Занятие 2 ПРАВДА И МИФЫ О КУРЕНИИ

У большинства курящих людей, особенно молодого возраста, в силу недостаточно достоверной информации о вреде курения и маркетингового влияния табачных компаний имеются убеждения, связанные с недооценкой опасности табака.

# К самым распространенным мифам о курении относятся:

***Миф 1:*** *«При курении трубки человек не вдыхает дым в легкие, поэтому риск заболеть онкологическим заболеванием невысок».*

Опровержение: это справедливо лишь для рака легких. Риск развития рака ротовой полости, глотки, пищевода и желудка при курении трубки намного выше, чем при курении сигарет. При курении трубки повышается риск возникновения онкологических заболеваний верхнего отдела пищева- рительного тракта - в 8,7 раз, ротовой полости и глотки - в 12,6 раз, рака пищевода - в 7,2 раза.

***Миф 2:*** *«Кальян не вреден для здоровья».*

Опровержение: по данным исследований, проведенных в Иране, Ливане, Египте, Швейцарии, США, курильщики сигарет в течение пяти-семи минут делают 8-12 затяжек (соответствует 0,5-0,6 л дыма), а при курении кальяна человек делает от 50 до 200 затяжек (каждая соответствует 0,2- 1,0 л дыма), что приравнивается к выкуриванию около 100 сигарет! Если в 1 сигарете содержится 0,8 мг никотина, то в одной заправке кальяна содержится 6,25 мг никотина.

При длительном процессе курения (температура кальянного угля составляет около 600° С) увеличивается в 40 раз попадание в легкие угарного газа, а также есть опасность возникновения ожогов дыхательных путей.

***Миф 3:*** *«При длительном стаже курения бросать бессмысленно» или*

*«Отказ от сигарет после многих лет курения -* *слишком большой стресс».*

Опровержение: даже после курения в течение многих лет отказ от курения значительно снижает риск развития инфаркта миокарда и других сердечно- сосудистых осложнений, онкологических заболеваний.

Позитивные изменения при отказе от курения: уже через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми, через 3 месяца улучшится

кровообращение и дыхательная функция, станет легче двигаться. Через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих, а через 10 лет

* на 30-50% снизится риск развития рака легких.

***Миф 4:*** *«Курение табака помогает облегчить чувство беспокойства и снизить уровень стресса».*

Опровержение: устранение никотином беспокойства и раздражительности, наблюдаемое при систематическом курении, во многом объясняется *психической и физической зависимостью от него.* Острая потребность в никотине является дополнительным источником стресса для курильщика, а чувство облегчения в результате употребления никотина обычно и воспринимается как «расслабление».

Многие курящие считают, что сигарета способствует снятию стресса. Исследователи установили, что на самом деле сигареты провоцируют раз- дражительность. Курильщик зависим от сигареты и, чем больше он курит, тем эта зависимость становится устойчивее, сильнее. Привыкнув к сигарете, человек без нее обойтись не может. Раздражительность, возникающая из-за желания выкурить сигарету, провоцирует еще больший стресс.

Доказано, что уровень подверженности стрессу у курящих людей, попавших в условия конфликтной ситуации, выше, чем у некурящих.

**Схема развития никотиновой зависимости** также опровергает этот миф. Попадающий в организм никотин стимулирует имеющиеся никотиновые рецепторы головного мозга, тем самым приводя к выработке дофамина - вещества, вызывающего ощущение удовольствия. Но если человек продолжает курить, количество никотиновых рецепторов головного мозга увеличивается во много раз, что не позволяет чувствовать себя комфортно при прежнем количестве сигарет, приводя к выкуриванию все новых. Кроме того, собственные механизмы выработки дофамина постепенно ослабевают, тем самым усиливая зависимость от каждой выкуренной сигареты.

*Никотиновая зависимость -* *это хроническое состояние, требующее длительного лечения до полной или устойчивой ликвидации симптомов абстиненции.*

*Синдром зависимости от табака проявляется тремя и более симптомами из следующих шести, наблюдающихся на протяжении 12 месяцев:*

*1)* *постоянное желание к приему табачных изделий;*

*2)* *безуспешные попытки сократить или контролировать курение;*

*3)* *возникновение симптомов отмены после отказа;*

*4)* *развитие толерантности со временем, приводящее к увеличению количества потребляемых никотинсодержащих изделий;*

*5)* *формирование «поведения поиска табака»;*

*6)* *продолжение использования никотина, несмотря на имеющиеся признаки вредных последствий.*

Имеется прямая корреляционная связь между никотиновой зависимостью и депрессией, а также другими психическими нарушениями. Имеется обратная связь между степенью никотиновой зависимости и результатом лечебного вмешательства. Наибольший положительный результат дает сочетание практических советов, социальной поддержки и медикаментозного лечения в случае высокой и очень высокой степени никотиновой зависимости.

