

С. А. Краснова, В.С. Тундалева

Стоп! Никотин!



**Светлана Викторовна Краснова
В. С. Тундалева
Стоп! Никотин!**

*Предоставлено правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=170498*

Аннотация

Практически большая часть человечества курит: одни – по каким-то собственным убеждениям, другие следуют моде, третьи кому-то подражают... Но далеко не каждый человек сможет ответить на вопрос: курение – это привычка или психологическая и физиологическая зависимость? Данная книга поможет вам в решении навсегда отказаться от курения с помощью методов как традиционной, так и нетрадиционной медицины и решить для себя, что важнее: сигарета или здоровье.

Книга рекомендована для широкого круга читателей.

Содержание

Введение	4
Глава 1	6
Конец ознакомительного фрагмента.	32

С. А. Краснова, В. С. Тундалева

Стоп! Никотин!

Введение

«Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом».
Л. Н. Толстой.

В качестве цитаты приведены слова классика. Читая эти слова, хотелось бы верить в то, что люди представляют себе «то благотворное изменение» и отучат себя от курения.

«Курение – это яд!», о чем знают многие и с чем нельзя не согласиться. О вреде курения в настоящее время сказано немало. Задача книги – наиболее полно раскрыть для современного человека историю возникновения этой пагубной привычки, ее негативное влияние на организм, а также представить наиболее распространенные методы избавления от никотиновой зависимости.

Многие из нас не считают курение вредным для здоровья, поэтому беспокойство врачей и ученых растет. Как часто, проходя мимо компаний 10—12-летних подростков, мы замечаем, что почти каждый из них стоит с сигаретой в руках, держа ее неумело и стараясь быть незамеченным родителями и их знакомыми. Почему это происходит? Да потому, что родители учат своим примером. Согласно статистике в каждой второй семье есть по крайней мере один курящий родитель. А если их два? Дети хотят быть похожими на своих родителей. Курение считается если не модным, то престижным, а если еще и сигареты дорогие... Желание таким образом выделиться из толпы сверстников приводит к плачевным последствиям во взрослости.

В настоящее время предложено огромное количество методик и способов борьбы с курением, и в этом есть заслуга ученых. Вот только одна проблема: пока человек сам не захочет отказаться от сигареты, никакие лекарства, препараты и кодирования ему не помогут. Можно приводить множество примеров, когда родственники без ведома курящего при помощи знахарей и врачей пытались отучить своих близких от зависимости, но лишь немногие из этих попыток увенчались успехом.

Учеными подсчитано, что если бросить курить в 35–45 лет, то ущерб, нанесенный организму годами курения, во многом возместится! Но это не так легко – расстаться с пагубной привычкой. Народная мудрость гласит: кто бросил пить, тот совершил поступок, а кто избавился от никотиновой зависимости – подвиг. Действительно, с этим нельзя не согласиться. Путь «переделывания» своих привычек труден, но все возможно! Надо только найти в себе силы, чтобы преодолеть этот барьер.

Принято считать, что табак распространился благодаря Колумбу во время одного из его путешествий в тогда еще неизведанную Европой страну – Америку. Туземцы угощали путешественников табаком, причем отказ воспринимался как недоброжелательный к ним настрой. Разве мог тогда хоть кто-то предположить, что трубка мира окутает своим дымом все страны, что повлечет за собой глобальные изменения в мировоззрении людей! Курить стало престижно. В настоящее время появляется все больше курящих женщин, число курящих мужчин также возрастает. Каждый третий человек курит. Кому-то, правда, удастся пережить себя, но для этого необходимо приложить огромные усилия.

Мы надеемся, что данная книга поможет многим людям понять истинную причину, толкающую их в объятия сигаретного дыма, и перебороть себя в стремлении продолжать «роман с сигаретой».

Каждый длительно курящий человек прекрасно осознает, что находится в зависимости от никотина. Также не является секретом и то, что курение оказывает влияние на психику и влечет за собой серьезные нарушения состояния здоровья.

Употребление никотина в настоящее время не ограничивается курением сигарет, люди курят трубки, папиросы, самокрутки... Если раньше курение пытались запрещать и за это серьезно наказывали, то сейчас «Минздрав предупреждает...», но на это мало кто обращает внимание. Попытка остановить никотиновую эпидемию предпринята, но как отреагируют на нее сами курильщики, не известно никому.

Возможно, эта книга получит широкое распространение и будет интересна многим. В настоящее время о вреде курения написано довольно много литературы, так пусть наша книга будет хоть еще одним небольшим вкладом.

В предлагаемом вниманию читателя издании будет приподнята завеса истории: как открыли табак, как он распространялся по всему миру. Кроме того, будет рассказано о вреде, наносимом табачным дымом здоровью курящего и его некурящих родственников, невольно вовлекаемых в процесс пассивного курения. Вы сможете прочесть о наиболее популярных методиках лечения никотиновой зависимости, об их достоинствах и недостатках, что может оказать помощь в выборе наиболее оптимального и безболезненного для каждого курильщика способа отказа от сигареты.

Глава 1

Как возникает и развивается НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

История табакокурения

История табакокурения уходит корнями глубоко в древность. Курят люди, по различным источникам, с самых давних времен. Отмечено упоминание табакокурения еще у Геродота, который описывал в своих трудах скифов и древних жителей Африки. Известно, что они сжигали какие-то растения для получения дыма, который затем вдыхали. В свою очередь имеются китайские картины, относящиеся к древнему времени, на которых изображены такие же трубки, какие теперь употребляют для курения. Первые данные, указывающие на курение табака, относятся к концу XV столетия. Первоисточники описывают, что Колумб вместе со своими спутниками после прибытия на землю Америки обратил внимание на то, что туземцы скатывали в трубочку лист какого-то растения, высушивали его, а затем поджигали и курили. Именовали листья «петум» и курили сигары из этого растения индейцы только по праздникам. Также в источниках отмечено, что накуривались индейцы до такой степени, что могли впадать в сон и беспамятство. В последующем растение привезли в Европу европейские поселенцы, пристрастившиеся в Америке к его курению. Свое же теперешнее название табак получил скорее всего в честь похожего по произношению названия провинции Табаго в Доминго, из которой испанский монах Роман Пано впервые вывез в 1496 г. табачные семена в Испанию, а здесь уже табак стали культивировать в качестве декоративного растения. Он же в дальнейшем написал сочинение «О нравах и обычаях жителей Америки», в котором подробно описывает под названием когоба табак как растение с определенными свойствами. В свою очередь во Францию табак проник намного позже – в 1556 г., его привез из Бразилии францисканский монах Андре Тивэ. Этот монах написал о табаке целые трактаты, в которых восхвалял чудодейственные свойства этого растения, называя его «оздоравливающим» и способным «очищать мозговые соки». В трактатах отмечались свойства табака уменьшать голод и жажду, а в случае усиленного употребления дыма от сжигания этого растения он «пьянит, как вино, а потом вызывает активное потоотделение и общую слабость вплоть до обморока». Далее из Испании семена и растения табака попали и в Португалию. Так, в 1560 г. Жан Нико – французский посол – преподнес французской королеве первые табачные растения. По его словам, листья этого растения обладали свойством «выгонять и уничтожать болезни головы и мозга». Именно от фамилии Нико и берет свое название никотин, или никотиана, как называли тогда это растение французские ботаники. В связи с тем, что Екатерина Медичи и ее сын Франциск II длительное время страдали от выраженных мигреней, такой подарок посла они приняли очень охотно. Сам посол рекомендовал листья чудодейственного растения размельчать в порошок, который затем следовало нюхать, в дальнейшем же листья табака стали скручивать в трубочку и курить. Впоследствии употреблять «порошок травы королевы» быстро стало модно, причем не только при дворе, но и во всем Париже. Новое увлечение приобрело широкие масштабы, а табак стали считать лекарством от всех болезней. Жители Франции носили с собой сверток драгоценного растения вместе с теркой, которая превращала его в порошок. Порошок нюхали или заворачивали в бумагу и курили.

Екатерина Медичи была достаточно практичной женщиной, поэтому, выдавая семена табака торговцам, которые наживали на этом большие состояния, она создала монополию на обработку и продажу табака. Медичи ставила перед торговцами обязательное условие – большие отчисления в пользу казны. Однако вскоре восторг от табака сменился разочарованием, так как длительное и неумеренное употребление его оказалось не только не всегда полезным, но и опасным. В связи с чем в 1680 г. французский король Людовик XIII запретил свободное распространение табака и издал декрет, по которому только аптекарям разрешалась продажа этого «лекарства».

В свою очередь в такой стране как Англия, где табак появился в 1585 г., курение также запрещалось законом под страхом тяжелых наказаний. Уличенных в курении не один раз водили по улицам с петлей на шее, иногда производили казнь заядлых курильщиков, а отрубленную голову вместе с трубкой во рту выставляли на площадях на всеобщее обозрение. В Германии табак появился приблизительно в это же время и привезен был врачом Окко, считавшим табак лекарственным растением. Несколько позже табак появился в Турции, его стали применять в 1605 г., и курение его, несмотря на жестокие репрессии и запреты, вскоре достигло очень больших масштабов, как ни в одной другой стране. В Италии также имели место запреты и гонения за курение табака – папа Урбан VII за курение и нюхание табака даже отлучал от церкви.

Что касается России, то табак появился впервые в начале XVII столетия и был привезен к нам англичанами. В России курение первое время жестоко преследовалось правительством и церковью. Причем враждебное отношение духовенства к курению достигало таких масштабов, что эту пагубную привычку считали тяжким грехом. В частности, отношение царя Михаила Романова было суровым: в 1634 г. после очередного пожара, возникшего вследствие неосторожного курения, им был издан указ, в котором курильщиков предполагалось наказывать на первый раз шестьдесятю палочными ударами по подошвам, а пойманных во второй раз наказывали обрезанием носа. Плюс к этому наказание за употребление табака было введено в Положение от 1649 г. сыном Михаила – Алексеем Романовым. В нем царь приказывает подвергать пыткам тех, у кого будет найден табак, и избивать их кнутом на козле до выяснения места приобретения столь вредного растения. В свою очередь пойманным торговцам табаком велено было «пороть ноздри, резать носы» и ссылать в дальние города. Несмотря на довольно суровые меры, наказания и запрет царя Алексея на ввоз табака в пределы Московского государства, количество курильщиков и самого табака неумолимо росло. Англичане контрабандой ввозили табак через Архангельск. А следующий русский царь Петр I, который и сам был курильщиком, снял запреты на курение и продажу табака, введя пошлину и акциз за табакокурение в пользу казны. Петр I договорился в Лондоне с известным коммерсантом лордом Ф. Кармартеном насчет поставки в Россию крупной партии табачного сырья (1698 г.) с целью производства в дальнейшем сигарет и нюхательного табака. Петр I всерьез вознамерился создать и развивать в стране собственное табачное производство, что и было им осуществлено. Указ о казенной продаже табака был обнародован в апреле 1705 г. и рекомендовал продажу табака «через бурмистров и целовальников, а также через выборных, рассылаемых в села, деревни и ярмарки». Одновременно с этим были учреждены две табачные фабрики: в Петербурге и Ахтырке (Украина). В результате к середине XVIII в. табак получил в Петербурге повсеместное распространение, и без обильного употребления табака не обходилась ни одна ассамблея, ни одно празднество. Наиболее бурным ростом российского предпринимательства в табачной области отмечено время правления Екатерины, что оказалось весьма благоприятным для табачной торговли. Одним из первых своих указов от 31 июля 1762 г. она восстановила свободную реализацию табака. Первые табачные мастерские в Петербурге открыли иностранцы, которые производили первоначально крошенный курительный табак на дому в незначительных количествах. И лишь к

