

## Дым, уносящий здоровье

Что такое рак? Страшная, смертельная болезнь, берется неизвестно откуда, развивается исподволь, обнаруживается часто в запущенном состоянии, поражает цветущий возраст, чаще всего - здоровых людей. Некоторые не имели никаких жалоб, не болели, занимались спортом или работой, требующей идеального здоровья - летчики, например. Встречается это злокачественное заболевание и в 16- 25 лет, у молодых - чаще всего в виде заболевания крови (лейкоза).

Почему это происходит? Элементарная логика говорит нам о том, что для того, чтобы выработать опухоль, создать ее, организму нужна сильная, мощная иммунная система. Ведь раковые клетки - это клетки с повышенной энергией роста, она намного агрессивнее окружающих их здоровых клеток.

Что же представляет собой раковая опухоль? Она как раз и является недифференцированной белковой тканью, "диким мясом" которое по дикому и растет, превосходя в темпах роста все ткани организма. Естественно, что она их разрушает, съедает и занимает их место. Прискорбная картина! Но почему происходит такое ненормальное, самоубийственное поведение клеток организма? Ведь в организме существует совершенная саморегуляция процессов обмена, осуществляемая нервной и гормональной системой, а также системой тканевых ферментов. Почему в данном случае она не срабатывает? Ведь все имеет свою причину.

Курение часто приводит к онкологическим заболеваниям гортани и легких. Различают несколько видов курения.

Курильщики знают, что их пристрастие вредит им, но они предполагают, что их курение повредит только им самим. Однако, в течение последних лет все больше появляется сведений о том, что пассивное курение (вдыхание воздуха с табачным дымом) способствует развитию у некурящих заболеваний, свойственных курильщикам.

При сгорании табака образуются основной и дополнительный потоки дыма. Основной поток формируется во время затяжки дыма, проходит через все табачное изделие, вдыхается и выдыхается курильщиком.

Дополнительный поток образуется выдыхаемым дымом, а также выделяется между затяжками в окружающую среду из обугливающейся части сигареты (папиросы, трубки и т.п.). Более 90% основного потока состоит из 350-500

газообразных компонентов, особо вредоносными из которых являются окись и двуокись углерода. Остальную часть основного потока представляют твердые микрочастицы, включающие различные токсические соединения. Содержание некоторых из них в дыме одной сигареты следующее: окись углерода – 10-23 мг, аммиак – 50-130 мг, фенол – 60-100 мг, ацетон – 100-250 мкг, окись азота – 500-600 мкг, цианистый водород – 400-500 мкг, радиоактивный полоний – 0.03-1. 0 нК. Основной поток табачного дыма образуют 35% сгорающей сигареты, 50% уходят в окружающий воздух, составляя дополнительный поток, от 5 до 15% компонентов сгоревшей сигареты остается на фильтре. В дополнительном потоке окиси углерода содержится в 4-5 раз, никотина и смол – в 50, а аммиака – в 45 раз больше, чем в основном!

Таким образом, как это ни парадоксально, в окружающую курильщика атмосферу попадает токсических компонентов во много раз больше, чем в организм самого курильщика. Именно это обстоятельство обуславливает особую опасность пассивного или «принудительного» курения для окружающих. При вдыхании табачного дыма радиоактивные частицы оседают глубоко в легких, разносятся током крови по организму, оседая в тканях печени, поджелудочной железы, лимфатических узлах, костном мозге и т.д.

### Молчаливые жертвы пассивного курения - дети!

У детей, находящихся в одном помещении с курящими родителями, вдвое чаще регистрируются респираторные заболевания по сравнению с детьми, родители которых курят в отдельном помещении, или с детьми, родители которых не курят. У таких детей, особенно в первый год жизни, чаще регистрируются бронхиты, ночные кашли, воспаления легких. Проведенные в Германии исследования показывают взаимосвязь между пассивным курением и детской астмой.

Воздействием на респираторную систему ребенка пассивного курения не исчерпывается его сиюминутное токсическое влияние на организм: даже после подрастания остается разница в показателях умственного и физического развития в группах детей из семей курильщиков и некурящих. Если ребенок живет в квартире, где один из членов семьи выкуривает 1-2 пачки сигарет, то у **ребенка обнаруживается**

**в моче количество никотина, соответствующее 2-3 сигаретам!!**

Комитет международных экспертов ВОЗ пришел также к заключению, что курение матери («пассивное курение плода») является причиной синдрома внезапной смерти младенца в 30-50% случаев.

