активности. Чтобы вновь почувствовать состояние приподнятости, курящий спустя некоторое время опять тянется за сигаретой.

Кажущиеся подъем энергии, успокоенность после выкуренной сигареты, переходят и условный рефлекс. Курящий начинает ощущать, что без табака он не может нормально работать, жить, и вскоре становится настоящим рабом своей страсти к курению.

### **КАК ДЕЙСТВУЕТ НИКОТИН НА ОРГАНИЗМ**

Основным действующим началом табака является никотин. Этот алкалоид впервые выделили в чистом виде еще в 1828 году. Содержание никотина в листьях табака колеблется обычно от 1 до 1,5%, однако в некоторых сортах достигает 0—8%.

В фильтре сигареты может скопиться такое количество никотина, которого достаточно, чтобы убить мышь. Фактически никотин токсичен в той же степени, что и синильная кислота. Поэтому у непривычного к курению человека большое количество выкуриваемых сигарет вызывает тяжелое отравление, а иногда и смерть.

Никотин — это чрезвычайно сильный яд, действующий преимущественно на нервную систему, пищеварение, а также на дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Изучение действия никотина на живой организм выявило двухфазность реакций на его введение. Вначале следует повышенная раздражимость и возбудимость самых различных систем и органов, а затем это состояние сменяется угнетением.

Курящие инстинктивно в процессе потребления никотина чувствуют эту разницу. Чисто психологически «для взбадривания» при утомительной работе люди устраивают частые перекуры. Но фактически они оборачиваются еще большим утомлением организма из-за угнетающего действия никотина (вторая фаза влияния).

Привычка к курению развивается постепенно: начинаясь в молодом возрасте с пробных попыток, курения от случая к случаю, постепенно формируясь в стойкую регулярную привычку. Приблизительно уже с 10-летнего возраста наблюдаются случаи курения: от редкого (менее одного раза в неделю), до регулярного, каждодневного. У детей, живущих в семьях, где кто-либо курит, вероятность того, что они станут курящими, как минимум в 2 раза выше, чем у тех, в семьях которых табак не потребляется.

Исследования показывают, что большинство взрослых курящих хотели бы избавиться от этой привычки и пытались это сделать более одного раза. Но многие не знают, что причины развития пристрастия к курению с точки зрения фармакологических и поведенческих процессов те же, что определяют зависимость от героина и кокаина. Поэтому бросить курить почти также трудно, как и наркоману отказаться от наркотиков.

Тем не менее, благодаря комплексному подходу в решении этой проблемы, в Западных странах отмечено значительное снижение числа курящих. Напротив, в развивающихся странах, СНГ и в России наблюдается рост числа курящих. Чтобы изменить эту ситуацию с табакокурением в нашей стране к лучшему необходимо всем нам знать и особенно молодежи общие положения борьбы с табакокурением.

### **КУРЕНИЕ ИЛИ ЗДОРОВЬЕ — ВЫБИРАЙТЕ САМИ!**

Ежегодно во всем мире отмечается День здоровья. Неоднократно он проходил под девизом борьбы с курением.

По данным Всемирной организации здравоохранения, общая смертность курящих превышает смертность некурящих на 30—80%, причем наиболее значительная разница приходится на возраст 45—54 лет, т. е. наиболее ценный в отношении профессионального опыта и творческой активности.

Можно с уверенностью сказать, что каждая новая затяжка сигаретой сокращает человеческую жизнь по меньшей мере на один вдох, а каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 15 мин.

Можно отнестись к этим цифрам с иронией. «Кто эти минуты видел и кто их высчитал?» Да, для отдельного человека это показать трудно, но в общей массе населения статистика дает совершенно определенные данные: курящие живут значительно меньше, чем некурящие (табл. 2).

Таблица 2.

**Сокращение жизни курильщиков в зависимости  
от числа ежедневно выкуриваемых сигарет и от возраста  
(во данным Института рака США)**

Возраст	Сокращение жизни при ежедневном курении следующего числа сигарет:			
	1-9	10—19	20-39	свыше 40
До 25	-4,6	-5,5	-6,2	-8,3
35	-4,5	-5,4	-6,0	-7,9
45	-4,1	-5,0	-5,6	-7,0
55	-3,5	-4,0	-4,4	-5,4
65	-2,8	-2,9	-3,1	-3,4

В 1980 году Центральный Комитет КПСС и Совет Министров СССР приняли постановление «О мерах по усилению борьбы с курением». В этом документе предложено резко ограничить, а в дальнейшем и запретить курение в служебных помещениях и общественных местах. Министерство здравоохранения СССР обязано расширить научные исследования по изысканию эффективных средств и методов борьбы с курением, а также оказывать помощь всем желающим бросить курить.