Необходимо учитывать, что даже среди пациентов с высокой мотивацией к отказу от курения успешный отказ от курения в течение 1 года не будет 100%. Это объясняется тем, что у многих пациентов развивается никотиновая зависимость высокой степени, преодоление которой может потребовать нескольких курсов лечения.

***Миф 5:*** *«Женщина с тонкой сигаретой выглядит элегантно».*

Опровержение: цена такой «элегантности» - если женщина курит, она крадет у себя 14,5 лет жизни. Если курение началось в школе, эта цифра возрастает до 18 лет.

Кроме того, следы курения появляются на лице очень рано. Курящая девушка или женщина обычно выглядит старше своих лет: преждевременное старение организма происходит в результате табачной интоксикации. Под влиянием табачных ядов набухают голосовые связки и слизистая оболочка гортани, голос становится грубым, хриплым. Другие следы курения также буквально налицо: желтая кожа, тусклые волосы, плохой запах изо рта, больные зубы. У 48% курящих и 8% куривших в прошлом женщин кожа имеет серый оттенок и более выраженные морщины (прослеживается связь токсических веществ, содержащихся в сигарете, с замедлением синтеза коллагена и эластина

* белков соединительной ткани, отвечающих за эластичность кожи, здоровье сухожилий).

Если женщина курит в период планирования беременности, в период беременности, она подвергает риску не только свое здоровье, но и здоровье

будущего малыша. Курение повышает риск бесплодия, вероятность осложнений при беременности, например, самопроизвольного выкидыша или преждевременных родов. Нередко у курящих мам происходит нарушение лактации.

Курение беременной женщины приводит к снижению адаптационных возможностей будущего малыша и высокому риску заболеваний новоро- жденного, увеличивает риск рождения детей с врожденной патологией: пороком сердца, паховой грыжей, косоглазием, волчьей пастью, заячьей губой; приводит к ухудшению физического и психического развития детей в дальнейшем. Малыш, еще не родившись, в утробе матери является пассивным курильщиком (никотин не задерживается плацентой), испытывая все негативные последствия кислородного голодания. Новорожденные малыши от курящих матерей, как правило, имеют меньший вес, проблемы с дыхательной функцией, повышенный риск внезапной младенческой смерти.

Курение отца увеличивает риск рождения ребенка с пороками развития в 2 раза в связи с генетическими изменениями.

Впоследствии дети, рожденные в семье, где курит мама или папа, про- должают быть пассивными курильщиками.

**Факты:** в боковом потоке дыма содержится в 3,4 раза больше бензпирена, чем в основном потоке, в побочной струе табачного дыма концентрации летучих нитрозаминов в 50-100 раз выше, чем в основной струе. Наиболее опасным из этих соединений является диметилнитрозамин, поражающий в основном печень и легкие.

Последствия влияния пассивного курения на детей: частые госпитализации, заболевания среднего уха, респираторные инфекции, высокий риск развития бронхиальной астмы, а при ее наличии - риск частых приступов. Среди частых последствий встречается замедление развития легких, структурно- функциональные нарушения (недостаточный синтез легочного сурфактанта).

Последствия влияния пассивного курения на взрослых: высокий риск рака легкого, коронарной болезни сердца, бронхита, бронхиальной астмы, а при ее наличии - высокий риск частых приступов, высокий риск инсульта. Если пассивному курению подвергается беременная женщина, высок риск осложнений при вынашивании беременности, в т.ч. рождение маловесного малыша, преждевременные роды.

***Миф 6:*** *«Бросишь курить -* *растолстеешь».*

Опровержение: иногда люди жалуются, что начали набирать вес, отка- завшись от сигарет. Дело вовсе не в отказе от курения, а в том, что люди начинают «заедать» стресс, возникающий при отказе от курения, и едят от нечего делать в ситуациях, когда раньше курили. При отказе от курения к человеку постепенно возвращается прежний уровень обоняния и вкуса, что также приводит к увеличению аппетита, а, следовательно, - к набору веса. Но при медикаментозном лечении никотиновой зависимости и применении поведенческой терапии эти последствия не так выражены, как при самостоятельном отказе.

Помимо экономических затрат, на курение тратится и время. Допустим, выкуривание одной сигареты составляет 5 минут. В день выкуривается 20 сигарет.

За 1 день: 5 минут х 20 шт. = 100 минут.

За 1 месяц - 3000 минут или 50 часов человек тратит на курение!

За год курящий человек тратит 600 часов или 37,5 дней на курение с перерывом на 8-часовой сон.

За 20 лет - 750 дней или 2,9 лет, а за 40 лет - 5,8 лет....

Мы часто говорим, что не хватает времени на что-то важное, так стоит ли тратить время на то, что лишает нас здоровья, свободы, финансов?