### Пассивное курение повышает риск рака молочной железы

Исследования, проведенные министерством здравоохранения, труда и благосостояния Японии, показали, что доля некурящих женщин, у которых развивается рак молочной железы, в 2,6 раза выше, если они вынуждены вдыхать табачный дым на работе или дома.

Этот риск особенно велик у женщин до наступления периода менопаузы, что, по-видимому, обусловлено более высокими концентрациями женских половых гормонов, участвующих в онкогенезе молочной железы. Исключение как пассивного, так и активного курения является мерой профилактики рака молочной железы.

### Пассивное курение повышает риск возникновения заболеваний сердца

По данным недавнего исследования, подверженность действию табачного дыма на работе привела к смерти около 250 людей в Финляндии в 1996 году. В исследовании, проведенном Финским Институтом Профессионального Здоровья, изучалась статистика по причинам смерти, подверженность табачному дыму на работе и информация о риске различных заболеваний. В последнем выпуске Финского медицинского журнала доктор Маркку Нурминен пишет, что самым большим убийцей среди болезней, обусловливаемых пассивным курением, была коронарная болезнь сердца. Число таких смертей превышает 100. Довольно высокий риск, вызываемый подверженностью действию табачного дыма, объясняется тем фактом, что наиболее опасные вещества во вторичном табачном дыме находятся в газовой фазе, в то время как главные факторы риска в дыме, который вдыхают сами курильщики, содержатся во взвешенной фазе. В виде газа вещества глубже

проходят в легкие, чем твердые частицы дыма, и поэтому организму труднее избавиться от них.

### Пассивное курение и головной мозг

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.

### Попробуйте народные средства.

- Цикорий, мята, крапива, валериана - всё в равных количествах. 1 ч.л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 7-10 мин. Пить как чай всякий раз, когда хочется курить. Этот сбор успокаивает нервную систему, делает период отвыкания от курения более легким.

- 1 ст.л. измельченных корневищ змеевика (гореч змеиный) залить 1 ст. кипятка, дополнительно кипятить на медленном огне 2-3 мин. Настоять в течение 40-50 мин. Процеженным экстрактом полоскать полость рта каждый раз перед желанием покурить. Появляются тошнота и рвотные позывы, вырабатывающие отвращение к табаку.

- Для отвыкания от курения полезно 2-летнюю веточку черемухи измельчить на небольшие (3-5 мм) кусочки и перед тем, как закурить, пожевать и выплюнуть. Эффект наступает через 10-12 дней.

- Можно жевать резаные корневища аира болотного, а затем проглотить перед тем, как появится желание закурить. Положительный результат наступит через 1,5-2 недели.

- В случаях несильного привыкания к курению эффективным может оказаться мед. Утром, когда возникает желание покурить, следует принять 1 ст.л. меда; а спустя 10 мин. — 1 ст. горячего молока или отвара овса. В течение дня процедуру можно повторить несколько раз.

### Стань взрослым – брось курить!

Этот призыв имеет двоякий смысл. Первый очевиден: осознание пагубности табака есть признак зрелого мышления. Второй смысл раскрывает жестокую закономерность, которая сегодня подтверждается все новыми и новыми доказательствами. Закономерность эта в том, что курящий подросток может просто не успеть стать взрослым...

- Установлено, что люди, начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет.
- Смертельная доза никотина для взрослого – пачка, выкуренная сразу. Для подростка – ПОЛПАЧКИ!!!! Не зря говорят: «Капля никотина убивает лошадь». Но если быть точным – то каплей чистого никотина можно убить трех лошадей.

А ведь кроме никотина в сигаретах содержится очень много ядовитых, губительных для растущего организма. Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных 2-3 сигарет – из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца и прекращалось дыхание...

Когда Вы бросите курить...

... **через 20 минут** после последней сигареты – артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней;

**через 8 часов** – нормализуется содержание кислорода в крови;

**через 2 суток** – усилится способность ощущать вкус и запах;

**через неделю** – улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе;

**через месяц** – явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель;

**через полгода** – пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты – начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок;

**через 1 год** – риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину;

**через 5 лет** – резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день.

## Учреждение образования "Гродненский государственный университет имени Янки Купалы" Социально-педагогическая и психологическая служба

**Дым, уносящий здоровье...**



Гродно, 2023 г.