

Брось сигарету!

(Петрова Зинаида Валерьевна врач психиатр-нарколог ГУЗ «РНД»)

Пристрастие к сигаретам ~~не приводит к табаку~~ ^{не приводит к табаку} является причиной конфликтов в общественных местах, на производствах (Ваноса О.А. специалист нарколога ГУЗ «РНД») не только для здоровья самих курильщиков, но и всех тех, кто их окружает. Почему же люди продолжают курить, несмотря на очевидную смертельную опасность табака и общественный протест! Виной тому табачная зависимость, которая развивается в 510 раз быстрее, чем зависимость от алкоголя.

В момент затяжки температура на кончике сигареты достигает 600-900°C. При курении происходит сухая перегонка табака, в результате чего образуются токсические вещества. Свыше 200 из них опасны для организма. Это эфирные масла, окись углерода (угарный газ), углекислый газ, аммиак, табачный деготь, радиоактивные вещества (полоний – 210), свинец, висмут, мышьяк, масляная, муравьиная, уксусная, синильная кислоты, сероводород, формальдегид и т.д. Токсичность табачного дыма в 4 раза превышает токсичность выхлопных газов автомобиля. У большинства курящих развивается «бронхит курильщика». Ученые доказали, что большая часть полония накапливается в организме. При его воздействии происходит превращение обычных клеток организма в раковые. У курящих чаще встречается рак губы, полости рта, трахеи, легких. Человек, выкуривающий 20 сигарет в день, получает такую же радиацию, как если бы ему сделали 200 рентгеновских снимков в год.

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Человек погибнет мгновенно, если дозу никотина из одной курительной трубки ввести в организм внутривенно. Никотин, поступая в организм, помимо возбуждающего эффекта вызывает спазм гладкой мускулатуры, прежде всего стенок сосудов. Через сжатые сосуды сердцу становится труднее качать кровь, поднимается артериальное давление, повышается частота сердечных сокращений, отсюда происходит ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда. Хронический спазм сосудов – причина облитерирующего эндартериита, может развиваться гангрена, которая приводит к ампутации ног.

Курение может способствовать возникновению язв, стимулируя повышенную продукцию кислоты в желудке.

У курящих женщин чаще возникают проблемы с зачатием. Курение во время беременности удваивает риск рождения детей с расстройством внимания, с логопедическими проблемами и более низким уровнем интеллекта. У мужчин курение может привести к импотенции. Дети курящих родителей менее активны, более увлечены просмотром телевизионных передач, не придерживаются здорового рациона питания.

Существуют разные способы лечения от курения. Если у Вас не получается самостоятельно бросить курить, обращайтесь к врачу-наркологу по адресу: Пирогова, 6.

**Петрова Зинаида Валерьевна врач психиатр-нарколог ГУЗ «РНД»
тел. 42-29-91**

В последние годы большое внимание уделяется проблемам алкоголизма, наркомании и токсикомании, которые являются весьма значимыми и актуальными.

Сегодня же мы поговорим о таком «безобидном» заболевании, каковым кажется на первый взгляд табакокурение. Разговор хочется начать с истории, которую поведал мне человек, так и не ставший курильщиком.

Когда я учился в младших классах, с завистью поглядывал на курильщиков, которые на перемене набивались в туалетную комнату и во всю там дымили.

Потом от меня пахло табаком. Заметил однажды отец, что от меня дымищем несет. Посмотрел в упор в глаза и неожиданно спросил: «Понемножку потягиваешь?» Покраснел я, смутился. «Нет – отвечаю. – Это я в школе так прокурился».

Тогда папа достал из кармана пачку папирос и протянул мне: «Бери, закуривай! Чем окурки подбирать, давай лучше как мужчины, открыто будем курить».

Растерялся я: шутит или испытать меня хочет? «Да я курить не умею вовсе», - признался я. «Ничего, - приободрил отец. – Научу».

