

Вплив тютюну на організм людини.

Шкідлива звичка – це властивість поведінки людини та залежність організму, внаслідок чого людина не контролює свою поведінку, а скоріш вона контролює її. Варто лише сформуватися шкідливі звичці і вона керує людиною. Відповідно на це йде частина її грошей, її часу, її енергії, на збиток чомусь більш корисному. Людина втрачає самоповагу, душевні сили, руйнується фізичне та душевне здоров'я. Деяких це врешті-решт убиває.

Ми живемо у складному світі, який постійно нас випробовує на міцність. Здорова сильна духом людина розуміє що життя це боротьба і старається переборювати труднощі. Емоційно слабка і духовно незріла людина панікує перед проблемами, відчуває тривогу, невпевненість і тому алкоголь, наркотики а також тютюн є універсальними протекторами: залежно від потреби розслабляють або стимулюють нервову систему, підвищують судинний тонус, дають почуття задоволення причому фальшиві.

Тютюновий кущ родом з Американського континенту. Він відноситься до того ж сімейства, що і картопля та перець. Вважається, що тютюн вирощували ще у VI столітті до нашої ери. Історики стверджують, що уже в I столітті до нашої ери індійці в Центральній Америці курили тютюн на релігійних церемоніях. В давній цивілізації тютюновому диму приписувалася магічна лікувальна сила, а вдихання його прирівнювалося до спілкування з богами. Тютюнові листи накладали на рани як знеболюючий засіб. Вважалося, що жувальний тютюн знімає зубний біль.

Легенда індійського племені гуронів розказує про те, що коли земля була пуста, а люди голодували Великий дух послав жінку, щоб спасти людство. Вона йшла по світу і всюди, де її права рука доторкнулася землі виросла картопля, а там де її ліва рука - кукурудза. І коли світ став багатим і плодючим, вона сіла відпочити. Коли вона встала, то на тому місці виріс тютюн.

Основною причиною швидкого розповсюдження популярності тютюну стали його неправдиві лікувальні властивості. В 1560 році французький посол в Португалії Жан Ніко відправив тютюнове сім'я королеві Франції Катерині Медичі та рекомендував їх як засіб від мігрені. Згодом його нюхальна мода поширилася по всій Франції. На честь Ніко рослина згодом отримала свою латинську назву нікотин. Серед аристократів було дуже багато ярих прихильників. Жодна церемонія не проходила без вживання тютюну у дуже великих кількостях. Із російських царів любителем тютюну був тільки Петро I.

Але у тютюну були і свої опоненти. У 1610 році король Іспанії Філіп III видав указ, який обмежував вирощування тютюну. В 1610 році Френсіс Бекон відзначив, що лишитися звички курити не дуже просто. У цьому ж році в Японії також видали цій ряд указів про забобону вирощування та вживання тютюнового диму. У Туреччині курців наказували фізично, проводили принизливі заходи і навіть виносили їм смертельний вирок.

В Росії патріарх відніс тютюнопаління та нюхання тютюну до категорії смертних гріхів. Цар Михайло Романов в 1634 році видав указ, відповідно до якого вперше знайденого курця очікувало покарання у вигляді 60 ударів палками, а при повторній зустрічі цієї шкідливої звички виривали ніздрі, а потім засилали в віддалені землі.

Тютюнопаління - одне з найбільш поширених видів побутової токсикоманії, сама найпоширеніша у всьому світі шкідлива звичка. Залежність від тютюну внесено в Міжнародну класифікацію хвороб. Нікотин є своєрідним стимулятором нервової системи, що має патологічний вплив на організм особливо у розвитку ракових хвороб.

Здійснюється паління - вдиханням різних тліючих рослинних продуктів. Тютюновий дим містить канцерогенні речовини. Він містить нікотин, чадний газ, аміак, синильну кислоту, ціанистий водень, ацетон і значну кількість речовин, які спричиняють утворення злоякісних пухлин. Палінням спричинені 30% усіх смертей від онкологічних захворювань. Воно зумовлює розвиток раку органів дихання, включаючи порожнину рота і верхніх дихальних шляхів, стравоходу, підшлункової залози. Доза нікотину 60мг-сметрельна, в одній сигареті в середньому 0,5 мг.

