

**Зависимость от никотина**

Табакокурение - глобальная проблема для всего земного шара. Курение смертельно опасно – об этом знают все, даже школьники. Знают – и всё равно дымят! Количество курильщиков не уменьшают ни грозные предупреждения Минздрава, ни страшные картинки на пачках с сигаретами.

Тяга к сигарете настолько сильна, что человек не задумываясь о своём здоровье и здоровье окружающих людей, выкуривает сигарету за сигаретой. 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 пациент 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.

Любая сигарета вне зависимости от качества табака, толщины сигареты, сложности фильтра, 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 (в 90% случаях).развивается никотиновая зависимость

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.

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).

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.

Прогресс, не стоит на месте. С каждым годом появляются всевозможные альтернативы «никотиновым палочкам» и каждый раз кажется, что найден безопасный способ получить удовольствие.

Электронная сигарета – новомодная штучка, ставшая в последнее время очень популярной. Курильщики чувствуют себя продвинутыми людьми, заботящимися о своём здоровье. Главная её фишка в том, что курильщик вдыхает не дым, а пар от жидкости, в котором содержится никотин. Реклама уверяет, что такая сигарета практически безвредна. Но специалисты опровергают эту гипотезу.

Электронная сигарета содержит химический никотин, вызывающий зависимость. Ядом никотин как активное вещество и остаётся, сколько не меняй систему его доставки, ни избавляйся от продуктов сгорания табака, ни включай ароматические добавки.

Иллюзия безвредности курения приводит к увеличению потребления никотина, что может вызвать отравление со всеми сопутствующими – ухудшением самочувствия, тошнотой, нарушением координации и головными болями.

Содержание пропиленгликоля в жидкости для такой сигареты может вызвать аллергию и, как следствие проблемы с органами дыхания.

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.

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 лечить.