Протянул он мне папиросу и дружелюбно сказал: «Только один уговор: курить, так курить, а не просто зря дым пускать»

Беру папиросу, прикуриваю, а про себя думаю: вот это да-а! Рассказать ребятам – не поверят! А отец наставляет: «Сильнее в себя вдыхай, не бойся». Совсем я воспрянул духом и так глотнул дым, что закашлялся, из глаз слезы потекли, а отец не дает передохнуть: «Давай, давай, привыкай...» после еще одной затяжки мне так противно стало, что даже затошнило. Не выдержал я папиной «педагогики», заплакал. И с этого дня никогда не брал в рот сигареты. Увы, первое знакомство с сигаретой, которое происходит, как правило, в юности, не всегда оканчивается столь благополучно, как хотелось бы.

Юность – это период своеобразного «ролевого моратория», когда человек «примеряет» различные социальные роли, стоит перед выбором во всех сферах жизни. Он должен определить свой нравственный идеал, образ жизни и т.д.

Этот выбор труден, он неизменно рождает раздумья, сомнения и колебания, столь характерные для юношеского возраста. Но только семья, в которой воспитывается подросток, способна разрешить эти сомнения и подтолкнуть его к тому или иному выбору. Человеческое дитя – это не глина, из которой можно вылепить все, что угодно, в соответствии с творческим замыслом художника, и даже не мрамор, противопоставляющий усилиям скульптора свою неподатливость материала.

Растущие дети, обретая собственную жизнь, оказываются не похожими на задуманную модель, а воспроизводят ту, которую четко усваивают и перенимают в семье. Хорошо, если эта модель достойна подражания.

Отсюда становятся понятны слова Фридриха Фребеля, основателя детских садов в Германии: «Воспитание – это пример и любовь, и больше ничего!».

К сожалению, некоторые родители ведут себя дома по принципу: здесь мне все можно, забывая при этом, что их поведение критически оценивается или же некритически перенимается детьми; ошибочно полагая, что дети еще слишком малы, чтобы судить родителей или подражать им. А дети кладут ноги на стол, ходят в грязных ботинках по чистому ковру и перенимают другие вредные привычки, которые демонстрируют им родители, не забывая напоминать при этом: как нужно и должно делать правильно.

Если родитель станет внушать подростку мысль о вреде курения, а сам будет продолжать это занятие, невзирая на обилие доказательств того, что курение разрушает здоровье, то вряд ли данное внушение окажется убедительным. Естественно, что подростку захочется проводить то, что со столь большим удовольствием делают взрослые, что при этом он выглядит старше, что в этом есть особый шик.

Начиная курить, несовершеннолетние не осознают степень опасности, которой они себя подвергают; недооценивают преимуществ крепкого здоровья и его значение в своей дальнейшей личной жизни и профессиональной карьере. Ведь болеть в наше время – это слишком дорогое удовольствие. Многие осознают вред курения лишь тогда, когда возникают проблемы со здоровьем. Вредное его влияние сказывается постепенно, но тем быстрее и сильнее, чем раньше человек начинает курить. Немецкий мыслитель Г. Лессинг когда-то предупреждал: «Яд, который не действует сразу, не становится менее опасным».

Курение день за днем, месяц за месяцем, год за годом разрушает здоровье беззаботных курильщиков... Знают ли они, что вдыхают вместе с голубоватым кудрявым дымком? С каждой затяжкой в организм человека поступает более 40 вредных веществ – никотин, сероводород, уксусная, муравьиная и синильная кислота, этилен, изопрен, угарный и углекислый газ, различные смолы, радиоактивный полоний и др., многие из которых являются канцерогенными, т.е. вызывают различные опухолевые заболевания. Оседая в легких и попадая в кровь, они действуют разрушительно. Особенно вредны смолистые вещества, а никотин – это один из сильнейших ядов. Исследованиями доказано, что четверть полученной дозы никотина уже через 7 секунд поступает в мозг.

Никотин вредно действует на все органы и, в первую очередь, на центральную нервную систему. Под его влиянием суживаются кровеносные сосуды, в том числе и те, которые снабжают кровью жизненно важные органы: мозг, сердце, почки. Кора головного мозга возбуждается, а затем это меняется на противоположный эффект. Чтобы продлить иллюзию бодрости, почувствовать, что у него «ясная голова», человек снова закуривает. Так начинается привычка, которую вернее было бы назвать порочным пристрастием.

