**Профилактика табакокурения**

Курящие люди считают, что курение не приносит особого вреда, а, наоборот, успокаивает или подбадривает их. Вредное влияние курения сказывается не сразу, иногда спустя многие годы – в этом и состоит его коварство, и особенно, в отношении курящих женщин. Одутловатое лицо с землистым оттенком, глубокие морщины, желтые, наполовину разрушенные зубы, потемневшие ногти, хриплый грубый голос – заядлую курильщицу можно без труда узнать по этим приметам.

Конечно, выкурив 1-2 сигареты, курильщики тотчас не умирают. Курить привыкают постепенно, исподволь. Никотин как бы включается в процессы обмена веществ и становится его неотъемлемой частью. Отсутствие никотина, привычного для организма курильщика химического вещества, вызывает Табачные изделия готовят из листьев табака, которые содержат: белки, углеводы, минеральные вещества, ферменты и в том числе 2 группы опасных для человека: никотин и изопреноиды.

Никотин – наиболее активное вещество в составе табака, по ядовитым свойствам его можно сравнить с синильной кислотой: их смертельные дозы для человека одинаковы – 0,08мг.

В тот момент, когда курильщик затягивается, температура на кончике сигареты до 600 градусов. При этом активизируются и поступают в организм крайне вредные вещества: окись углерода (угарный газ), синильная кислота, двуокись азота, аммиак, мышьяк, радиоактивный полоний, свинец и висмут и другие соединения, которые обладают свойством вызывать злокачественные опухоли. Вот такой зловещий коктейль поглощает человек, затягиваясь дымом сигареты.

В больших дозах никотин тормозит, а потом и парализует деятельность клеток центральной нервной системы, в том числе, и вегетативной. Расстройства нервной системы проявляются в понижении работоспособности, ослаблении памяти, дрожании рук, бессоннице. Головных болях.

Проходя через полость рта, табачный дым разрушает зубную эмаль и вызывает кариес.

Воздействуя на железы внутренней секреции, в частности на надпочечники. Никотин способствует выделению в кровь адреналина, который вызывает спазм сосудов, повышение АД, учащает сердечные сокращения.

Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию половой слабости у мужчин. Поэтому её лечение начинают с того, что предлагают больному прекратить курить.

Курение может вызывать заболевание глаз – амблиопию, при которой наступает частичная или полная слепота, и даже энергичное лечение не всегда бывает успешным.

Но основной удар от воздействия никотина принимают органы дыхания. Дым вызывает раздражение, а затем и воспаление слизистой оболочки зева, носоглотки, трахеи бронхов. Установлена бесспорная связь между курением и частотой заболевания раком губы, языка, гортани, голосовых связок, лёгких.

Угарный газ, содержащийся в табачном дыме, вызывает снижение уровня гемоглобина и развитие малокровия. У некоторых детей ведёт к развитию бронхиальной астмы и других аллергических заболеваний.

Велика роль курения в возникновении туберкулёза; так 95 человек из 100, страдающих туберкулёзом, к моменту начала заболевания курили.

Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли в подложечной области, тошноту, рвоту. Это может быть проявлением гастрита, язвенной болезни. Среди мужчин, страдающих язвенной болезнью, 95% курили.

Значит, никаких положительных сторон у курения нет, с этим согласятся и курящие, они даже говорят: «Курение мне пока не вредит. Вот заболею от него, тогда брошу курить». Это самообман, не удаётся от последствий курения. Поэтому лучше не обрекать себя на это.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей, есть термин «пассивное курение». В организме некурящих, после пребывания в накуренном и не проверенном помещении, определяется значительное количество никотина.

В молодом возрасте быстрее и сильнее наступают и проявляются последствия влияния никотина. Курящие подростки часто становятся рассеянными, отстают в развитии от сверстников.

Врачи-психиатры отмечают, что среди курящих школьников больше нервных и недисциплинированных, чем среди тех, кто не курит. Отстают курящие школьники и в физическом развитии. И ещё: дурной запах изо рта, желтые зубы, грубый голос – все эти неизбежные последствия курения, не делают подростков привлекательными.

Но от вредной привычки курения можно отучиться. Бросить курить человек может сам, приняв однажды твёрдое решение.

Можно предложить следующий способ постепенного избавления от пристрастия к курению: через каждые 2-3 дня попытаться уменьшить количество выкуренных сигарет на одну. Когда «доза» суточная дойдёт до 1, тогда разрешается выкурить по 1 в течение 7-10 дней, в те часы. Когда желание закурить чрезвычайно велико.

Эту сигарету можно носить ещё 1 мес., но не закуривать, а взять сигарету в рот (при сильном желании закурить), зажечь спичку, поднести её к сигарете, но не прикуривать. На 5-7 спичке (не прикуривая), желание закурить угаснет, и тогда можно спокойно убрать сигарету в карман. А затем в течение 15-30 дней следует в кармане носить сосательные конфеты, жевательные резинки, тянучки и сосать их при желании закурить.

Если же человек не может сам избавиться от этой пагубной привычки, ему следует обратиться к помощи врача-нарколога, который проведёт специальное комплексное лечение.

Подготовила: участковый врач-педиатр ПО№3 ГДП№2
 С.Б.Столярова