За даними ВООЗ в світі понад 1,1 млрд. людей, що мають цю шкідливу звичку. Розвинені країни 76% тютюну експортують. При цьому вирощують дуже дешевий та неякісний тютюн. Сигарети із цього тютюну завозять в Україну та інші слаборозвинуті країни.

Проблема тютюнопаління вкрай актуальна для України. Україна входить до групи із 11 країн Європи з найбільшим рівнем поширеності цієї шкідливої, для здоров'я, звички. У нашій країні в 2003 році нараховувалося більше 9,9 млн. курців - третина всього працездатного населення України.

За даними 2000 року в м. Києві палять 650 тисяч чоловіків і 150 тисяч жінок. За даними експертів щорічно ці цифри зростають у середньому на 7-8%. Найбільший відсоток осіб, що палять, припадає на вікові групи 20-29 років (60% чоловіків і 19% жінок) та 30-39 років (57% і 22% відповідно). Жителі нашої країни випалюють на рік приблизно 234 млрд. сигарет. Кількість випалених сигарет на рік 1 пересічного курця складала у 2001 році більше 4300 сигарет, у 2002 4400 сигарет, у 2003 році-4500 сигарет.

За даними Міністерства охорони здоров'я України в сучасних умовах в жіночій популяції нашої країни, кожна п'ята жінка-активний курець. Особлива занепокоєність тим, що ця шкідлива звичка припадає на вік до 35 років. За статистикою, щорічно від захворювань, спричинених тютюнокурінням у світі помирає понад 4 млн. людей, в країнах СНД 500 тисяч, в Україні 110 тисяч, а в м. Києві 5,5 тисяч осіб які насолоджувалися тютюновим димом.

Отримані дані досліджень про те, що діти в 11-13 років найбільш схильні до куріння. Це є найбільш ризиковий період. Для них куріння - це форма самовизначення і самоствердження (претензія на дорослість). Тому у віці 15-17 років куріння виступає як вже сформована звичка. Переважна кількість школярів, які мають звичку курити курять перед початком навчальних занять, під час перерв.

За даними соціологічних досліджень в Україні палить кожний третій підліток 12-14 років. Активно палити як хлопці так і дівчата починають до 14 років, а перші спроби кожен десятий підліток відмічає ще у віці до 10 років. Саме у цей період формується репродуктивне здоров'я, тому тютюнопаління приносить непоправну шкоду. Шкідливий вплив нікотину на статеву систему проявляється у вигляді різних порушень менструального циклу, в тому числі і маточних кровотеч.

Тютюн – найголовніший і найглобальніший вбивця. Тобто кожних 8 секунд на земній кулі помирає людина з цієї причини. Якщо відношення до тютюнопаління не зміниться, то за прогнозами експертів у 2030 році з цієї причини буде померати понад 10млн. чоловік.

Тютюнопаління дуже негативно впливає на організм:

1. Найбільше страждає від тютюнопаління репродуктивна функція людини. Згідно досліджень англійських вчених 120 тисяч англійців у віці від 30 до 40 років стали імпотентами саме через тютюновий дим. У сім'ях де вживали тютюн під час вагітності - природжені каліцтва у дітей трапляються вдвічі частіше, народжуються неповноцінні та мертвнонароджені діти та викидні. Особливо до 70% природжених вад та дефектів лица.

Мають місце дослідження вчених у дослідженні віддалених наслідків щодо здоров'я та розвитку дітей. Матері які палили під час вагітності мають дітей з відхиленою від норми поведінкою, ці діти гірше вчаться в школі і частіше розпочинають вживання наркотичних препаратів. Куріння під час вагітності збільшує ризик викиднів, знижує масу тіла новонароджених, збільшує частоту внутрішньоутробних випадків смерті плоду, є причиною гальмування фізичного і розумового

розвитку новонародженої дитини. Воно також зменшує здатність до дітонародження у жінок і порушує спермоутворення у чоловіків.