24 апреля 2008 года Президент России Владимир Путин подписал закон № 51-ФЗ «О присоединении Российской Федерации к Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака». Закон принят Госдумой и одобрен Советом Федерации.

За счет каких заболеваний сокращается жизнь курящих людей? В докладе Главного хирурга США было отмечено, что для группы курящих, выкуривающих от 10 до 19 сигарет в день, коэффициент смертности на 70% выше, чем для группы некурящих.

Почти 1/2 этого «излишка» обусловлена коронарной недостаточностью, а 1/6 — раком легких. Цифры впечатляют.

Сейчас о вреде курения мы знаем довольно много. Появился даже новый термин: «болезни, связанные с курением». По данным Всемирной организации здравоохранения, от них ежегодно погибает около миллиона человек, в основном в относительно молодом и вполне трудоспособном возрасте.

Курение вызывает обызвествление (склероз) сосудов и становится одним из важнейших факторов, повышающих риск инфаркта миокарда, инсульта, заболеваний артерий сердечной мышцы и мозга.

Не удивительно, что у курящих резко повышена частота заболеваний дыхательных путей — хронического бронхита и эмфиземы — болезненного расширения ткани легких. Эти болезни ежегодно убивают десятки тысяч и калечат еще большее число людей. Двойная атака на легкие загрязненного воздуха и табачного дыма, безусловно, объясняет все возрастающую частоту заболеваний дыхательных путей. Но главным виновником остается табак. Число

случаев смерти от хронического бронхита и эмфиземы среди курящих в 5 раз больше, чем среди некурящих.

### **Курение и рак.**

Неоднократно учеными ставился такой опыт: помещали мышей в банки и периодически наполняли банки табачным дымом. У 90% животных обязательно развивался рак легких. Подобный же опыт можно повторить и с натуральным табачным дегтем, скапливающимся в мундштуке для сигарет.

Табачный деготь — скопище канцерогенных веществ. Если регулярно смазывать им кожу животных, то у 95% из них вскоре образуются раковые опухоли. Поскольку табачный деготь попадает в дыхательные пути человека, естественно, что у значительной части курящих он также может вызвать злокачественный рост тканей. В течение года в легкие заядлого курильщика попадает около килограмма (!) табачного дегтя.

Первопричиной рака легких у курящих может являться наличие в табачном дегте одного из наиболее активных радиоэлементов — полония. О степени этой опасности можно судить по следующим данным: человек, выкуривающий в день пачку сигарет, получает дозу облучения в 3,5 раза больше дозы, принятой международным соглашением по защите от радиации.

Рак легких, бывший в начале века по частоте на последнем месте среди опухолевых заболеваний, занял у мужчин второе место, уступая только раку желудка. Медицинская комиссия в США, изучавшая вопрос о раке легкого, пришла к заключению, что лица, выкуривающие более 20 сигарет в день, заболевают раком легкого и 20 раз чаще, чем некурящие.

Но опасность курения не ограничивается только злокачественным поражением органов дыхания. У хронических курильщиков уязвимыми для рака становятся, кроме легких, и другие органы и ткани. Курить трубку или сигару, как и дымить сигаретой, — значит повышать вероятность возникновения рака полости рта, глотки и гортани, особенно если курящий к тому же еще и пьет вино. Курение сигарет способствует развитию рака пищевода, поджелудочной железы и мочевого пузыря. Опухоли почек у курящих встречаются в 5 раз чаще, чем у некурящих. Не исключается и рак желудка как следствие курения. Курящий, постоянно заглатывая слюну и содержащиеся в ней продукты сгорания табака, вводит в желудок и канцерогенные вещества.

### **Табак и сердце.**

Сердечно-сосудистые болезни играют ведущую роль в заболеваемости и смертности населения, особенно в экономически развитых странах. Причины их роста различны, но одним из важнейших факторов является курение, которое в связи с этим называют фактором риска. Это значит, что риск заболеть и умереть от болезни сердца и сосудов (гипертония, стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт) выше, если человек курит.

Каким же образом табак может влиять на сердечнососудистую систему?

Никотин в первой фазе своего действия возбуждает сосудодвигательный и дыхательный центры, а во второй фазе — угнетает их.

**Облитерирующий эндартериит** — поражение кровеносных сосудов нижних конечностей. Решающая роль в его возникновении принадлежит никотину. В устах народа такая патология отмечена выражением «ноги курильщика». Суть заболевания заключается в сужении и зарастании просвета артерии (облитерация), нарушении питания тканей и их омертвении (гангрена).