1812 г. число таких производств несколько возросло. Следует, правда, отметить, что в обществе наряду с курительным табаком широкое хождение имел и нюхательный табак. Хотя в Екатерининскую эпоху, да и много позднее, знатоками отдавалось предпочтение привозному нюхательному табаку – «гишпанскому», французскому или немецкому. Конкуренция с ними возникла во второй половине XVIII века, когда местный табак стал более качественным. При этом в его производстве главным и незаменимым компонентом был аммерсфортский табак, который в России именовался махоркой. Вплоть до 1810-х годов курительный табак уступал по степени популярности табаку нюхательному. А во время Александра I посредством трубки и сигары произошло вытеснение табакерки из бытового обихода городских жителей. Дальнейшее же развитие табачной промышленности и появление папирос на рынке произвело настоящую революцию в отечественном табачном производстве. Изготовлением папирос в это время начали заниматься десятки фабрик, не говоря уже о бесчисленном количестве мелких кустарных мастерских, в связи с чем и употребление табака возросло в несколько раз. Некоторое усиление концентрации производства наметилось к концу XIX в.: произошли двукратное сокращение предприятий и одновременный рост выпуска табачных изделий в десятки раз. При этом в 1914 г. возникла первая монополия табачного производства – «Санкт-Петербургское торгово-экспортное акционерное общество», охватившее 13 табачных фабрик в Петербурге, Москве, Ростове-на-Дону и Феодосии. К началу XX в. табачная торговля стала одним из самых выгодных коммерческих предприятий, только в Москве действовали несколько крупных фабрик. Разыгравшаяся Первая мировая война привела к папиросному буму, в результате табак стал неотъемлемой частью солдатского пайка. По окончании Второй мировой войны, т. е. к началу 50-х гг., разрушенные в период войны предприятия были достаточно быстро восстановлены, причем значительно обновилась технологическая и техническая основа производства. В перестроечный период табачная отрасль несколько поугасла и, как многие производства различных отраслей промышленности, пострадала. В результате сохранить производство и темпы работы смогли не все предприятия. На сегодняшний день рынок насыщен различного рода табачными изделиями, так как производств достаточно много. Крупнейшие российские фабрики, в том числе фабрики, входящие в состав международных компаний, в настоящий момент делят рынок со многими мелкими и кустарными производствами. Распространение табакокурения сегодня связано не только с большим количеством производств, но и с активным рекламированием и пропагандой табачной продукции в обществе.

Трубка мира, или Зачем нужен табак индейцам?

Курение табака имеет определенного рода магический и символический характер в культуре многих народов. В частности, отмечается, что курящие с древних времен индейцы использовали процесс табакокурения как своеобразный ритуал, в процессе которого решались волнующие вопросы, устранялись конфликты и разногласия. Оно и понятно, ведь в процессе вдыхания табака, помимо того, что выполняется ритуал, происходит релаксация курильщика и достигается кратковременный положительный (ощущаемый курильщиком как субъективно приятный) эффект воздействия на нервную и сердечно-сосудистую системы. Все это благоприятствует появлению положительного мироощущения, расслаблению и устранению раздражительности. Именно поэтому имеется выражение «трубка мира», получившее свое распространение от народов, исконно заселявших Америку (индейские племена). Табакокурение для этих народов заменяло очень многие удовольствия, что и позволило превратить данный ритуал в нечто большее, чем получение необходимой дозы релаксации. Конечно, индейцы выкуривали в качестве трубки мира не обычную сигарету или папиросу, а трубку, определенным образом заполненную высушенными листьями табака.

Следует отметить, что трубки в каждом племени имели определенный вид, определенную гравировку и роспись, причем для каждого мероприятия и конкретного человека трубка могла быть разной. Также нельзя не сказать, что употребляемый исконными индейцами табак значительно отличался от того табака, который поступает в современную промышленность, а затем на рынок в виде сигарет, сигар, папирос, нюхательного и жевательного табака. До сегодняшнего дня выражение «трубка мира» используется не только как метафора – во многих случаях выкурить сигарету, скрепив примирение или удачную сделку, является нормой жизни и во многом облегчает общение между людьми. Тем не менее, несмотря на многие положительные моменты от описанного процесса, нельзя забывать обо всех возможных негативных последствиях этой пагубной привычки, о которых будет написано в следующих разделах данного издания.

Почему люди курят?

Вопрос о том, почему люди курят, очень глобальный. Всегда интересно, а почему люди начинают курить. Почему дети начинают курить? Что такого таинственного, неизведанного в этой «палочке смерти»?

Курение табака связано со многими причинами мотивации, привычкой или пристрастием. Курить же начинают совершенно по разным причинам. Первоначально закуривают, как правило, из праздного интереса. При этом первый опыт в большинстве случаев приходится на достаточно юный возраст, когда оценка ценностей и анализ собственных поступков еще не сформированы полностью, поэтому обо всей серьезности происходящего во время употребления табачного дыма думать не приходится.

Ниже перечисляются факторы, побуждающие начать курить в подростковом возрасте:

- 1) большинство друзей курят;
- 2) давление со стороны друзей;
- 3) желание казаться взрослым;
- 4) стремление казаться значительным;
- 5) желание казаться грубым и сильным (как киногерой);
- 6) родители курят;
- 7) братья и сестры курят;
- 8) любопытство;
- 9) дух бунтарства;
- 10) сигареты легко достать.

Первостепенная задача родителей в плане профилактики курения у своего ребенка состоит в том, чтобы отвлечь его на другие вещи.

Начальным, побуждающим к курению фактором служит практически в абсолютном большинстве случаев психосоциальный аспект, тогда как собственно физиологические эффекты никотина при первых затяжках неприятны. Впервые затянувшись, большинство людей испытывают массу неприятных ощущений – резкий, горьковатый привкус во рту, сердцебиение, головокружение, тошноту или даже рвоту. Однако в процессе повторного курения первоначальные эффекты стираются, но начинает проявляться приятное ощущение от употребления никотина, развивается привыкание. В итоге к психосоциальным причинам присоединяется «химическое» удовольствие – своеобразный, в некоторой степени сходный с наркотическим легкий кайф. Количество выкуриваемых сигарет увеличивается, человек пытается вновь пережить приятные ощущения. Чем взрослее становится человек, тем меньшее влияние оказывают психосоциальные факторы, более значимыми становятся сложно преодолимое желание курить и потребность в никотине. Курильщики начинают зависеть от сигарет, испытывая в их отсутствие синдром отмены проявляющийся рядом патологиче-

ских изменений со стороны разных систем организма. С целью избежать симптомов синдрома отмены курительщика стремятся поддерживать постоянную концентрацию никотина в крови, куря через определенные промежутки времени. Эмоциональное и нервное напряжение (стрессы, высокая нагрузка на работе, в учебе) увеличивают потребность в никотине, человек начинает курить еще чаще. Однако сами по себе стрессы все-таки редко могут привести некурящего человека к постоянному курению, хотя бывает и такое.

Исследователи все причины, побуждающие к началу и продолжению курения, делят на две основные группы – фармакологическую и нефармакологическую. Нефармакологическая группа причин провоцирует человека к первой затяжке табачным дымом. В этом случае еще нет сформировавшейся физической зависимости от никотина, но есть другие факторы, заставляющие затягиваться сигаретой вновь и вновь. В нефармакологическую группу причин входят психосоциальный и сенсорно-моторный факторы. Психосоциальный фактор подразумевает, что в процессе курения человек пытается самоутвердиться, достичь социального доверия или еще каких-либо социально значимых для него условий, следует моде и т. д. Сенсорно-моторный фактор – это испытываемое курительщиком удовольствие не собственно от никотина и других компонентов табачного дыма, а от различных атрибутов курения. Курительщикам нравится вид сигареты и сигаретной пачки, им нравится прикуривать, стоять с сигаретой перед окружающими, выдыхать дым и др. Фармакологическая группа причин связана уже с формированием физической зависимости. В этой группе также выделяют несколько факторов, приводящих к продолжению курения. Наиболее распространенный фактор – потворствующий, когда курят с целью получить удовольствие или усилить уже приятную ситуацию. Второй фактор – седативный: курение обеспечивает облегчение состояния при неприятной ситуации. Еще один фактор – стимулирующий, когда курение оказывает реальную или видимую поддержку при выполнении умственных задач, усиливает концентрацию внимания в напряженной ситуации или при выполнении монотонной работы. И последний фактор в фармакологической группе причин – это пристрастие, когда физическая зависимость от сигарет выражена очень сильно, и курительщик затягивается сигаретой постоянно, для того чтобы избежать симптомов отмены при снижении уровня никотина в крови. К этому же типу курения относится автоматическое курение – часто неосознанное, постоянное. Естественно, все нефармакологические варианты продолжения курения могут наблюдаться при всех фармакологических типах.

Определенным стимулом для того, чтобы взять сигарету, является существующая мода на курение: среди подростков процесс затягивания сигаретой воспринимается как элемент взрослой жизни, раскрепощенности. Все себе представляют, какую мотивацию находят 9—10-летний мальчик или девочка, которые начинают в большинстве случаев втайне от родителей затягиваться сигаретой, а в дальнейшем и регулярно потягивают сигаретный дымок. Все просто – такие ребята, как правило, хотят казаться взрослее, «выше» в глазах своих товарищей и в своих собственных, т. е. хотят быть более популярными среди своих ровесников. Или же, как второй вариант, начинают курить из сугубо личного интереса. По большому счету делает ребенок это не для себя, а в определенном роде для сверстников и окружающих его вообще. Людям, которые начинают курить в столь юном возрасте, впоследствии практически невозможно отказаться от пагубной привычки. Кроме того, на детей оказывает огромное влияние семейная атмосфера. Если в то время, как у ребенка происходила закладка самых начальных поведенческих качеств, он заметил кого-то из членов семьи с сигаретой в руках, не удивляйтесь, что через несколько лет вы можете случайно обнаружить у него пачку сигарет в школьном портфеле.

Конечно, лишь с высоты прошедших лет становится понятным, насколько смешно и нелепо такое поведение. Но тем не менее из этого в дальнейшем может возникнуть серьезная проблема – курение как пагубная привычка.

В наше время женщины курят наравне с мужчинами, начиная подобное занятие, словно отдавая дань моде, а именно, используя сигарету как дополнение к своему стилю.

Среди молодежи главенствует стадный эффект: «все побежали, и я побежал». Молодые люди находятся в компании, где все вокруг курят. Не мудрено, что через несколько дней закурят и те, кто до этого не курил. У человека возникает желание остаться или стать членом конкретной общности людей. Чтобы сохранить свое место в ней, он должен соблюдать групповые нормы. Так, попадая в новый коллектив (студенческий или рабочий), некурящий человек очень часто оказывается в ситуации, когда его окружают только курильщики. Сотрудники и студенты выходят вместе на перекур, курят во время разговора, иногда даже на рабочем месте (если это не запрещено работодателем, что, к сожалению, сейчас не редкость). А новичок, и без того чувствующий себя неуютно в незнакомой компании, ощущает себя и вовсе белой вороной из-за того, что не курит в среде курящих. Особое значение это имеет для молодых людей, да и для некоторых людей более старшего возраста, склонных принимать слишком близко к сердцу мнение и поведение окружающих. И вот, чтобы войти в компанию, познакомиться, пообщаться, новенький вместе со всеми выходит на перекур. Естественно, он не будет просто стоять и смотреть, как курят другие, а тоже затянется сигаретой, иногда даже пересиливая себя. Ну а потом курение так или иначе становится привычкой или страстием, от которого трудно отказаться, а высокая интенсивность работы, учебы приводит к учащению курения.

Следует заметить, что человек может выбрать те нормы, которые в наибольшей степени соответствуют его взглядам и представлениям, т. е. посчитать нормой не курение, а здоровый образ жизни, и если не попытаться переубедить в своем мнении окружающих, то хотя бы не идти у них на поводу. Поверьте, для знакомства и сближения с коллективом можно найти и гораздо менее опасные для здоровья способы. Ну а уж если вы так боитесь выглядеть ханжой в глазах коллег, то можно придумать какую-нибудь отговорку вроде: «врач не разрешает мне курить» (и при этом вы не уйдете от истины) или что-нибудь в подобном же роде.

