** Вредная зависимость.**

Проблема табакокурения глобальна для всего земного шара. По данным статистики, каждый год в мире умирает более 5 миллионов человек, к 2030 году табак станет главной причиной смерти во всём мире (до 10 миллионов смертей в год).

Чем раньше подросток приобщиться к сигаретам, тем более велика вероятность того, что он так и не сможет от них избавиться.

Табак – распространённый, растительный наркотик, имеющий в своём составе ядовитый алколоид – никотин. Вне зависимости от качества табака, толщины сигареты, сложности фильтра, любая сигарета содержит около 4 тысяч химических соединений и несколько сотен ядовитых веществ, 60 из которых вызывают онкологические заболевания. У регулярно курящих людей, примерно после 5-й выкуренной сигареты развивается никотиновая зависимость (в 90% случаях).

От токсических веществ, содержащихся во вдыхаемом табачном дыму, страдают все органы и системы человека.

Табакокурение провоцирует развитие 18 форм рака у курящего человека ( полости рта, гортани, пищевода, лёгкого, желудка, поджелудочной железы, мочевого пузыря, почек, молочной железы, матки и др). Риск заболевания раком не зависит от качества табачной продукции, от наличия фильтра (фильтры задерживают не более 20% содержащихся в дыме вредных веществ).

Лёгкие, зависимого от курения человека, страдают в наибольшей степени.Рак легкого – одна из наиболее распространенных форм онкологических заболеваний, характеризуется тяжелым течением и высокой смертностью ( 98% смертей), пациенты не проживают и 5-и лет с момента заболевания.

Вероятность возникновения опухоли в том или ином органе у курящего человека сопряжена с возрастом, в котором начато курение; количеством выкуренных в день сигарет; стажем курения в годах.

 Курение является причиной заболевания сердечно-сосудистой системы (нарушение ритма, инфаркт, стенокардия, мозговой инсульт), заболевания сосудов конечностей (закупорка тромбами сосудов), хронические бронхиты и эмфизема лёгких, заболевания желудочно – кишечного тракта (язва, гастрит), снижение половой функции (бесплодие, снижение потенции), возникновения патологии беременности (выкидыши, внутриутробная гибель плода, синдром внезапной младенческой смертности, отставание детей в физическом и умственном развитии), снижение иммунитета, усугубляет протекание атеросклероза, гипертонической болезни, гастрита.

 Табачный дым вреден не только для самого курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Дым, струящийся от зажжённой сигареты, содержит в 50 раз больше канцерогенных веществ, чем дым, вдыхаемый через фильтр сигареты.

Пассивное курение является важным фактором риска развития рака легкого у некурящих пациентов, риск заболевания увеличивается при увеличении времени пребывания в накуренных помещениях.

Особенно вреден табачный дым для маленьких детей и беременных женщин. У маленьких детей он вызывает острые и хронические заболевания среднего уха, приступы астмы у больных и провоцирует развитие астмы у здоровых, приводит к увеличению бронхитов, пневмоний, респираторных вирусных инфекций.

Заподозрить рак легких на ранних стадиях практически невозможно, так как заболевание начинается бессимптомно, а по мере развития патологического процесса отмечается: сильный кашель, кровохарканье, боли в грудной клетке**.**

Цена курения для отдельного человека – разрушенное своё здоровье и здоровье близких людей; короткая жизнь и ранняя смерть (средняя потеря продолжительности жизни курящих людей - 15 – 20 лет).

Наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья курящего человека остаётся прекращение курения. Отказ от курения позволит продлить жизнь, предотвратить до 30% онкологическими заболеваниями, ежегодно спасти от смерти 2 миллиона человеческих жизней. Отказ от курения длительный процесс, который требует больших усилий и желания курящего человека.

По данным статистики, только одному из 100 курильщиков удаётся отказаться от вредной привычки с первого раза.

Для того чтобы бросить курить, специалисты советуют: сформировать хорошую мотивацию для отказа; прекратить курить сразу; избегать ситуаций, которые провоцируют курение.

 Если самостоятельно справиться с зависимостью не удаётся, тогда следует обратиться к врачу специалисту в медицинское учреждение.

Помните, табачная зависимость – это болезнь, а болезнь лучше предупредить, чем потом лечить.

