

Профилактическая деятельность: табакокурение

Подготовила: воспитатель
Башкирова О.Л.

Табакокурение (или просто курение) — вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет. Люди курят для получения удовольствия, из-за сформировавшейся вредной привычки, или по социальным причинам.



Состав сигарет

Пирен - хорошо растворяется в крови, вызывает судороги и спазм дыхательной системы, что снижает уровень гемоглобина, угнетает функции печени. Конечно все это в больших дозах, в маленьких (сигаретных) это просто растягивается по времени и действует не так заметно.

Антрацит - если постоянно дышать пылью или парами этой дряни развиваются отеки носоглотки, глазных впадин, развиваются фибромные заболевания.

Етилфенол - снижает артериальное давление, угнетает нервную систему, нарушает двигательную активность. Дает временное расслабление.

Курение способствует атеросклерозу сосудов. Следствием атеросклероза являются инфаркты миокарда, инсульты, преждевременное старение. Страдают иммунитет и эндокринная система. Многие мужчины зарабатывают импотенцию. Женщины становятся бесплодными или рожают больных детей. Из-за суженных склерозированных сосудов нарушается кровообращение не только во внутренних органах, но и в руках и ногах. У курильщиков облитерирующий атеросклероз нижних конечностей грозит гангреной. На вскрытии у злостных курильщиков часто выявляются тромбы в различных сосудах.

Курение кальяна

Влияние табачного дыма на организм курильщика неоднократно рассматривалось со многих позиций. Однако не было исследований о влиянии дыма, проходящего через водяной фильтр, как в кальяне. А также мало изучено это явление с социологической точки зрения. Действительно, с этой точки зрения, нам приходится констатировать, что уже более четырех веков, ежедневно кальян окрашивает жизнь и подчиняет своему ритму десятки миллионов людей, в общественных заведениях или дома. Практика курения кальяна стала настоящим массовым явлением и сегодня продолжает активно развиваться.

В кальяне дым охлаждается, проходя через воду, охлаждение сопровождается фильтрованием. Дым от кальяна, лишенный таких веществ как акролеин и альдегиды, в отличие от сигаретного дыма, не раздражает слизистых оболочек горла или носа курильщиков и некурящих, находящихся поблизости от кальяна. Этот факт частично объясняет общественное увлечение и широкое распространения такого способа курения табака как кальян. Прохождение дыма через воду к тому же сокращает количество смол, дегтя и других веществ потенциально канцерогенного никотина. Первоначально табак перегоняется в чаше от раскаленных углей, далее дым спускается по шахте, которая погружена в воду, после этой "промывки" дым поднимается вдоль шланга и через мундштук попадает в легкие курильщика.

Подростки не осознают опасностей, связанных с курением, потому что постоянно наблюдают за тем, как это непринужденно делают их старшие. Еще одним виновником, который приводит молодых людей к курению, является давление со стороны сверстников. Однако, иногда, курение становится результатом своего рода акта открытого неповиновения или просто следствием любопытности.

Вдыхание табачного дыма вызывает нарушения деятельности головного мозга, так как нервная система наиболее чувствительна к табачным ядам, что влечет за собой тяжелые заболевания центральной нервной системы. По данным некоторых исследований, нарушения кровообращения в головном мозге, вызванные подверженностью табачному дыму, в 1996 году вызвали смерть почти 80 людей. Подверженность действию вторичного табачного дыма увеличивает риск проблем кровообращения мозга в 1,8 раза.



Последствия курения

Инсульт возникает тогда, когда кровеносный сосуд, доставляющий в головной мозг кислород, закупоривается тромбом или другими частицами. Тромбоз церебральных сосудов — самая частая причина инсульта. Тромбоз означает формирование тромба из крови и нарушение кровоснабжения головного мозга. Другой тип инсульта возникает, когда пораженная болезнью артерия головного мозга (например, при аневризме) разрывается. Это явление называют кровоизлиянием в головной мозг.

Курение — основная причина поражения коронарных артерий, что может приводить к инфаркту миокарда. У курильщиков повышен риск атеросклероза (закупорки артерий) и других изменений, поражающих сердечно-сосудистую систему. Курение само по себе повышает риск заболеваний коронарных артерий, а в сочетании с другими факторами эти заболевания становятся еще более вероятными. Никотин и окись углерода, содержащиеся в табачном дыме, нарушают поступление кислорода в кровь и по разным механизмам вызывают поражение сердца и сосудов.

Примерно в 85% случаев рака легкого, возникающих за год, можно обнаружить связь с курением. У людей, выкуривающих по две или больше пачек сигарет в день в течение 20 лет риск рака легкого повышен на 60—70% по сравнению с некурящими. Риск рака легкого тем выше, чем больше сигарет выкуривают за день, чем дольше курят, чем больше количество вдыхаемого дыма, а также чем выше содержание смол и никотина в сигаретах.

На рентгеновском снимке в легком видно патологическое объемное образование. Позже при биопсии доказано, что это рак легкого. Характерные симптомы: постоянный мучительный кашель, кровохарканье, повторные пневмония, бронхит или боль в груди.

ХОЗЛ — это хронические заболевания легких, для которых характерно прогрессирующее сужение и деструкция бронхиального дерева и легочных альвеол.

Хотя основной причиной ХОЗЛ является курение, играют роль и другие факторы — длительное вдыхание дыма, пыли и химических соединений, а также частые инфекции легких в детском возрасте. У некоторых людей риск ХОЗЛ повышен в силу генетических причин. У таких лиц имеется генетический дефект, который называют дефицитом альфа₁-антитрипсина. К ХОЗЛ относят два основных заболевания — хронический бронхит и эмфизему. У большинства больных с ХОЗЛ сочетаются оба заболевания.

Эффект длительного курения заключается в стимуляции секреции соляной кислоты в желудке, разъедающей защитный слой в его полости. Ноющая или жгучая боль между грудиной и пупком — самый частый симптом, возникающий после еды и рано утром. Боль может длиться от нескольких минут до нескольких часов; бывает, что боль облегчают еда или антацидные средства. Курение замедляет заживление язв и способствует их повторному возникновению.

Рак мочевого пузыря встречается в основном у курильщиков старше 40 лет. У мужчин риск в 4 раза выше, чем у женщин. Самый частый ранний симптом — появление крови в моче без боли или дискомфорта.

Характерные симптомы:

- кровь в моче;
- боль в области таза;
- затрудненное мочеиспускание.