Иногда имеет место фраза «попробую, от одного раза ничего не будет». Не забывайте, что, где один раз, там есть и второй, и третий, и тысячный. Кроме того, как было доказано учеными, даже одна сигарета может вызвать у некоторых людей серьезные изменения вплоть до смертельного исхода – такое хотя и происходит нечасто, однако вполне может случиться. Например, некоторые случаи внезапной смерти у молодых мужчин объясняли возникающим после курения спазмом артерий, кровоснабжающих сердце. А спазм этот появляется в каждом случае курения, даже при единичном факте. Поэтому лучше вообще не курить.

Так, тем или иным образом армия курильщиков все пополняется и пополняется еще одним добровольным самоубийцей. Почему же те, кто начал курить в молодости, т. е. по глупости, или в периоды стрессов и жизненных неурядиц, не бросают курить потом, когда у одних прибавилось жизненного опыта, а у других, казалось бы, улеглись неурядицы? Для объяснения этого факта имеют место два варианта, не считая третьего крайнего варианта, когда человека абсолютно не интересует свое здоровье. Первый вариант продолжения курения объясняется так – человек хочет бросить, но не может физически это сделать. Важно заметить, что таких людей на самом деле не так уж мало, если не сказать, что их большинство. Понятие действительной ситуации и осознание зависимости самим курильщиком, как правило, происходит не сразу. В жизни каждого курильщика возникает определенный момент, когда впервые отмечается одышка или она чувствуется все больше, а кашель мешает нормально жить. Именно тогда возникает мысль о том, чтобы бросить курить и продолжать жить нормально. Имеются и такие люди, которые задумываются о своем здоровье, когда уже совсем поздно – развился раковый процесс или ампутированы уже обе ноги. А самым

печальным в этой ситуации является то, что бросить-то эту пагубную привычку оказывается крайне тяжело или даже невозможно, так как курение является одним из видов наркомании.

Но если человек действительно задался целью бросить курить, то для многих вполне возможно отказаться от сигарет самому, без помощи врача-нарколога. Хотя нельзя не отметить, что усилия придется приложить немалые.

Второй вариант продолжения курения представлен теми людьми, которые, осознавая весь наносимый курением вред организму, бросать курить категорически не хотят сами. Свою позицию они объясняют возникновением расслабленности во время курения, активизацией умственной деятельности и легкостью контактов с курящими друзьями и просто людьми. Так, испытывая психическое напряжение или стресс (на работе, в учебе, в семье), курильщик не обязательно должен грызть ручку или ногти – это все заменяется одной затяжкой сигаретой или дымком из трубки. Отметим то, что никотин в определенной степени стимулирует работу мозга, может каждый курильщик. Стимуляция мозговой деятельности объясняется химико-фармакологическими свойствами никотина, который улучшает сообщение клеток мозга – нейронов – между собой. Непосредственно после достижения определенной концентрации никотина в крови (так как никотин уже через несколько секунд по кровотоку попадает в мозг) нейроны начинают проявлять большую активность. На фоне усиления деятельности нейронов компенсаторно выбрасываются адреналин, кортизол, гормон роста и многие другие нейромедиаторы и гормоны – все это активизирует биохимические и нервнотуморальные процессы в организме. Посредством описанных механизмов курение участвует в мыслительной деятельности, в процессах формирования настроения и увеличивает гормональную активность организма. Следует отметить, что подобного рода стимулирующий и адекватный эффект никотина отмечается лишь в первое время после начала курения, а затем достаточно быстро сменяется спадом компенсаторных возможностей организма. То есть первоначальный эффект от курения сигареты длится несколько недель, далее из-за скопления продуктов распада и чрезмерного стимулирующего действия никотина на органы и системы организма отмечается, напротив, угнетающее действие. Работоспособность в конечном итоге уменьшается пропорционально числу выкуренных сигарет, что, естественно, сказывается на общем самочувствии, настроении и активности организма в целом. В дальнейшем ситуация утяжеляется тем, что присоединяется токсический фактор воздействия на организм, который и вызывает уже обратный эффект – утомляемость, слабость вплоть до изнеможения.

Другие отказываются бросить курить, потому что их привлекает сам процесс курения – им нравится стоять с сигаретой, затягиваться ароматным дымом, нравятся ощущения, вызываемые никотином, хотя как таковой физической зависимости у них нет или она выражена слабо. При желании такие люди вполне могли бы отказаться от курения, им достаточно легко не курить, если они забывают купить сигареты или оставили пачку с сигаретами дома. Но бросать они не хотят. Как правило, они курят дорогие сигареты с высококачественным табаком. Но дороговизна сигарет и качество табака могут лишь улучшить вкус сигареты, несколько сокращается количество вредных примесей (но их все равно остается много). А вред здоровью человека дорогие сигареты причиняют практически такой же, как и дешевые.

Такие курильщики считают, что отдаленный риск болезни не идет в сравнение с получаемым сейчас удовольствием от курения. Но если задуматься, риск не столь уж и отдаленный. И в сравнение с удовольствием от сигарет он действительно не идет, но только в совершенно противоположном смысле – никакое кратковременное удовольствие не сможет заменить потом здоровья. Большинство мужчин, да и женщин в последнее время начинают курить раньше 15—16-летнего возраста. Поэтому болезни курения приходятся не на старческий возраст, а на время зрелости – 35—40 лет, когда человек еще должен был бы быть полон сил. Согласитесь, малоприятным окажется расплачиваться за удовольствие от курения

ния тяжелым кашлем, постоянной одышкой при малейшей физической нагрузкой, болями в сердце и иным (вплоть до раковых заболеваний и ампутации ног). Некоторые из курильщиков приводят факты, что были люди, курившие с ранних лет и дожившие до 80—90-летнего возраста. Действительно, такие случаи встречались. Объясняются они тем, что у человека имеется наследственно обусловленная своего рода невосприимчивость к курению, генетическая особенность, в результате которой активность ферментов бронхиальных желез усилена. Эти активные ферменты расщепляют компоненты табачного дыма, до некоторой степени нейтрализуя их токсический эффект. И в итоге болезни курильщика не развиваются или возникают, но прогрессируют очень медленно, практически не изменяя качество жизни курильщика. Но таких генетически устойчивых к курению людей очень мало, и большинство курящих к ним все-таки не относится, так что рассчитывать на столь благоприятную ситуацию не стоит.

Еще одной разновидностью курильщиков являются те, которые не отдают себе отчета в серьезности ситуации и думают, что могут бросить курить в любой момент, как только это понадобится. Все эти оптимистические мысли и надежды в большинстве случаев напрасны, так как зависимость слишком выражена, и без помощи специалиста трудно бороться с таким пагубным пристрастием. И даже то, что на спор с другом вы смогли не курить целый месяц, не значит, что вы так же легко сможете завязать с сигаретами вообще. Здесь уместно еще раз напомнить, что курение – это болезнь, определенный вид наркотической зависимости.

Так как в данном разделе описываются общая мотивация или определенного рода причины, толкающие к данному пристрастию, то поговорим об этом более детально. Не последнюю роль в причинах начала курения играет такое понятие, как «дурной пример заразителен». Выше уже упоминалось о влиянии компании, это также относится и к примеру старших – когда курят родители, тети и дяди, старшие братья, сестры, друзья. Было выяснено, что в некурящих семьях курящими становятся не более 25% подростков, тогда как в семьях курильщиков количество курящих детей превышает 50%. В юном возрасте подобные примеры воспринимаются как алгоритм действия и являются определенного рода эталоном взрослого поведения. Поэтому в семьях, где имеются курильщики, вопрос о вреде курения должен подниматься с раннего возраста, причем не в виде запретов и наказаний, а в виде доходчивой беседы обо всех за и против подобного серьезного шага в жизни. По данным статистики, почти вдвое больше детей курящих родителей (по сравнению с детьми некурящих) сказали, что они хотели бы курить. В свою очередь отмечено, что дети подросткового возраста тех родителей, которые успешно бросили курить, также имеют меньшую вероятность начать курить по сравнению с детьми, чьи родители продолжают курить. Поэтому родители должны сознавать и отдавать себе отчет о воздействии собственного поведения в отношении курения на поведение своих детей в будущем. Все это вызывает необходимость того, чтобы в рамках всесторонней стратегии по сокращению курения среди молодежи одновременно снизить и ограничить курение среди взрослых.

Следует отметить в качестве достаточно серьезной провокации к началу курения пропаганду сигарет рекламными акциями на телевидении, радио, в журналах, в виде плакатов и листовок. Особенно сильно пропаганда табака и табакокурения влияет на детей и подростков в связи с тем, что психика в этом возрасте очень восприимчива к новой красочной информации. Именно поэтому детям важно объяснять, в чем смысл курения, рассказывать, насколько необходимо или нет данное занятие вообще. Важно даже предотвращать имитацию курения маленькими детьми, которая возможна посредством имеющихся в продаже карамельных или шоколадных сигарет и может стать одним из первых действий ребенка, имитирующего курящее поведение взрослого, а эти виды сигарет несут с собой неприемлемое послание к дальнейшему курению сигарет. На производство и распространение подобной продукции в некоторых странах уже ввели запрет.

На сегодняшний день существует множество внешних факторов, которые помогают определить вероятность того, что подростки станут восприимчивыми к курению и начнут экспериментировать с сигаретами. Подросток называется познавательно восприимчивым к курению, если он или она не являются абсолютно уверенными в том, что не будут курить в какой-либо ситуации. А те, у кого развита познавательная восприимчивость, вдвое чаще экспериментируют с курением, чем другие подростки. По статистике, в Америке восприимчивость к курению отмечается примерно в 10 лет и достигает пика к 14 годам, повышаясь в половину среди 14-летних подростков. А из тех подростков, которые все-таки стали экспериментировать с курением, приблизительно половина продолжают курить и становятся зависимыми. В свою очередь подросток, который думает, что медицинских проблем курения можно избежать при условии прекращения курения к 35 годам, как отмечается, подвержен гораздо большему риску экспериментирования. Уже упомянутая выше подверженность влиянию курящих сверстников повышает для подростков риск начать курить, хотя тем не менее представляется, что это влияние становится особенно важным после того, как подросток стал восприимчив к курению. В действительности воздействие сверстников становится наиболее заметным при переходе от экспериментального курения к зависимости.

Важно заметить, что начать курить можно достаточно быстро, при этом многим людям в дальнейшем даже не особо нравится данный процесс. Так почему же они продолжают это делать? Зачастую курение для некоторых людей является важным элементом образа. При этом люди, для которых слишком актуально то, как они выглядят в глазах окружающих, как правило, начинают курить довольно рано – в подростковом возрасте. Причем наиболее часто подобные причины начала курения отмечаются среди мужчин, у которых с курением ассоциируется ореол сильного, волевого и романтического героя кинофильмов. Закуривая, такие мужчины подсознательно считают себя похожими на героев этих фильмов. Для некоторых молодых людей не так привлекателен образ героя из фильма, а больше по душе образ трудоголика, выкуривающего сигарету за сигаретой, чтобы сосредоточиться. У таких мужчин на рабочем столе всегда имеется большое количество окурков в пепельнице. Чашка кофе и пачка сигарет на столе – сейчас обязательный атрибут многих трудоголиков или тех, кто себя ими считает.

В свою очередь для слабого пола курение представляется одним из шагов к большей независимости и уравниванию с мужчинами. В распространении курения среди девушек, как уже отмечалось в других разделах, немаловажную роль играет определенного рода мода на курение. Можно отметить, что имеются свои определенные причины к началу курения у девочек-подростков, по результатам многочисленных опросов 60% прекрасного пола ответили, что это красиво, это модно, другие отмечали среди причин, что они хотят с помощью этого нравиться мальчишкам и привлекают тем самым внимание.

Еще одна крайность, которая ассоциируется в сознании женщины с курением – очень модный образ ледивамп. При этом сигарета рассматривается как некий атрибут сексуальности, а также как повод для знакомства при поиске зажигалки в сумочке. Все это конечно на сегодняшний день не несет столь важной смысловой нагрузки, да и галантных мужчин – как ни жаль! – стало намного меньше. А девушкам, считающим, что сигарета делает их более привлекательными, следовало бы задуматься о том, что в итоге курение может не самым приятным образом отразиться на их внешности. Желтая эмаль зубов, сухая кожа со склонностью к ранним морщинкам, пигментные пятна и нездоровый цвет лица – все эти изменения грозят курильщицам уже через 5—10 лет постоянного курения.