По утверждению специалистов, безвредных сигарет не существует. Переход на сигареты со сниженным уровнем содержания смолы и никотина может вызвать резкое увеличение их потребления, при этом вдыхание дыма происходит более глубоко, что приводит к усилению его влияния на лёгкие курящего человека.

 **Профилактика гипотиреоза.**

 Среди эндокринных нарушений заболевания щитовидной железы занимают 2-е место после сахарного диабета. По данным специалистов, ими страдают более 665 миллионов человек в мире.

Щитовидная железа – крошечная железа, имеющая форму бабочки у основания шеи, которая управляет энергопотоком в организме человека.

Гипотиреоз (тиреоидная недостаточность)  — одно из самых распространенных заболеваний эндокринной системы,  обусловленное  недостаточным содержанием в организме гормонов щитовидной железы. Это одно из заболеваний, при котором симптомы неспецифичны (упадок сил, ослабевает память, растёт вес), под него могут маскироваться и другие недуги. Заболеть этим недугом возможно в любом возрасте.

Эпидемиологические исследования показывают, что распространённость гипотиреозом увеличивается от 2 процентов (в возрасте 30-39 лет) до 12 процентов (в 70-79 лет).

Женщины больше мужчин подвержены аутоиммунным заболеваниям, которые и провоцируют нарушения функции щитовидной железы, соотношение мужчин и женщин 1 к 4.

Незначительное снижение уровня гормонов щитовидной железы в крови, мало проявляющее себя до беременности, в условиях повышенной нагрузки может обернуться явным гипотиреозом. Будущая мама при планировании беременности должна тщательно обследоваться у эндокринолога для исключения заболеваний щитовидной железы.

Если патология щитовидной железы обнаружится, то важно, до наступления беременности, устранить дефицит гормонов. При диагностировании заболевания во время беременности, необходимо немедленно начинать лечение, так как недостаток гормонов щитовидной железы может отрицательно сказаться на здоровье малыша.

При уменьшении количества гормонов щитовидной железы нарушается обмен веществ в организме, ухудшается работа сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, психическая и половая активность.

По степени проявлений выделяют: латентную ( клинические проявления отсутствуют) и явную (появление признаков гипотиреоза).

Выраженность симптомов зависит от степени нарушения функции щитовидной железы. Обычно гипотиреоз развивается постепенно, больные подолгу не замечают симптомов заболевания и не обращаются к врачу. Часто заболевание диагностируют случайно, при пальпации щитовидной железы на приёме у врача. Заподозрить заболевание у пациента специалист может даже по внешним признакам: бледная и сухая кожа, ломкие, секущиеся волосы (у женщин могут быть залысины), редкие брови и ресницы.

 Больные жалуются на: вялость, нежелание двигаться, резкое ухудшение памяти, сонливость, отеки, сухость кожи, ощущение «кома» в горле, трудно глотать, запоры, нарушение  [менструаций](http://medportal.ru/enc/gynaecology/reading/92/), снижение потенции и сексуального влечения.

Тяжелым, угрожающим жизни осложнением гипотиреоза является  [кома](http://medportal.ru/terms/11125/), которая может быть спровоцирована переохлаждением, травмой,  [инфарктом миокарда](http://medportal.ru/enc/cardiology/infarction/), острыми инфекционными заболеваниями или развиться при отсутствии лечения. Сопровождается кома угнетением работы всех органов, нарушением сознания, смертность в таком случае составляет 90 процентов.

Основу лечения заболевания составляет  заместительная терапия гормонами щитовидной железы, в большинстве случаев лечение пожизненное.

Соблюдение рекомендаций врача и правильный прием препаратов позволяет полностью устранить симптомы гипотиреоза.

Профилактика гипотиреоза заключается в: соблюдении рациона питания, обеспечивающего достаточное поступление йода в организм, своевременном лечении заболеваний щитовидной железы.



Обратиться к специалисту следует при: повышенной утомляемости; сонливости; необоснованном беспокойстве;раздражительности; забывчивости; повышенной зябкости; частым судорогам;тошноте; необъяснимом увеличении веса; утончении или потере волос; сухости кожи и волос; высоком холестерине крови или высоком кровяном давлении; болезненным и длинным менструациям; низком хриплом голосе.