2. Вживання тютюну відбувається через органи дихання. Тому перш за все страждає легенева система: повітряні шляхи і легенева тканина. Легені у 80% курців чорного кольору. Якщо починати курити у віці 12-13 років, то у 67% у тридцятирічному віці можна мати таке захворювання як емфізема легенів. Тютюнопаління є причиною 90% усіх випадків захворювань на рак легенів.

3. Деякі інгредієнти тютюнового диму розчиняються в слині і з нею потрапляють у шлунок, цим самим викликаючи виразку шлунка (у 10 разів частіше) ніж у тих осіб, що не вживають тютюну.

4. Особливо негативно систематичне отруєння впливає на серцево-судинну систему. У всіх хто палить частота скорочень частіша у 2-2,5 рази, таким чином скорочується час відпочинку для серця і воно скоріш зношується. У 12-13 разів частіше трапляються захворювання серця: серцева недостатність, інфаркт міокарду, стенокардія, звуження судин. До 40% усіх смертних випадків від ішемічної хвороби серця, інфаркту та інсульту пов'язані з палінням сигарет.

5. Паління призводить до руйнування головного структурного елементу шкіри – колагену. Втрачає свою еластичність шкіра та слизові оболонки. З'являються зморшки лице набуває вигляду вижатого лимону, голос стає низьким та хриплим.

Негативно впливає пасивне тютюнопаління на здоров'я оточуючих. В приміщенні з курцем протягом лише 1 години людина, яка не палить, кожного разу спалює по половині сигарети. Тютюновий дим у таких випадках спричиняє головний біль, нездужання, зниження працездатності, швидку втому, загострення верхніх дихальних шляхів. Особливо небезпечне пасивне паління для дітей.

Тютюнопаління значно впливає на якість життя:

діти, які починають курити з 8-10 річного віку, не доживуть до межі середньої тривалості життя в середньому на 6-8 років;

35-річна жінка, що палить, проживе на 5 років менше за ту, яка не має такої звички;

35-річний курець проживе на 7 років менше, ніж чоловік, який не палить.

Вченими доведено спільні риси між наркотичною та ніотиновою залежністю. Коли припиняється введення нікотину у організм то розвивається абстинентний синдром відміни, який характеризується як роздратованість, стан збудження, порушується концентрація уваги та зниження працездатності, тривога почуття голоду, збільшення маси тіла, порушення сну.

Німецький професор Танненберг підрахував, що у наш час смертельний випадок на мільйон чоловік виникає у результаті: авіакатастрофи – один раз на 50 років, від вживання алкоголю - раз на 4-5 днів, від автокатастрофи – раз на 2-3 дні, від паління - кожні 2-3 години.

Із кожних 100 курців 53 намагається кинути палити, але лише 13 це вдається. Викурюючи пачку сигарет на день рівноцінно щорічному випиванню кавової чашки нікотину.

Ніотинова залежність має три стадії:

перша стадія епізодичне паління не більше 5 сигарет на день, що викликає незначні зміни у діяльності нервової системи;

друга стадія - постійне паління від 5 до 15 сигарет на день, при цьому виникає незначна фізична залежність та при припиненні паління розвивається стан, важкий як фізично так і психічно, його знімає паління чергової сигарети;

третья стадія-постійне викурювання від однієї до півтори пачки на день, виробляється звичка палити натщесерце, відразу після їжі або серед ночі, звикання дуже сильне. Припинення паління викликає тяжкий стан, виражені зміни у нервовій системі і внутрішніх органах. Токсичне руйнування організму.

Лікування:

Ванна коріння з дягелю - успішно виводить нікотин із організму.

Таблетки АЦЦ знижує шкоду, адже допомагає евакуювати харкотиння з бронхів.

"Корида плюс" - єдиний російський препарат проти паління без протипоказань.

Лазеротерапія.

Нікотинові інгалятори, пластирі, спреї в ніс, жувальні гумки.

Найкращі ліки сила волі проти цієї шкідливої звички.