Многие женщины и молодые девушки не хотят отказываться от курения, оправдывая свое нежелание опасением располнеть. Замечено, что бросившие курить люди часто поправляются. Поэтому к положительным эффектам сигарет относят их способность снижать вес. Но и это не совсем так. Действительно, на фоне отказа от сигарет бывшие курильщики

несколько поправляются. Но происходит это не потому, что в их организм перестал поступать никотин. Просто борьба с никотиновой зависимостью создает для организма довольно сильную стрессовую ситуацию, а способом подавления стресса для многих людей является еда. Поэтому-то они и поправляются. Однако можно найти и другие способы снятия стресса на фоне никотиновой абстиненции, не столь губительные для фигуры. Например, при сильном желании покурить можно использовать мятную или хотя бы никотиновую (на первых порах) жвачку, заняться каким-нибудь отвлекающим делом (прогуляться, сделать гимнастику) и т. д.

А сам никотин, как предполагается, не играет такой уж значительной роли в похудении. Он ускоряет метаболизм, но это происходит только в самом начале курения. В дальнейшем же организм привыкает к такому ускоренному обмену веществ, и вес становится прежним. И то, что курение не способно значительно снизить вес, легко заметить на окружающих, ведь курильщиками являются не только худые, но и полные люди.

Первая сигарета за компанию, чтобы казаться взрослым и самоуверенным

Зачастую среди подростков имеет место распространение курения в виде своеобразного принуждения некурящих к курению со стороны курящих. В связи с тем, что одноклассники называют некурящих сверстников маленькими и трусливыми, это подстегивает подростка закурить и доказать обратное. Желание избавиться от такого мнения товарищей, желание быть выше их уровня или наравне, как правило, достигается именно началом употребления сигарет. В результате курение пропагандируется как вызов взрослым и взрослое поведение.

В связи с таким распределением мотивации к курению напрашивается закономерный вопрос: почему в среде подростков сигарета приобрела такой привлекательный и манящий образ? Во-первых, в обществе сложился определенный стереотип взрослого, сильного и удачливого мужчины-курильщика. А в случае, когда у подростка все окружающие его родственники курят, в понимании ребенка курение – это норма и даже очень хорошо. Поэтому ребенок хочет быстрее повзрослеть и тоже начать курить. Это факт, что если в семье курят, то вероятность того, что дети будут курить, увеличивается в полтора-два раза. Во-вторых, влияние сверстников. Такая ситуация возможна тогда, когда курят друзья, курят старшеклассники, и также представляется крайне провоцирующей к началу курения. Следует отметить, что у девочек подобная ситуация является одной из основных причин, почему они начинают курить. Курят потому, что курят все окружающие подруги, т. е. срабатывает механизм социальной зависимости. Причем подобные стереотипы возникают не только у подростков, но и у взрослых. В-третьих, до сегодняшнего дня почему-то в кино и на телевидении создается определенный образ крутого героя-курильщика, который является очень привлекательным не только для молодежи, но и для взрослых людей. Тем не менее в последнее время общественность развитых стран обратила на это выраженное внимание, в связи с чем сейчас с подобными образами начинают бороться. Согласно статистике за 90-е гг. XX в. в двадцати случайным образом отобранных американских фильмах 57% главных героев курят. Причем среди населения из аналогичных слоев общества курят на самом деле лишь 14%. Молодые люди очень часто экспериментируют с новыми видами поведения, но обычно серьезно не рассматривают долговременные последствия не только новшеств, но и тех поступков, которые обязательно не приведут к хорошему. Некоторые молодые люди, которые обрабатываются табачными посланиями с раннего возраста, приходят к принятию представления о том, что табак дает определенные психологические преимущества, которые помогут им в подростковом возрасте. Причем для них риск потребления табака, который представляется

весьма отдаленным, перевешивается немедленными психологическими преимуществами. И как правило, именно молодые люди обычно недооценивают способность никотина вызывать зависимость, а также трудности, связанные с прекращением курения, обычно полагая, что молодым легче бросить, чем взрослым. Вскоре однако они обнаруживают, что зависимость от никотина остается еще долго после того, как кончаются любые психологические преимущества. Исследования в некоторых странах показали, что четыре пятых из тех, кто выкурил порядка 100 сигарет, будут курить два года спустя, а половина из них будет курить через 20 лет. Это означает, что по меньшей мере в странах, где проводились исследования, а, возможно, и повсюду около половины тех, кто привык курить в подростковом возрасте, будут все еще курить в возрасте 35 лет. Главным виновником столь ранних первых сигарет, по наблюдениям, является телевидение. Согласно данным ученых на каждом канале очень часто мелькают изображения курящих персонажей, из-за чего дети пытаются быть похожими на героев фильмов – так было выявлено исследователями. Именно вследствие этого они начинают курить, полагая, что тем самым становятся похожими на кумиров.

Так сигарета становится для подростков символом силы, мужественности, современности. Они начинают курить сами, уговаривают других, жестоко высмеивая их при отказе. Иногда на вопрос: «Почему ты закурил первый раз?» – подростки отвечают, что просто не знали, как отказаться. Побоялись показаться сверстникам недостаточно взрослыми и уверенными. Побоялись насмешек друзей, не захотели выглядеть в глазах окружающих послушными детьми. А как известно, именно для подростков мнение сверстников является крайне важным. Поэтому они берут из рук товарища сигарету и закуривают, часто преодолевая отвращение к табачному дыму. Дети намного больше взрослых боятся показаться не такими, как их товарищи. Поэтому если курят друзья вашего ребенка, то велик процент того, что закурит и он. Причем бороться с таким положением дел крайне сложно. В сознании ребенка для него существуют только два пути: или закурить, или отказаться и стать при этом изгоем, объектом насмешек. Естественно, первое сделать значительно легче, о последствиях своего поступка подросток в большинстве случаев не задумывается, для него курение – просто одна из запретных вещей, которую могут делать взрослые, но почему-то не может делать он – так, может быть, он просто недостаточно взрослый? Но даже если дети и знают о негативном воздействии сигарет, они не принимают всерьез эти сведения и не хотят рисковать своим авторитетом сейчас ради каких-то весьма смутных и отдаленных последствий. Пока в обществе приняты стереотипы, в которых успех, престиж, сила и многие другие качества связываются с сигаретами, бороться с курением среди подростков будет невозможно. Все объяснения родителей, родственников, преподавателей и других людей о вреде курения вряд ли станут приниматься всерьез, тем более в том случае, если сами они курят. А запретами вообще ничего достигнуть не удастся – как известно, запретный плод сладок вдвойне.

Таким образом, бороться с подростковым курением можно, только изменяя мировосприятие подростка. А для изменения мировосприятия необходимо изменить отношение и самих взрослых к сигаретам: если мы станем меньше курить, если сигареты исчезнут с экранов телевизоров и страниц романов, тогда курение не будет восприниматься как обязательный атрибут взрослой жизни.

Самоубийственный метод снятия стресса

Многие курильщики отмечают, что никотин для них – главное средство в борьбе со стрессами, именно выкуривание сигареты позволяет быстро вернуть спокойствие, эмоциональное благополучие и хорошее настроение. Когда взрослый человек тянется к сигарете в состоянии стресса, сильного эмоционального переживания, длительного физического и психоэмоционального истощения, курение в этом случае используется как успокоительное

средство. Первоначально данный способ достаточно действенен, но постепенно возникает ощущение, что отвлечься другим способом не представляется возможным, да и бывшего эффекта от курения уже не происходит – привыкание организма. Тема употребления табачного дыма с целью снятия стресса уже была затронута в других разделах данного издания. Тем не менее, выделяя отдельную главу в этой книге столь волнующей теме, хотелось бы подробнее остановиться на мотивации людей, избавляющихся от стрессовых влияний таким пагубным методом, как злоупотребление сигаретами.

Многие курильщики используют сигареты в качестве эмоциональной поддержки, палочки-выручалочки, когда жизненные ситуации усложняются. Очень многие начинают курить во время стресса, попадая в какую-то тяжелую жизненную ситуацию или во время горя. Причем нередко это происходит в достаточно осознанном взрослом возрасте – и в 40, и в 50 лет. В результате люди, никогда до этого момента не бравшие в руки сигарету, закуривают. Как правило, в трудный момент кто-то курящий протягивает пачку: покури – легче будет, причем, к сожалению, временное облегчение сигарета действительно дает. Имеющаяся до этого проблема как бы отодвигается и забывается на то время (несколько минут), пока дымится сигарета. Но ведь курение не разрешает проблем. Если в трудных ситуациях вы будете обращаться к сигаретам как к палочке-выручалочке, то вскоре заметите, что стали больше курить, так как сигареты все меньше помогают в борьбе со стрессовыми ситуациями. Не лучше ли вместо этого выйти из дому и прогуляться, пойти в гости или заняться чем-нибудь отвлекающим.

Вообще эффект табачного дыма основан на некотором торможении нервных импульсов и уменьшении в связи с этим психоэмоционального перенапряжения, повышенного сердцебиения, раздражительности поэтому-то в стрессовых ситуациях имеет место легкое успокоение. Однако если бы все курильщики знали, насколько сложный и пагубно влияющий процесс они запускают таким простым действием, как вдыхание табачного дыма! В дальнейшем такого выраженного расслабляющего эффекта от выкуренной сигареты уже не отмечается, а появляется, наоборот, истощение нервной системы и страдание сердечно-сосудистой системы. Вместо замедления сердцебиения оно учащается, в связи с переутомлением нервной системы может быть еще большая раздражительность, усталость вплоть до нервного срыва. При этом закономерно отмечается зависимость от количества выкуренных сигарет. Так, человек, старающийся снять стресс сигаретой, не достигает удовлетворения. Пытаясь достичь желаемого, он выкуривает все больше и больше сигарет. В связи с таким количеством никотина наступает торможение нервной системы на определенном уровне активности, поэтому облегчения не наблюдается, к тому же проблема-то не исчезает вовсе. Плюс ко всему накапливаются ядовитые и токсичные для организма вещества, содержащиеся в табачном дыме, которые посредством влияния на клеточном уровне также утяжеляют работу не только нервной системы, но и работу сердечно-сосудистой, пищеварительной и дыхательной систем. В конечном итоге такого беспощадного отношения к своему организму происходит формирование выраженных патологических сдвигов со стороны всего организма курящего человека, причем зачастую сдвиги настолько выражены, что не исчезают даже после полного прекращения курения. Это и пугает, так как оптимальное равновесие организма – это не только залог нормального функционирования органов и систем, но и полноценное существование, и нормальное психическое равновесие.

Медикам изначально понятно, что решение проблем и избавление от стресса с помощью сигарет является определенного рода порочным кругом. Такое решение проблем приводит лишь к временному снятию раздражительности и обеспечивает незначительное отвлечение от имеющейся проблемы, тогда как в дальнейшем появляется намного большая проблема психической и физической зависимости от никотина, а также возникают различного рода нарушения со стороны органов и систем организма. Плюс ко всему нередко таба-

кокурение является звеном в цепи вредных привычек, ведущей от употребления разрешенных опьяняющих средств к употреблению в конечном итоге нелегальных наркотических препаратов. Обычно первое знакомство происходит именно по такой схеме: табак – алкоголь – наркотики. Очень часто курение сигарет в дальнейшем провоцирует поиск более действенных методов снятия стресса – курению марихуаны или употребление других, еще более сильных наркотиков. Следует заметить, что курение, в частности марихуаны, курильщиками в большинстве случаев не воспринимается как прием наркотиков, так как процесс курения становится привычным делом. В то же время папиросы в нашей стране достаточно часто используются для курения марихуаны, нередко этот наркотик смешивают с табаком.