Головокружение, головная боль, тошнота – первые признаки отравления никотином. Но

это только начало. Высокая концентрация твердых частиц засоряет бронхи, раздражает слизистую оболочку. Извечные спутники любителей табака – одышка, кашель, хронический бронхит и т.д. Курение вызывает сердцебиение, нарушения сна, повышает вероятность кишечных расстройств. Все это отрицательно сказывается на умственной и физической работоспособности.

Давно доказано, что курение резко увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний. У каждого седьмого курильщика возникает тяжелое заболевание сосудов – облитерирующий эндартрит. Эта болезнь нередко приводит к гангрене нижних конечностей и к их ампутации. Поразмышляйте и над такими цифрами.

Почти треть всех болезней у мужчин после 45 лет вызвана пристрастием к курению. Смертность среди курильщиков в возрасте 40-49 лет в 3 раза выше, чем среди некурящих, а у 60-64-летних – в 19 раз.

Курят не только мужчины, но и многие женщины. И это число продолжает, к сожалению, расти. Тенденция настораживающая и вызывающая тревогу за род человеческий. Ведь женский организм сильнее подвержен пагубному воздействию горького дыма табака. Это заметно даже по внешним признакам: у курильщиц грубеет голос, портится цвет лица, зубы желтеют, изо рта дурно пахнет. Но самая огромная опасность – это угроза здоровью детей. Табачный дым наносит непоправимый вред развивающемуся плоду. Ядовитые вещества через кровь матери попадают в организм будущего ребенка. Страдают и новорожденные, которых прикладывают к груди курящие женщины: они получают отраву с материнским молоком. В последствии такие дети отстают как в физическом, так и в психическом развитии.

У курящих родителей дети чаще болеют, против своей воли они оказываются в положении «пассивных курильщиков». Становятся бледными, беспокойными, плохо спят, у них снижен аппетит и наблюдаются другие проявления болезненных состояний, в отличие от детей, родившихся в «безникотиновой» семье...

Курящие родители должны бросить курить. Если не ради себя, то ради своих детей.

Затронутая проблема может послужить поводом для того, чтобы каждый из нас задумался и позаботился о здоровье своих близких и своем собственном, ведь это – самый великий дар, данный нам. Так стоит ли начинать курить, если вырваться из никотиновой зависимости может не каждый, а аргументов против курения более чем достаточно?!

Иванова О.А., тел. 42-23-65

ГУЗ «РНД»

психиатр-нарколог

Почему я выбираю некурящего партнера?

Потому, что мои шансы оказаться в компании находчивого, интеллектуального, зрелого человека гораздо выше! В сложной ситуации он не бросится нервно курить, а окажет мне реальную помощь. Независимо от величины его дохода сигареты не будут тянуть из кошелька «ну нисколько». Когда мой партнер будет претендовать на престижную работу, среди равных сильных конкурентов предпочтение будет отдано именно ему в связи с единственным преимуществом: «Не курит, здоров». Если мы создадим семью, вероятность родить крепкого малыша - на порядок выше. А когда наш малыш подрастет, скорее всего, по выходным мы всей семьей будем выезжать на природу, кататься на лыжах, ходить в кино, а не разбредаться по разным компаниям и пивнушкам. А когда малыш станет совсем взрослым, мой партнер не бросит меня, бессовестно загнувшись после длительного курения от язвы желудка или рака легких. Он будет вместе со мной смотреть на мир счастливым взглядом здорового человека. А когда постарею я, мне всё ещё будет с кем побродить по осенним улицам, почитать стихи, пофилософствовать, посидеть за чашечкой чая, потому что табак не отнимет у моего любимого память, живость в общении, чувство юмора, подарив взамен атеросклероз, ворчливость и занудство.

Врач психиатр-нарколог ГУЗ «РНД» Мирошниченко Н.Л. Тел. 42-27-10