В начальной стадии болезнь проявляется такими неопределенными симптомами, как зябкость ног, побледнение кожи, чувство онемения в пальцах. Затем наступает так называемая перемежающаяся хромота, которая возникает из-за недостаточного кровоснабжения ног. Большинство хирургов утверждают, что главной причиной этого заболевания является никотин. Без прекращения курения лечение не дает никакого эффекта, а если бросить курить на ранней стадии заболевания, то можно надеяться на его благоприятный исход.

**Табак — пособник язвы.** Заядлому курильщику обед кажется неполным, если после еды он не закурит. Каждый раз после выкуренной сигареты в желудке возникают симптомы гастрита: уменьшается, а при определенной дозе, наоборот, резко возрастает двигательная активность желудка, тормозится продукция желудочного сока, вследствие чего падает аппетит. Меняется и кислотность желудочного сока. Именно поэтому курящие считают, что табак утоляет чувство голода.

В большинстве случаев язвы желудка и 12-перстной кишки возникают в связи с курением. У курящих язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки встречается в 2—3 раза чаще, чем у некурящих. Смертность от этих заболеваний у курящих в 4 раза выше, чем у некурящих.

Поскольку вместе с никотином в желудок поступают и канцерогенные вещества, нередко появление злокачественных опухолей.

Давно известна связь заболеваний печени с курением. Экспериментальные доказательства этой связи получены на кроликах. У животных, которых регулярно окуривали дымом, возникали изменения клеток печени, напоминающие картину цирроза (сморщивания) печени у человека.

## Как бросить курить?

В последние годы для борьбы с курением широко назначают **иглоукалывание**. Часто используется аурикулярная (ушная) методика курсами из 3-5 сеансов. Перед такой процедурой за 8-10 часов пациент не должен курить. По данным исследований применение рефлексотерапии в 30% - 60% случаев может привести к отказу от курения.

**Фармакологические средства**, позволяют выработать отвращение к табаку. С этой целью перед курением проводятся полоскания полости рта 4-8 раз в день раствором питьевой соды (1 ст. ложка на стакан воды), или 1%-2% раствором танина, или отваром овса (10 г на 200 мл воды) и др. Можно использовать специальную жевательную резинку, пластырь.

Ежедневный бег, игра в волейбол хорошо отвлекают от «преступных мыслей» заядлого курильщика.

Врачи и психологи рекомендуют для некоторых пациентов так называемую тактику «малых шагов». Суть ее заключается в том, чтобы сделать привычку к никотину «некомфортной», раздражающей, лишней. Тогда от негативных ощущений при курении до полного отказа от него только один шаг.

Для этого следуйте следующим правилам: Покупайте сигареты в малых пачках и только по одной пачке. Взяв сигарету, сразу же прячьте пачку. Пользуйтесь только сигаретами с фильтром. Постоянно меняйте сорт сигарет.

Держите сигареты далеко от рабочего места (места отдыха), чтобы за ними приходилось ходить. Отказывайтесь от угощения чужими сигаретами, не просите их сами. Никогда не носите с собой спички и зажигалку, а выпрашивайте «огонек» у других.

Всякий раз, покулив, очищайте пепельницу и убирайте ее «с глаз долой». После каждой затяжки сигарету кладите на край пепельницы, погасив ее или позволяя ей самопроизвольно потухнуть. При этом выкуривайте сигарету только до половины.

Перед тем как закурить, сделайте три глубоких вдоха и выдоха и постарайтесь отложить курение на некоторое время. Закурив, после первой затяжки погасите сигарету, чтобы снова ее прижигать, когда захочется курить. Затягивайтесь только через раз, один раз просто держите дым во рту.

Первую сигарету выкуривайте не раньше, чем после завтрака. Выдерживайте при этом минимум 10—20 мин после еды. Дома курите только на лестнице или в другом неудобном месте, ни в коем случае «не обкуривая» своих домашних, особенно детей.

Не курите во время ходьбы, в постели, когда хочется есть, в транспорте, за обеденным столом, за рабочим местом, на природе. Не курите, когда кого-то ждете, во время беседы, во время праздника.

Постарайтесь не курить, когда курят другие. Подумайте, прежде чем закурить. Взгляните на часы, постарайтесь выждать 2—3 мин, может быть, желание курить исчезнет. Постепенно увеличивайте сроки между моментом появления желания закурить и началом курения до 10 и более минут.

Никогда не курите более одной сигареты в час. Когда курите, не занимайтесь ничем приятным (телевизионная передача, еда и т. д.). Переходите на курение без затяжки.

Подсчитайте, сколько денег вы сэкономили, сократив частоту курения. Установите максимальное число сигарет в день.