Кроме марихуаны, еще одной разновидностью наркотика, часто употребляемого совместно с сигаретами, является алкоголь. Исследования, проведенные по этому поводу, выявили, что подопытные крысы, которым выполнялось введение никотина, в дальнейшем (по истечении 2-х недель) отдавали предпочтение алкоголю, а не воде. В связи с чем медики сделали заключение, что чем раньше возникает никотиновая зависимость, тем выше риск пристрастия к алкоголю. Поскольку 80% алкоголиков являются к тому же заядлыми курильщиками, большинство ученых считает, что первоначально следует бросить курить в целях облегчения возможности излечения от алкогольной зависимости. Хотя другие ученые, наоборот, считают необходимость отказа от алкоголя первостепенной, так как после этого бросить курить будет уже легче. Разумеется, если молодой человек начал курить, не факт, что последует обязательное развитие по нарастающей пристрастий к другим наркотикам, но тем не менее вероятность этого все-таки повышается.

Использование курения как средства снятия стресса обеспечивается тем воздействием никотина на организм, которое приводит к легкому успокоению, расслаблению и эйфории. Однако следует отметить, что влияние никотина на организм имитирует в определенном смысле стрессовое воздействие: после вдыхания никотина сосуды резко расширяются и сразу же сужаются. Никотин достаточно быстро после вдыхания сигаретного дыма всасывается в кровь и с током крови происходит его проникновение в мозг за 2—3 мин. А снижение его концентрации в мозге имеет место в среднем через 20—30 мин после прекращения курения. Происходит это из-за того, что никотин распределяется и по другим органам и тканям, оказывая на них свое повреждающее воздействие. В связи с этим, закуривая во время стресса, человек только усугубляет последствия самого состояния стресса: при чрезмерном сужении сосудов сердечная мышца с трудом справляется с перекачиванием по ним крови и, следовательно, работает на пределе своих возможностей. Следует отметить, что на фоне всех этих биологических воздействий никотина на организм отмечается переход к более интенсивной, чем в состоянии покоя, работе легких. С каждой затяжкой в организм человека проникает гораздо больше дыма и сажи, чем обычно, одновременно с этим все понижается и понижается доза кислорода, поступающего к тканям. В условиях гипоксии и недостаточной активности кровообращения сердце все ускоряет и ускоряет свой ритм работы, что в свою очередь вызывает повышение артериального давления. Последнее поддерживает уже имеющийся повышенный уровень адреналина, что в свою очередь усиливает стрессовое состояние. Включается в результате своего рода порочный круг – появляется желание опять закурить.

Причина фармакологической активности никотина изначально предопределена природой – он связывается с холинергическими и никотиновыми рецепторами, уже существующими в организме человека. Рецепторы представляют собой белковые молекулы, находящиеся на поверхности и внутри клеток, основной биологической задачей этих рецепторов является распознавание веществ, несущих определенную информацию для данных клеток. В результате организм человека всегда содержит рецепторы, готовые связаться с никотином и ацетилхолином. Причем данные рецепторы расположены в основных регуляторных

системах организма: центральной нервной системе, в мозговом веществе надпочечников, в нервно-мышечных синапсах и в вегетативных ганглиях. Названные органы являются прямыми мишенями для действия никотина. На органы, не имеющие никотиновых рецепторов, никотин непосредственно воздействия не оказывает. В результате влияния никотина развиваются неврологические симптомы, возникающие вследствие стимуляции центральной нервной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем. При этом происходит формирование соответствующих ощущений во время курения, пристрастия к нему и ухудшение самочувствия и настроения при прекращении курения. Все эти механизмы регулярного никотинового воздействия загоняют организм в своеобразный замкнутый круг, который обеспечивает дополнительный стресс для сердечнососудистой системы и в конечном итоге может быть завершён сердечным приступом или гипертоническим кризом.

Психологи оценивали группу людей, прибегавших к курению как средству снятия стресса. В результате было отмечено, что многие люди не могут мгновенно реагировать на происходящие непредсказуемые и неблагоприятные ситуации. А времени, которое затрачивается на выкуривание сигареты, как правило, как раз достаточно для адаптации к возникшим изменениям. Вообще человеку в стрессовой ситуации зачастую требуется ощутить себя в привычных условиях. Поэтому подсознательно совершаются действия или последовательность действий, которые выполняются автоматически, без обдумывания. Психологи именуют подобную ситуацию якорем. Для людей с никотиновой зависимостью таким якорем становится курение. Тем не менее, несмотря на многочисленные публикации, достаточно большое количество людей уверено, что курение все же помогает в борьбе со сложными ситуациями. В такой ситуации курильщикам хочется посоветовать определенный анализ своих ощущений. Нужно попытаться вспомнить, когда в трудных жизненных ситуациях сигареты действительно оказывали помощь в решении проблем. К сожалению, вы увидите, что результатов от поглощения табака нет. В первое время никотин действительно может в какой-то степени помочь в борьбе со стрессом – успокоить, вызвать расслабление. Но никотин обладает особым свойством наркотических веществ: к нему развивается привыкание, и все субъективно приятные ощущения, ранее получаемые курильщиком, требуют уже большей дозы никотина, затем еще большей и так далее, пока не перестают возникать совсем даже на массивное поступление никотина в организм.

Поскольку у людей, длительно и помногу курящих, сильно выражена толерантность (привыкание, меньшая восприимчивость) к никотину, то он перестает оказывать какие-либо заметные эффекты на нервную систему. Для курильщиков, которые с помощью вдыхания дыма пытаются снять стресс, сигарета является больше отвлекающим фактором. При курении происходит переключение сознания с неприятных мыслей, перекур служит поводом прервать тяжелую работу, т. е. никотин уже не сам по себе успокаивает нервную систему, просто курение – это привычка, следование которой помогает курильщикам в некоторой степени снять стресс подобно тому, как некоторым людям помогает в борьбе со стрессом перебирание четок. Однако курение далеко не так безобидно, как перебирание четок. Если никотин не оказывает прежнего успокаивающего влияния на привыкшую к нему нервную систему, то это вовсе не значит, что другие системы к нему тоже привыкают. Никотин – это яд, который продолжает свое губительное воздействие на сердце, сосуды, желудочно-кишечный тракт, эндокринную и репродуктивную системы и т. д. Да и нервная система не становится полностью невосприимчивой к никотину – длительное курение снижает память, нарушает мозговое кровообращение. Просто человеком перестают ощущаться прежние приятные эффекты никотина – количество никотинчувствительных рецепторов в головном мозге при курении увеличивается, и для их насыщения требуются большие дозы никотина. Остальные же нервные клетки продолжают воспринимать никотин как яд, из-за чего развиваются повышенная утомляемость, снижение памяти, работоспособности и т. д.

А ведь патологические эффекты курения связаны не только с никотином, но и с другими компонентами табачного дыма. Следовательно, используя курение как способ снятия стресса, вы совершаете медленное самоубийство, «награждая» свой организм массой болезней.

Кроме того, как было выяснено, курение вызывает раздражительность, немотивированные изменения настроения, нарушения сна. Так что вряд ли можно назвать курение эффективным методом снятия стрессов, даже не учитывая его негативного влияния на здоровье.

Привыкание к табаку: физическая и психическая зависимость

Причины развития никотиновой зависимости достаточно сложны, и их убедительного объяснения на настоящий момент не существует. Как правило, привычка к табакокурению является комплексной и у разных людей обусловлена разными причинами. Невозможно свести все только к фармакологическим эффектам никотина, хотя они конечно занимают далеко не последнее место в формировании зависимости. Кроме того, точно определить фармакодинамические эффекты никотина у курильщиков невозможно – известно, что лица, которых он возбуждает, обычно курят меньше, чем те, у которых он вызывает транквилизирующее (успокаивающее) действие. Удовольствие, получаемое курильщиком, является суммированным результатом сложного взаимодействия как фармакологических, так и нефармакологических факторов. Важным фактором, определяющим зависимость от курения, является никотин, однако роль никотина остается не до конца выясненной, так как его внутривенное введение например не может полностью заменить курение.

Следует отметить, что психическая и физическая зависимость организма от никотина – разные понятия. Изначально формируется психическая зависимость, которая с течением времени дополняется возникновением еще и физической зависимости от никотина. Как уже отмечалось, в процессе курения выделяются токсические вещества, которые поступают в кровь и разносятся по всем органам и системам организма. Именно от поступления всех этих веществ зависит формирование той или иной степени психической и физической зависимости. Основная роль в развитии психической и физической зависимости от курения принадлежит никотину. Никотин является сильным химическим агентом, стимулирующим выделение организмом курящего человека различных веществ, изменяющих настроение и вызывающих эйфорию, – особое состояние легкости, приподнятости настроения сродни наркотическому кайфу. Впервые полученное ощущение эйфории подсознательно заставляет человека вновь обращаться к сигаретам – так формируется психическая зависимость. А вслед за психической зависимостью очень быстро развивается и физиологическое привыкание к никотину. В случае сформировавшейся физической зависимости попытки прекратить курение вызывают крайне неприятный и даже тяжело переносимый синдром отмены, что заставляет человека продолжать курить.

Психологическая зависимость к табаку наиболее выражена и труднее поддается лечению – для успешного отказа от сигарет курильщику необходимо будет убедить прежде всего самого себя, что сигарета не дает ему никаких преимуществ в социальной сфере. Кроме того, развивается привыкание к никотину и в некоторой степени – физическая зависимость, характеризующаяся развитием синдрома отмены при длительном отсутствии сигарет. Симптомы синдрома отмены фиксируются изменениями на электроэнцефалограмме (это кривая записи биоэлектрической активности головного мозга), проявляются нарушениями сна и снижением качества выполнения некоторых психомоторных тестов, нарушениями настроения, повышением аппетита. Наблюдаются также изменения деятельности сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта.

Составные части табачного дыма после поступления в кровь проникают внутрь клеток головного мозга. Никотин уже через 2—3 мин после начала курения оказывает свое воздействие на клетки коры головного мозга, ненадолго повышая их активность, а также кратковременно расширяя сосуды головного мозга. Параллельно с этим действует другой компонент табачного дыма – аммиак. Рефлекторное воздействие аммиака на нервные окончания дыхательных путей и эффекты никотина субъективно воспринимается курильщиком как освежающий приток сил или своеобразное чувство успокоения. До сих пор нет точного объяснения тому, почему курение для одних людей ассоциируется со способом повышения активности, а другими используется как своего рода успокаивающее средство. Так или иначе, но никотин оказывает на нервную систему разных людей два вида воздействия – тормозное (успокаивающее) или активизирующее (бодрящее).

Через 5—10 мин после завершения курения чувство прилива энергии и приподнятости исчезает, что связано с наступающим сужением сосудов мозга и понижением активности нервных клеток. Чтобы вернуть состояние приподнятости, курящий спустя некоторое время опять тянется за сигаретой. То же происходит и с тормозными эффектами никотина – они недолговечны.

После своего воздействия в организме никотин претерпевает ряд изменений, т. е. распадается на другие соединения (примерно в течение 2-х ч). Именно по этой причине многие длительно употребляющих сигареты теряют контроль за дозой по истечении этого времени, так как им требуется постоянная циркуляция никотина в крови для нормального функционирования органов и систем. В конечном итоге курение становится настолько естественным состоянием, что разум не может и помыслить о своем существовании вне его воздействия.

И хотя к никотину постепенно развивается привыкание, он не оказывает прежних эффектов, у курильщика к тому моменту уже закрепилось чувство связи курения и подъема энергии или успокоенности. Формируется условный рефлекс, который, как и другие условные рефлексы, крайне тяжело поддается изменению. Курильщик на самом деле уже не получает никакого подъема сил или спокойствия на фоне курения, но по-прежнему курит и убежден, что сигарета его бодрит (успокаивает). Человек сам убеждает себя, что без табака он не может нормально работать, жить, и вскоре он становится психологически зависимым от курения. Курение превращается в привычку, и без него в силу установившихся рефлексов курящему человеку очень трудно обходиться. Закрепление рефлекса, в котором курение связывается с приятными ощущениями, может проходить и дополнительно. Например, многие курят после обеда, приятные ощущения комфорта и насыщения после приема пищи относят не на счет нормально идущего пищеварения, а на счет курения. В результате человек курит не только после каждого приема пищи, но иногда и вместо еды. К сожалению, в такой ситуации мало кто из курильщиков задумывается о том, что получает еще более сложную проблему, с которой во многих случаях намного труднее справиться в дальнейшем.

