

«Смертельная» привычка

Ежегодно в третий четверг ноября в мире отмечается Международный день отказа от курения. Его цель – привлечь внимание общества к проблеме табачной зависимости, профилактика табакокурения, информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье. В 2021 году День отказа от курения выпадает на 18 ноября. Мы поговорили с профессором кафедры гигиены педиатрического факультета РНИМУ им. Н.И. Пирогова, доктором медицинских наук **Фатимой Юрьевной Козыревой** о том, почему же, не смотря на все исследования, яркие примеры и доказательства, миллионы людей во всем мире не хотят отказываться от «смертельной» привычки. И являются ли альтернативой сигаретам кальяны, безникотиновые табаки и вейпы?

Мышьяк и угарный газ — что еще вдыхает курильщик?

В табачной продукции, помимо никотина, содержатся до четырех тысяч различных ядовитых и токсичных элементов. Среди них:

- Никотин
- Смола
- Канцерогены (бензол, кадмий, мышьяк, винилхлорид, аминобифенил)
- Нитрозамины (способны вызывать рак лёгких, пищевода, губ и языка, желудка и поджелудочной железы)
- Угарный газ (связывается с гемоглобином крови в 200 раз быстрее, чем кислород)
- Полоний 210 (вещество с выраженным альфа-излучением)
- Синильная кислота (нарушает кислородный обмен в тканях)
- Акролеин (маслянистое токсическое вещество, накапливается в печени, способен вызывать эрозию слизистых)

- Оксиды азота (нарушают перенос кислорода на клеточном уровне)

- Свободные радикалы (увеличивают риск преждевременного старения)

- Шестивалентный хром (вызывает у человека плоскоклеточный рак)

- Никель (металл губителен для слизистой поверхности бронхов и лёгких)

- Кадмий (тяжёлый металл, поражающий почки и костную ткань)

В процессе сгорания они образуют новые соединения, способные навредить не только самому курильщику, но и тем, кто находится с ним рядом.

После выкуривания сигареты в течение 15 минут сохраняется стойкий спазм периферических сосудов. А при длительном курении резко возрастает расход витаминов и увеличивается потребность в них, как катализаторов многих процессов в организме человека.

Количество никотина в одной сигарете варьирует в зависимости от крепости сигарет: от 0,1-0,3 мг в легких до 0,8-1,1 — в крепких. В 1950-е годы прошлого столетия проводились испытания на различных животных, и было доказано, что чистый никотин в дозировке 0,6 миллиграмм (мг) на килограмм (кг) веса является смертельной дозой для лошади. Новость быстро распространилась по всему миру и стала афористичной.

Для человека опасная доза индивидуальна и зависит от веса тела. При весе 40 кг опасно выкуривать 11 сигарет, а если человек весит 100 кг опасность для него представляют 30 и более сигарет. В целом, считается, что смертельная доза никотина для человека – 50-60 мг за короткий промежуток времени. Столько никотина содержится в 60-100 сигаретах.

Кальян приводит к раку и бесплодию

Кальянный табак почти ничем не отличается от сигаретного: он также имеет в составе вредные примеси и никотин, с разницей лишь в том, что является более увлажненным и ароматным. Кстати, в случае с заядлым кальянщиком опасность для него представляет именно вдыхаемый дым. Поскольку сигарету человек выкуривает всего за пять минут, а кальянный дым вдыхает примерно в течение часа, то его организм от такого продолжительного процесса получает больше вреда, чем от одной сигареты.

Вред представляет в том числе безникотиновый табак для кальяна. Исследования показали, что дым от него содержит окись углерода и другие токсичные вещества, способные увеличить риск развития рака, сердечно-сосудистых заболеваний и болезней легких.

Нужно помнить, что при курении кальяна отравление организма происходит постепенно, вред накапливается с каждым новым выкуренным, и в итоге наблюдаются проблемы с сердцем, болезни легких, нарушения работы центральной нервной системы и даже бесплодие.