### **Если вы не в силах немедленно отказаться от курения...**

то постарайтесь хотя бы **курить с наименьшим ущербом для здоровья.**

**Первый совет** этим людям: не затягивайтесь. При глубоком затягивании до 95% никотина поступает в кровь, при умеренном затягивании — до 70%, а при курении без затяжек — не более 5—10%.

**Второй совет:** выкуривайте сигарету не более чем на две трети. Специалисты отмечают, что первые затяжки менее вредны, так как никотин и другие опасные вещества абсорбируются, оседают в табаке и фильтре.



**Третий совет:** старайтесь выбирать сигареты с низким содержанием никотина и других вредных веществ.

**Четвертый совет:** меньше держите сигарету во рту.

**Пятый совет:** курите меньше!

а) установите максимальное количество выкуриваемых сигарет, которое вы не должны ни в коем случае превзойти в течение дня; б) не курите натошак; в) не курите на ходу.

## **Курильщик вредит здоровью окружающих людей!**

Пассивным курением называют состояние, когда некурящие вынуждены дышать табачным дымом от курящего.

С этим мы постоянно сталкиваемся в квартирах и в служебных помещениях, на улице и в поездах. Бывает, открывается у платформы дверь электрички, а оттуда, как из трубы, идет дымище. Входящие в вагон и выходящие из него вынуждены пробиваться через настоящую дымовую завесу — это в тамбуре собрались курящие. А между тем у них перед глазами надпись: «Курить запрещается». Такие же объявления висят и в других общественных местах. Но нередко можно видеть, как под призывом «Просим не курить» какой-нибудь, страдающий от отсутствия табака курящий, просит другого одолжить папиросу и они оба дружно закуривают, не обращая внимания ни на объявление, ни на просьбу окружающих не курить.

С этим можно встретиться в ресторане и в кафе, в поезде и даже в автобусе.

**А кому не приходилось наблюдать картину, когда молодой отец везет детскую коляску или даже несет ребенка на руках, а в зубах у него дымящаяся сигарета!**

Разумеется, в этом случае ребенок «накуривается» вместе с отцом, который бездумно отравляет организм малыша.

При курении в окружающем воздухе образуются иногда такие уровни содержания оксида углерода, которые превышают допустимые концентрации его на рабочих местах в промышленности. Такая насыщенность вредными веществами воздуха помещений снижает производительность труда, сказывается на здоровье людей.

У некурящих из-за обкуривания их курящими могут возникать приступы астмы, развиваться аллергия, обостряться течение ишемической болезни сердца.

**Дети курящих родителей в большей степени подвержены заболеваниям органов дыхания, чем дети некурящих.** В частности, у таких детей удваивается частота бронхитов и воспаления легких.

Наличие полония, радиоактивного свинца и висмута в табачном дыме дает право считать, что табачный дым опасен не только тем, кто курит, но и всем, кто дышит этим дымом и прежде всего - детям.

**Расстройства сна и аппетита, ухудшение деятельности желудка и кишечника, повышенная раздражительность, плохая успеваемость и даже отставание в физическом развитии вот перечень явлений, причина которых в пачке сигарет.**

Курящие ежегодно «выкуривают» в атмосферу до 720 тонн синильной кислоты, 384000 т аммиака, 108000 т никотина, 600000 т дегтя и более 550000 т угарного газа и других составных частей табачного дыма.

Некурящие люди буквально в принудительном порядке вынуждены дышать «выхлопными газами» курящих.

Головная боль, головокружение, сердцебиение, разбитость - вот частые жалобы некурящих, которым приходится подолгу находиться в прокуренных помещениях.

Поэтому необходимы решительные и действенные меры против курения в общественных местах.

Борьба с табакокурением особенно усилилась в последние годы.

Категорически запрещается курение в школах и других средних учебных заведениях. Запрещено курение в лечебно-профилактических учреждениях. Медики обязаны служить примером воздержания от курения для своих больных.

Курение несовместимо со спортом. Ни один выдающийся спортсмен в нашей стране не курит!

Запрещено курение в общественных местах и на транспорте.

Дальнейшее ограничение мест курения, строжайшее выполнение установленных в этом отношении правил имеют двойное положительное значение. Во-первых, благодаря таким запретам значительно уменьшается опасность «пассивного курения», т. е. отравления табачным дымом некурящих. Во-вторых, и это не менее существенно, создание «неудобств» для курильщиков несомненно уменьшает приток «пополнения» в армию курящих и создает предпосылки для сокращения курения, а значит сберегает здоровье детей и всех окружающих.

Подготовила Орлова А.В., врач-методист ГУЗ РВФД