Непосредственно начало курения характеризуется почти у всех одинаковыми ощущениями, в частности первая затяжка вызывает, как правило, головокружение, а у некоторых даже рвоту. При регулярном продолжении употребления табака развиваются значительные функциональные изменения в организме, а коварство никотина связано с развитием привыкания и потребности в дальнейшем его поступлении. Причем у подростка в отличие от взрослого человека физическая зависимость может развиваться быстрее, чем психологическая, что усложняет возможность «завязать» с этой пагубной привычкой.

Вы спросите: что же будет, если постараться не курить? На этом фоне возникает такое неприятное и тяжелое состояние, как абстиненция, когда происходит сбой в работе сердечно-сосудистой и нервной систем, их нормальной работе не хватает тех веществ, которые синтезируются от воздействия никотина. Подобное состояние очень тяжело бывает преодолеть курильщику самостоятельно, нередко требуется помощь медиков. При этом врачи спо-

собны снять только физически неприятные ощущения от нехватки никотина, тогда как психологическую зависимость уже труднее побороть.

Под физической зависимостью понимают особое состояние организма, когда для его относительно нормального существования (т. е. не причиняющего человеку субъективно неприятных ощущений) постоянно требуется введение извне какого-либо вещества. В случае табакокурения таким необходимым для нормальной деятельности организма веществом является никотин. Дело в том, что нервные клетки, имеющие никотинчувствительные рецепторы, очень быстро привыкают к никотину. И если вдруг никотин не поступает к ним, они начинают «требовать» его введения, напоминая организму о необходимости их подпитки. Такими напоминаниями являются различные неприятные ощущения (головная боль, подташнивание, сердцебиение, шум в ушах, головокружение, снижение аппетита, боли в сердце, общая слабость и др.), а также ухудшение настроения, нарушения сна. Весь этот комплекс симптомов знаком многим курильщикам, оставшимся по какой-то причине без сигареты, и именно эту совокупность симптомов называют синдромом отмены (абстинентным синдромом). Продолжительность абстинентного синдрома зависит от длительности и интенсивности курения и от индивидуальных особенностей организма. Замечено, что часто такой реакции сопутствуют нервозность, дрожание рук, замедленный или учащенный пульс, нарушения артериального давления и другие изменения состояния организма курильщика.

И если вы когда-либо испытывали какие-либо неприятные ощущения, оставшись без сигареты, то можно сказать о существовании у вас физической зависимости от никотина. Не обязательно наличие всех вышеперечисленных симптомов, могут быть и другие признаки или только один из них – у всех людей синдром отмены протекает по-разному, со своими особенностями. Важно одно – если без сигарет вам физически плохо, то у вас есть физическая зависимость. Как правило, физическая зависимость от никотина не имеет такой выраженности, как от наркотиков. Тем не менее испытываемые во время синдрома отмены ощущения все-таки достаточно неприятны, а в некоторых случаях и вовсе способны выбить из колеи, лишит человека работоспособности и вообще способности нормально жить без сигарет. Для таких людей во время отсутствия сигарет все мысли будут только о курении. Именно таких ощущений во время синдрома отмены боятся заядлые курильщики, имеющие сформированную физическую зависимость. Синдром отмены отпугивает их от попытки отказа от курения или они прекращают эту попытку сразу же после появления первых признаков абстиненции. Однако, как уже было сказано, физическая зависимость от никотина не настолько сильна, как при героиновой наркомании например. И если некоторые люди могут отказаться от наркотиков и пережить гораздо более неприятные ощущения во время ломки, то почему же вы не можете отказаться от наркотиков? Синдром отмены при никотиновой зависимости наиболее выражен обычно в первые 48 ч без сигарет, затем его симптомы стираются и постепенно уходят совсем. В дальнейшем остается бороться с психической зависимостью (что иногда намного сложнее). А для курильщиков, которым синдром отмены доставляет сильные мучения или представляет опасность для здоровья, существует никотинзаместительная терапия, позволяющая постепенно снижать дозу никотина на фоне отказа от сигарет.

В целях более детального разбора этой проблемы можно обратить внимание каждого конкретного курильщика на имеющуюся именно у него зависимость и выраженность этой зависимости. В тех случаях, когда никотиновая зависимость все-таки есть и имеется чувство нехватки сигаретного дыма, необходимо для себя определить, к какому типу зависимых от никотина относитесь именно вы. При этом можно выделить два типа зависимости от курения: зависимость от самого процесса курения (привычное или бытовое курение) и наличие непосредственно химической зависимости организма от составляющих табачного дыма, в частности никотина. В том случае, когда имеется зависимость от самого процесса курения,

человек, как правило, курит за компанию, нередко под влиянием алкоголя или расслабляющей ситуации (отдых на природе, компания друзей и т. д.). Как понятно, таким людям важны не столько ощущения, вызываемые никотином в организме, сколько сама процедура курения: характерные движения, эмоции, обстановка. Наиболее часто бытовым типом курения увлекаются молодые девушки и женщины: желая произвести впечатление, они не станут наспех затягиваться в укромном уголке, напротив, весь процесс будет организован с максимальной помпезностью, манерностью и почти наверняка – в компании подруг и друзей. Следует отметить, что бытовой вариант зависимости более благоприятен, так как имеется возможность достаточно легко перенести отказ от сигарет и быстро бросить эту пагубную привычку. По сути в данном случае отмечается только психическая зависимость, да и то не слишком выраженная. Основным решением в описанной ситуации является необходимость найти аналогичный курению способ самовыражения и привлечения к себе внимания. Подобным вариантом может быть даже публичная демонстрация непереносимости табачного дыма.

В свою очередь в ситуации с химической наркотической зависимостью от никотина (не от курения или табака, а именно от никотина) процесс отказа от вредной привычки происходит намного сложнее и более непредсказуемо. Причиной этого является то, что курильщики этого типа чаще имеют уже определенного рода стаж и зависят не от процесса курения, а от химического вещества – никотина. По большому счету в данном случае уже маловажны способ попадания никотина в организм, обстановка при процессе курения, компания. Как правило, курильщики с такой зависимостью выкуривают не менее пачки в день, причем делают это в любом месте и в любое время, даже просыпаются для перекура по ночам. Важно заметить, что у каждого курильщика – своя доза никотина, смертельная же доза содержится в 20—25 сигаретах. Смерть курильщиков при выкуривании этого количества не происходит только потому, что процесс поглощения никотина растянут во времени.

Дома есть курящие. Роль пассивного курения

Следующая проблема, порождаемая курением – одна из самых важных и волнующих на сегодняшний день общество – это проблема пассивного курения. Пассивное курение подразумевает невольное вдыхание дыма человеком, стоящим рядом с курящим. Не следует недооценивать негативное влияние даже нескольких минут вдыхания вредного табачного дыма. А самое страшное, что, как правило, пассивное курение имеет место годами, так как рядом с курильщиками живут близкие ему люди, которые страдают от влияния табачного дыма постоянно. Эта проблема поднимается уже давно, но особенное внимание ей стало уделяться в настоящее время, что связано со многими разработками и исследованиями ученых, выводы и факты которых не радуют на сегодняшний день. В частности, Британская медицинская ассоциация опубликовала отчет, который содержит информацию о том, что пассивное курение увеличивает вероятность возникновения ракового заболевания в среднем на 20—30%. Данное заключение исследований стало ответом британских медиков на утверждения табачных компаний о том, что вреда от пассивного курения нет. В связи с этим в прошлом году правительство Британии запретило курение в местах, где продается еда. Подобные меры приняты и во многих других развитых странах мира, что еще раз указывает на важность и актуальность проблемы пассивного курения в современном обществе. Заключение медиков – еще один аргумент в пользу того, что данная проблема достойна более детального разбора, большего внимания и требует решения и определенной политики со стороны государства.

Еще одно исследование (организации «Исследование рака в Объединенном Королевстве») в своем заключении отмечает, что количество случаев раковых заболеваний за послед-

ние 30 лет удвоилось, и не последнее место в этом отводится роли пассивного курения. Несмотря на то что полученный показатель связывают в первую очередь с увеличением продолжительности жизни и ростом численности населения, медики все равно утверждают, что главным катализатором возникновения онкологических заболеваний является курение. Исследования испанских ученых доказали, что от постоянно вдыхаемого дыма сигарет умирает по меньшей мере один человек в день. Столь шокирующий показатель очень взбудоражил общественность и привел к развитию многих новых программ и исследований в этом направлении. Плюс ко всему различные научные и клинические исследования показали, что у пассивных курильщиков на 30% выше риск заболевания раком легких, чем у тех, кто полностью огражден от влияния табачного дыма. В этих же исследованиях было отмечено, что у курящих родителей очень часто дети страдают бронхиальной астмой и предрасположены к различным другим хроническим заболеваниям дыхательной системы. Не менее интересные заключения имеются в разработках и исследованиях ученых в странах Евросоюза, по их данным, курение является одной из основных причин смерти раньше времени и даже стоит впереди дорожно-транспортных происшествий, СПИДа и передозировки наркотиков. По статистике этих стран, сигареты являются причиной около 90% случаев заболевания раком легких и около 20% сердечно-сосудистых заболеваний. Все это конечно же не должно быть обделено вниманием общественности, врачей, а прежде всего самих виновников создавшейся проблемы – курильщиков. Наверное, несмотря на все возможные принятые и разрабатываемые законы и нормативные документы о необходимости создания специальных мест курения, о запрете курения в общественных местах, в первую очередь нужно вызывать к сознанию и порядочности самих граждан, курящих в общественных местах и в собственном доме. Ведь именно их ответственность за своих близких и окружающих сможет побороть все возникающие негативные последствия пассивного курения. Именно принятие и понятие своей ответственности и важности гуманного отношения к окружающим может окончательно решить имеющуюся проблему. Причем соблюдение осторожности и урежение получаемого сигаретного кайфа обязательно пойдет на благо и самих курильщиков, так как подобный процесс можно назвать первым шагом к отказу от этого пагубного пристрастия.

Развивая далее тему пассивного курения, хочется обратить внимание на то, что ни для кого уже не секрет, что простое вдыхание дыма сигарет ничуть не лучше самого курения. А посему именно курящие должны беречь окружающих людей, особенно если это дети, так как подобная пагубная привычка может привести к неблагоприятным последствиям для их организма. С началом воздействия пассивного курения можно первоначально отметить неприятные эмоции и ощущения (кашель, слезотечение, першение и саднение в носоглотке), тогда как в дальнейшем это воздействие дополняется страданием функции дыхательной системы организма: в результате уменьшаются жизненная емкость легких, объем форсированного выдоха за одну секунду (ОФВ1) и снижаются показатели пикфлоуметрии (индекса, непосредственно оценивающего функцию внешнего дыхания) на выдохе в среднем на 5—10%. Оценить данное воздействие стало возможным после исследования определенной группы, состоявшей из пятидесяти детей в возрасте от 6 до 15 лет, у которых оценивали показатели функции внешнего дыхания. При этом в анамнезе выбранных для исследования детей и их родителей не было ни бронхиальной астмы, ни каких-либо других аллергических заболеваний и патологий со стороны дыхательной системы. На тридцать три ребенка из этой группы постоянно воздействовали табачным дымом, в то время как семнадцать детей были полностью лишены подобного воздействия. В результате проведенных исследований выяснилось, что в группе пассивных курильщиков показатели дыхательных функций были ниже, чем в группе контроля. Снижение индексов функции дыхания было тем больше, чем больше сигарет выкуривали родители, т. е. напрямую зависело от количества табачного дыма. Итогом такого исследования стало установление точных объективных доказательств вредности воз-