Опасно для здоровья даже просто находиться рядом с курящим человеком. Это актуально не только при курении сигарет, но и при курении кальяна. Если вы находитесь в помещении, где курят кальян, ваш организм получает множество вредных веществ. Такой пассивный курильщик вдыхает никотин, пары азота, окиси углерода и еще более 4000 веществ, которые буквально витают в воздухе. А если человек курит еще и сам, то опасность заработать проблемы со здоровьем увеличивается вдвое.

Курящие мамы замедляют развитие своего ребенка

Женщины, имеющие такую пагубную привычку, подвергаются повышенному риску возникновения осложнений беременности, отслойки плаценты, самопроизвольных аборт, мертворождения, преждевременных родов и врожденных аномалий плода.

Большая часть ингредиентов дыма проникает через плацентарный барьер, отчего осложнения возникают и у их детей. Речь идет о тканевой и клеточной кислородной недостаточности, деструкции клеток головного и спинного мозга, структуры периферической нервной системы, а также о снижении иммунитета. Одно из самых страшных последствий влияния никотина на плод — синдром внезапной смерти (СВС). Частота его возникновения при курении составляет 30-50 процентов от общего числа всех случаев СВС. Следует заметить, что причиной нарушений является не только активное, но и пассивное курение.

Что касается новорожденных, то у них может выявиться никотиновая зависимость, которая проявляется в виде беспокойства и плача, плохого сна, синюшности кожных покровов, одышки, сердцебиения, озноба и дрожи в теле.

Из-за пагубной привычки мамы у ее маленьких детей возникают физиологические нарушения и ухудшаются адаптационные возможности к условиям внешней среды. Врачи отмечают нарушение дыхания и более частую заболеваемость ОРВИ. А из-за наличия компонентов табачного дыма в материнском молоке у грудничка замедляется рост и прибавляется вес.

В итоге школьном возрасте такие дети нередко отстают в умственном развитии и чаще болеют. Оздоровительный эффект могут оказать частые прогулки, физическая нагрузка и закаливание.

Во время беременности женщины могут отказаться от курения, но, чтобы избежать последствий, врачи рекомендуют им дыхательную гимнастику и сбалансированное питание. В рацион должны входить продукты с богатым содержанием витаминов и белков. Такая диета позволит

поддержать зарождающуюся жизнь и устранить остаточное влияние никотина на внутриутробное развитие плода.

Подросток-курильщик не сможет стать супергероем

Для подростков курение отождествляется с мужественностью, независимостью, молодостью и просто со счастливой жизнью. Однако при курении, наоборот, сильно страдает память и снижается скорость заучивания информации. Также замедляется реакция в движении, снижается мышечная сила, ухудшается острота зрения. Частое и систематическое курение у подростков истощает нервные клетки, вызывая преждевременное утомление и снижение активности мозга при решении логических задач.

Курение активизирует у многих подростков и деятельность щитовидной железы, в результате чего учащается пульс, возникает жажда, раздражительность и нарушается сон. Из-за раннего приобщения к курению появляются угри и возникает себорея волос и кожи головы.

Вместе с тем курение ведет к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы. Возбуждая сосудодвигательный центр, никотин повышает тонус и вызывает спазм сосудов. Это увеличивает нагрузку на сердце, так как протолкнуть кровь по суженным сосудам гораздо труднее.

Не стоит забывать и о том, с увеличением числа курящих подростков помолодел и рак легких. Один из ранних признаков этой болезни – сухой кашель. Заболевание может проявляться незначительными болями в легких, но основные симптомы – это быстрая утомляемость, нарастающая слабость, снижение работоспособности.

Установлено, что слишком раннее курение задерживает рост и объем груди курящих подростков, снижает физическую силу, выносливость и ухудшает координацию и скорость движений. Поэтому спорт и курение несовместимы!