действия табачного дыма на здоровье окружающих курильщика людей. Конечно в первую очередь это касается детей в семье курильщиков, так как воздействие на их организм в этой ситуации значительное и, как правило, длительное, что в значительной степени усугубляет течение имеющихся заболеваний и способствует возникновению новых. Как отмечает Всемирная организация здравоохранения, смертность от заболеваний органов дыхания занимает лидирующие позиции во многих странах мира, и не последняя роль в этом принадлежит воздействию табакокурения как пассивного, так и активного. Страшны в связи с этим неутешительные факты статистики, по данным которой около 70% детей проживают в домах, где есть по крайней мере один курильщик. Последнее вызывает необходимость приложения как можно более радикальных и действенных усилий для максимально возможного устранения воздействия табачного дыма. Поэтому со страниц данного издания хочется обратиться к уважаемым родителям, чтобы они по возможности приняли на вооружение приведенные сведения и определились, стоит ли так рисковать здоровьем своих детей и близких, подвергая их пассивному курению рядом с собой. Поэтому, наверное, необходимо объяснять еще маленьким детям весь вред активного курения. Возможно, избавление близких от пассивного курения станет первым шагом в их последующем отказе от сигарет. Вообще мнение о том, что привычки, отрицательно влияющие на здоровье, являются личным делом, не всегда правильно, так как это затрагивает не только здоровье других людей, но и негативно влияет на эмоциональную сторону – людям может быть просто неприятно подобное соседство с курящим человеком. Именно поэтому сегодня за проблему курения активно взялись правительство и государственные учреждения, что во многом способствует снижению количества курильщиков. Последнее также способствует снижению риска развития у некурящих людей заболеваний, свойственных курильщикам. Плюс ко всему загрязнение окружающей среды, производимое курильщиками, очень значительно, так как табачный дым содержит тысячи вредных химических веществ, что также оправдывает активную борьбу законодателей со столь пагубным пристрастием. Исследования давно отмечают, что существует достаточно серьезное влияние на окружающих бокового дымового потока (помимо главного потока, которым наслаждаются курильщики), который действует на окружающих, попросту принужденных к пассивному курению и вдыханию вредоносных веществ. Еще в 1980 г. исследования ученых установили, что некурящие в настоящее время вдыхают с табачным дымом более десяти высококанцерогенных веществ, которые затем достаточно длительно задерживаются в легких и организме в целом (1,5—2 месяца).

Именно в связи с этим активно развивается программа борьбы с пассивным курением. Отмечено, что в помещениях с активными курильщиками концентрация табачного дыма напрямую зависит от интенсивности курения и оснащенности помещения системой вентиляции. В связи с этим на сегодняшний день в учреждениях регламентируется место для курения и уделяется особое внимание системам вентиляции. Отмечается, что в помещениях с хорошей вентиляцией работоспособность и здоровье работников намного выше. Следовательно, постоянное проветривание помещения в большей степени позволяет удалить источник постоянного поступления канцерогенных веществ в организм.

Рассмотрим подробнее вредное влияние поступления в организм некурящего человека табачного дыма: ядовитые вещества, содержащиеся в табачном дыме, ингалируются курящими и как бы оседают на эпителии бронхов, в альвеолах легких. При этом такие вещества ингалируются и при принудительном курении. Так, к примеру, в боковом потоке дыма содержится в 3,4 раза больше бензапирена, чем в основном потоке. А в прокуренных помещениях содержание бензапирена больше, чем в глубоководных шахтах. Отмечается, что подобные канцерогенные вещества, содержащиеся в табачном дыме, накапливаются в организме, в результате их дозы суммируются практически без потерь до достижения критических пороговых величин, которые вызывают развитие различного рода опухолевых процессов.

Вследствие такого суммационного действия канцерогенов в этом случае нет так называемых максимально допустимых на рабочем месте концентраций, в связи с чем возникает необходимость их полного удаления. Из содержащихся во вдыхаемом пассивными курильщиками табачном дыме вредных веществ следует также обратить внимание на канцерогеноактивные нитрозамины, концентрация которых в 50, а то и в 100 раз выше, чем в основной его струе. А наиболее опасным из них соединением является диметилнитрозамин, причем отмечается, что живые организмы не способны противостоять канцерогенному действию этих веществ. Поражению канцерогенами и другими вредными веществами табачного дыма в первую очередь подвергаются печень и легкие, и открыто это было совсем недавно благодаря новым химическим методам исследования.

Следует заметить, что канцерогенный эффект диметилнитрозамина и других веществ обеспечивается непосредственным влиянием на клетки. В результате такого канцерогенного влияния первоначально происходит перестройка функциональных возможностей клеток, после чего уже возникают органические нарушения, что вызывает их перерождение и ненормальный чрезмерный рост, т. е. возникают чрезмерные способности к делению и разрастанию. Разрастание может быть доброкачественным и злокачественным, что зависит от активности воздействующего вещества и длительности его воздействия, а так как все вещества, содержащиеся в табачном дыме, очень ядовиты и активны, злокачественное перерождение не заставляет себя ждать. В связи с тем, что большему и длительному влиянию при курении (как активном, так и пассивном) подвергается дыхательная система, опухолевые процессы развиваются у курильщиков и окружающих их людей чаще именно в этой области. Хотя нередки и поражения печени и других органов, так как все вещества циркулируют в крови и инактивируются в печени.

Другие исследования влияния на организм пассивного курения, проведенные во Франции, США и других странах, установили выраженное отрицательное действие на некурящих составных компонентов табачного дыма, таких как альдегиды, никотин, оксид углерода, акролеин и многие другие. Совершенно точно выявлено влияние этих веществ на качественный состав крови, работу почек, что сказывается на соотношении веществ в моче и желчи пассивного курильщика. Известно, что оксид углерода, проникая в легкие и кровь, прочно соединяется с гемоглобином, препятствуя в дальнейшем адекватной доставке кислорода тканям и органам организма. Обычно содержание соединения гемоглобина с оксидом углерода в крови – карбоксигемоглобина – не превышает 0,4—1%, тогда как даже у пассивных курильщиков оно значительно выше (до 1—2%), что снижает снабжение тканей кислородом и вызывает кислородное голодание тканей и органов (гипоксию). Этот факт весьма негативно отражается на самочувствии и состоянии здоровья пассивных курильщиков. Повышение уровня карбоксигемоглобина вызывает развитие патологии сердечно-сосудистой системы (стенокардию и др.), что особенно выражено у больных с поражением коронарных сосудов. Повышенный уровень оксида углерода также ведет к более быстрому развитию одышки у больных с хроническим гипоксическим поражением легких.

Другие специалисты подсчитали, что вред пассивного курения увеличивается пропорционально в сравнении с выкуриванием 1 сигареты активным курильщиком. При этом подобное воздействие на пассивного курильщика проявляется слезотечением, у 14% некурящих – кратковременным ухудшением остроты зрения и у 19% – повышенным отделением слизи из носа. Также подсчитано, что пребывание более 8 ч в закрытом непроветриваемом помещении вместе с курильщиком, активно выкуривающим 2—3 сигареты в час, равнозначно воздействию табачного дыма от 5 выкуренных сигарет для активного курильщика. А статистика развития рака легких, как уже упоминалось выше, неумолимо растет за счет пассивного курения, при этом установлена достоверная зависимость от времени пребывания в закрытом помещении с высокой концентрацией табачного дыма. Причем близкое

пребывание от курящего человека увеличивает количество попадающих в легкие пассивного курильщика опасных веществ, так как побочный поток дыма содержит более высокую концентрацию канцерогенов, чем главный поток, вдыхаемый активным курильщиком. Другими исследователями было установлено, что хроническая экспозиция к табачному дыму в рабочем окружении оказывается вредной для некурящих сотрудников. Подобная ситуация снижает функцию дыхательных путей у некурящих сотрудников практически на том же уровне, что и у активных курильщиков. При постоянном пассивном воздействии табачного дыма развиваются также возбужденность и повышенная раздражительность нервной системы. При этом было замечено, что наиболее чувствительны к раздражению слизистые оболочки носа, глаз, гортани и т. д., от подобного влияния также отмечены выраженные нарушения психомоторной регуляции нервной системы, что проявляется снижением внимательности, памяти, реакции, могут нарушаться сон, возникать апатия и усталость. Конечно для промышленных и офисных помещений выходом из ситуации является выделение специальных мест для курения и проветривание и продуманная вентиляция помещений. Работки в этой области приводят к выводу, что наиболее действенным подходом к контролю за загрязнением воздуха внутри помещений можно назвать снижение интенсивности действия источника загрязнения, регуляцию продукции табачных изделий и др. Понятно, что поднятая проблема не имеет простого и однозначного решения, но стремиться к уменьшению всех возможных неблагоприятных последствий ее существования должно все общество. В этом обязательно должно участвовать все благоразумное население. Тогда решение проблемы возможно. В частности, со своей стороны Всемирная организация здравоохранения рекомендовала приложить возможные и зависящие лично от вас усилия для борьбы с табакокурением в вашей семье, коллективе.

Еще больше проблема пассивного курения обострилась, когда были представлены данные о 14-летнем проспективном исследовании 91 540 некурящих японок, которые имели курящих мужей, – сравнивали воздействие в зависимости от частоты курения. По результатам этого исследования было отмечено, что женщины, мужья которых курили меньше пачки сигарет в день, реже страдали развитием патологии дыхательной системы, в частности рака легких (в 1,5—2 раза), чем женщины, мужья которых курили более 20 сигарет в день. Причем подобный риск, как отмечено исследователями, значительно повышался у жен сельскохозяйственных рабочих в возрасте 50 лет, куривших более пачки сигарет в день т. е. выявлена прямая зависимость от количества вдыхаемого табачного дыма. Столь же неутешительные данные были представлены и медиками Греции, которые в течение 5 лет проводили наблюдение более чем 300 гречанок. Проведенные исследования отмечали, что у некурящих жен, мужья которых могли выкуривать до 20 сигарет в день, риск развития рака легкого на порядок меньше (2,4), тогда как жены, мужья которых выкуривали более 20 сигарет в день, оказались более подвержены развитию данной патологии (3,4) по сравнению с вовсе некурящими семьями. Исходя из этого вывод о наличии связи развития рака легких у женщин с пассивным курением напрашивается сам собой. Следует отметить еще один немаловажный факт: вероятность заболеть раком легкого у женщин значительно возрастает в том случае, когда они сами курят хотя бы по 2—3 сигареты в день. В свою очередь риск развития рака легкого у детей, как уже отмечалось, в первую очередь зависит от курения их родителей, причем большее влияние при этом оказывает курение матери, чем отца.

В некоторых исследованиях целью было проведение оценки влияния пассивного курения на течение уже имеющихся заболеваний, в частности дыхательной системы. Проведенные функциональные исследования установили, что наилучшие показатели имеют место у некурящих людей, не находившихся длительное время в накуренных помещениях.

Следует обратить ваше внимание, что описанные опасности пассивного курения существуют не только для членов семьи курильщиков, но и вообще для окружающих курильщика в коллективе и на улицах людей.

Курение очень негативно влияет на будущего ребенка. Так, факт выкуривания даже одной сигареты мужчиной менее чем за сутки до зачатия может вызвать в дальнейшем развитие врожденных нарушений со стороны дыхательной и сердечно-сосудистой системы (врожденные пороки сердца и легких) у будущего малыша. Причем следует заметить, что в большинстве случаев доза потребления сигарет гораздо выше. Таким образом, данная пагубная привычка не только негативно влияет на ваше здоровье, но и на здоровье еще только запланированного ребенка. Тем не менее вред, наносимый будущему организму ребенка отцом-курильщиком, не идет ни в какое сравнение с тем, как отражается на развитии плода курение матери. В отличие от мужчины, у которого половые клетки синтезируются и вновь обновляются каждые три месяца, у женщины яйцеклетки даны сразу после рождения. Яйцеклетки в дальнейшем, как в своеобразном инкубаторе, развиваются в теле женщины и постепенно накапливают силы для зачатия и роста формирующегося при беременности плода. В свою очередь в случае пристрастия женщины к курению работа этого «инкубатора» нарушается – вместе с питательными веществами в половых клетках откладываются токсины, которые способны повлиять непосредственно и крайне негативно на организм будущего ребенка на клеточном уровне.

Самое негативное воздействие табачного дыма на плод происходит в чреве матери. Что касается влияния на развитие и формирование полноценного плода, то в связи с воздействием табачного дыма, будь то от активного или пассивного курения, нарушаются физиологические процессы в организме формирующегося плода, отмечается увеличение частоты его сердечных сокращений, поскольку значительно падает плацентарный кровоток. На сегодня установлено, что организм взрослого человека способен справиться с последствиями одной сигареты через 4—6 часов, а неразвитое кровообращение, почки и печень человеческого эмбриона способны вывести такую дозу токсина не менее чем за 25—29 часов – в зависимости от его возраста. В результате, позволяя себе «удовольствие» раз в день, беременная женщина обеспечивает будущему маленькому человеку хроническое отравление, которое усугубляется после его рождения, когда курящая молодая мама кормит малыша грудью. По статистическим данным, приводимым в различных странах, около 70% случаев прерывания беременности и рождения недоношенных детей приходится на долю тех женщин, которые курили до и вовремя беременности. Дети, рожденные от матерей, куривших во время беременности, весят ниже нормы, часто рождаются недоношенными или их состояние после рождения не соответствует сроку беременности (даже при нормальном сроке дети практически недоношены). Выяснено, кроме того, что дети, родившиеся от куривших во время беременности матерей, имеют предрасположенность к развитию эпилептических припадков. Это происходит не только из-за поступления ядовитых веществ в организм ребенка, но и из-за того, что курение нарушает процессы кровообращения, в том числе и плацентарного – между матерью и плодом. В результате плод недополучает питательных веществ и кислорода, необходимых ему для нормального формирования органов и систем, для набора веса и т. д. В дальнейшем такие дети чаще отстают в психическом развитии, чаще болеют. Очень важно помнить, что в материнском молоке вместе с концентрированными питательными веществами содержится и довольно много никотина. Только в этом случае от поступления такого молока страдают не легкие или сердце, а желудочно-кишечный тракт ребенка. В результате у него нарушается обмен веществ, что приводит к диатезу и другим пищевым аллергиям.

В дальнейшем в первый год жизни ребенок, пребывающий в накуреном пространстве, хуже развивается и страдает различного рода отклонениями в развитии, в первую очередь

нарушения возникают со стороны дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В частности, исследования показали, что на рост и развитие в первые годы ребенка оказывает постоянное воздействие табачный дым, что наиболее заметно в тех случаях, когда оба родителя курят, так как воздействие усиливается вдвое. Дети, которые живут в семьях, где курят, чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания. У них в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмонии и повышается риск других серьезных заболеваний. Если родители курят в комнате, табачный дым задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые важны для растущего ребенка. Пассивное курение негативно влияет на обмен веществ у ребенка, ухудшает усвояемость сахара и разрушает витамин С, крайне необходимый в период роста.

Следствием отравления никотином может быть хронический гастрит, который развивается еще в дошкольном или младшем школьном возрасте. А совсем маленький ребенок значительно хуже защищается от пассивного курения, чем взрослый. Плюс ко всему от длительного воздействия дыма развивается сначала незначительное, а затем уже и выраженное повышение артериального давления, на фоне чего имеет место и выраженное учащение сердцебиений. Нарушения же со стороны дыхательной системы у детей дошкольного возраста при пассивном курении были констатированы практически у всех.

Пассивное курение является фактором риска развития атеросклероза – болезни, которая раньше появлялась только после 45—50 лет. А сейчас бляшки порой обнаруживаются даже у 11-летних детей, причем чаще у тех, которые живут в семьях, где имеются курящие.

При курении в организм курильщика проникает только 20—25% ядовитых веществ, содержащихся в сигаретном дыме, а 50% вместе с выдыхаемым дымом поступает в воздух, которым дышат окружающие. Конечно, окружающие не втягивают этот дым так же, как и курильщики, однако в их организм попадает немало вредных веществ, причем совершенно против их желания. Если курильщики хотят добровольно убивать себя, вызывая развитие массы болезненных состояний, у них есть на это право. Но ведь некурящие люди этого совершенно не хотят, почему же курильщики должны отравлять жизнь и им? Задумайтесь о вреде, который вы причиняете близким людям. Может быть, это станет первым шагом к вашему отказу от сигарет. Но даже если вы не можете или не хотите бросить курить, то постарайтесь хотя бы не курить в присутствии других людей.

Реклама табака как провоцирующий фактор

В других разделах данного издания достаточно много было сказано о причинах, подвигающих к началу курения. Среди них рекламу как средство донесения сути курения до широких масс можно также отнести к одной из причин, способствующих развитию пристрастия к табакокурению. Роль рекламы нередко является решающей в осуществлении выбора того или иного продукта. Так как в рекламе показываются очень красивые картины употребления сигарет, очевидно, пропагандируются определенные образы, формирующиеся непосредственно в связи с употреблением табака (шикарной женщины-вамп, бесстрашного ковбоя, счастливых молодых и радующихся жизни людей). В сознании зрителей возникает ложное понимание того, что все это придет с началом постоянного употребления тех или иных рекламируемых сигарет. А теперь давайте вспомним тридцатые годы: расцвет эмансипации, отрезанные платья, короткие стрижки и сигарета в правой руке как неотъемлемый атрибут и символ. В конце 20-х – начале 30-х гг. XX в. творила знаменитая женщина – модельер Коко Шанель. Вспомним старые картинки и фотографии с изображениями хорошеньких девиц в платьях от Шанель, сидящих в удобном кресле и покуривающих тонкую сигарету с мундштуком. Курение вошло в моду, в частности среди женщин.

Особенно сильное воздействие оказывает реклама на еще не совсем сформировавшийся мир подростка, именно поэтому она является одним из основных факторов, нередко привлекающих эту возрастную группу к курению сигарет. Так как в рекламных объявлениях потребители табака представляются шикарными, популярными, независимыми, склонными к приключениям и мужественными, для несформировавшейся личности путь к этим желаемым вещам сходится в единственно важном – подражании придуманным образам. Выбирая марки, которые представляют такие образы, молодой человек может чувствовать, что ему присущи все черты героев рекламы. Так, специально проведенное в США исследование обнаружило, что среди курящих подростков 85% выбирают три наиболее рекламируемые марки сигарет по сравнению с 35% у взрослых. Данные показывают, что дети в большей степени, чем взрослые, подвержены действию посланий и образов, содержащихся в рекламе, в частности – в рекламе табака. А молодые люди, которые в большей мере отзываются на пропаганду табака, более склонны стать потребителями табака. В результате вывод очевиден: на отношение и поведение детей, касающееся табака, реклама, бесспорно, оказывает влияние и увеличивает частоту употребления сигарет. Таким образом, реклама табака подрывает понимание действительно существующей ситуации и препятствует молодым людям делать свободный информированный выбор того, курить или нет. Реклама также заставляет подростков поверить, что курение является более распространенным, чем на самом деле, особенно среди их сверстников.

Также надо понять, что курение внедрено в общество не как череда случайных приобретений, а как целенаправленно созданная программа, преследующая далеко идущие цели. Немаловажную роль при этом играет огромное распространение всевозможной рекламной продукции. В частности, внедрение пропаганды курения с помощью рекламы начинается с обработки детского сознания. Любому ребенку в детстве мечтает стать героем, который в неравной борьбе со злом всегда выходит победителем. Кто сегодня создает этот образ? Родители? Но в повседневной суете найти случаи проявления героизма в жизни родителей почти невозможно. Может быть, народные сказки, рассказанные на ночь? Когда это было в последний раз? Прочитанная книга? Что читают наши дети и читают ли вообще? Телевизор? Именно он в большей степени является воспитателем наших детей. Разного рода герои из современных боевиков, проявляя сверхчеловеческие способности, ведут справедливую борьбу с превосходящими силами зла, при этом одним из атрибутов их героизма почти обязательно является дымящая сигарета или сигара. Образ создан, дело остается только за подражанием, чего в нашем современном обществе предостаточно. Конечно большую часть того, что вытворяют крутые персонажи фильмов, малышу повторить не под силу, поэтому, чтобы внешне походить на любимых героев, ребенок тянется к найденному на улице окурку и начинает изображать хотя бы процесс курения. Первое общение с прикуренной сигаретой, как правило, заканчивается плачевно. Организм не принимает яд и сопротивляется (могут быть тошнота, рвота, неприятные ощущения, кашель), но сознание, поработанное уже заложенной программой «героя», заставляет организм преодолевать отвращение и втягиваться в зависимость от табака, наивно полагая, что окружающие будут воспринимать его в соответствии с имеющимся у него в сознании образом героя.

Производители сигарет тратят на рекламу своей продукции огромные средства, стремясь заполучить как можно больше постоянных клиентов. Табачные компании затрачивают на рекламу своей продукции ежегодно свыше 300 млн долларов. И их затраты оправдываются, реклама провоцирует на курение все больше и больше людей. Во многих развитых странах открытая реклама табачной продукции на телевидении и радио запрещена государственными законами. Такая же ситуация существует с недавнего времени и в России. Но хватает рекламы и в других средствах массовой информации. На страницах модных журналов как мужских, так и женских, даже на страницах научно-популярных изданий, которые, каза-

лось бы, должны, напротив, пропагандировать вред курения, читатель встречает широкую рекламу сигарет. В популярных мужских журналах мы видим крутых и сильных курящих парней. Красивые девушки со страниц женских журналов изящно затягиваются тоненькими сигаретами. При этом производитель пытается еще параллельно внушить мысль о меньшем вреде здоровью от легких сигарет. Однако это не совсем так. Действительно, легкие сигареты содержат несколько меньшее количество никотина, однако содержание других вредных веществ и табачного дегтя остается в них практически таким же. Поэтому значительной разницы в степени урона, наносимого организму курением легких или сильных сигарет, не существует. Кроме того, учеными было выяснено, что человек, предпочитающий легкие сигареты, курит чаще и затягивается глубже, чем при употреблении более сильных сигарет, получая ту же дозу никотина.

Кроме открытой рекламы сигарет в средствах массовой информации, ни для кого не секрет, что существует еще скрытая, но не менее навязчивая и действенная реклама на телевидении. Киностудии и телеканалы получают деньги от производителей сигарет, чтобы марки выпускаемых ими сигарет курили герои фильмов, сериалов, популярных передач и шоу. Такая незаметная реклама въедается в сознание зрителя не меньше, а иногда и сильнее открытой рекламы.

Реклама пытается убедить потребителя в необходимости сигареты в повседневной жизни, навязывая совершенно неверные представления. Рекламируя курение, производители пытаются доказать, что сигареты помогают в общении, при знакомстве, делают человека стильным, модным и современным, придают женщинам шарм и обаяние, а мужчинам – мужественность и силу. Но ведь это далеко не так. Одни только сигареты не могут создать человеку привлекательный образ. К тому же на самом деле в последние годы курение стало выходить из моды – многие мужчины предпочитают некурящих женщин, да и сами чаще стали отказываться от курения.

Сигареты рекламируются и как своеобразная палочка-выручалочка в различных жизненных ситуациях: для снятия стресса, умственного напряжения, как повод для знакомства. Как борьба со стрессом сигареты очень распространены на сегодняшний день, так как подобного рода продукция общедоступна, недорога и широко пропагандируется рекламодателями в современном обществе. Распространена и такая рекламная картина: курильщик, очень уставший от целого дня работы, после выкуренной сигареты имеет столь блаженное выражение лица, что не закурить в такой ситуации очень тяжело.

Еще одной разновидностью рекламы являются разнообразные методики улучшения вкуса сигарет. В погоне за покупателями конкурирующие табачные концерны, чтобы сделать вкус табака более насыщенным и приятным, не скупятся на включение в состав сигарет весьма дорогостоящих ингредиентов. Так, в состав некоторых марок сигарет, кроме табака, входят такие вещества, как ванилин, мятное масло, коньяк, ром и даже натуральный мед, шоколад, чернослив и сухофрукты. Бумага для изготовления сигарет тоже относится к одному из лучших и дорогостоящих сортов бумаги (люкс-принт). И затрачивая такие огромные средства на выпуск и рекламу сигаретной продукции, табачные компании получают не менее огромные прибыли. Люди продолжают покупать сигареты, помогая наживаться производителям табака и добровольно нанося огромный ущерб своему здоровью и здоровью своих близких.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.