Всемирный день отказа от курения.



Уважаемые жители Будогощского городского поселения!

 16.11.2017 приглашаем Вас принять участие в акции «откажись от курения – сделай мир чище»

Лекция «О вреде курения»

В диком виде табак произрастает в Америке и в Австралии. Попав нечаянно вместо желаемой Индии в Америку в 1492 году, Христофор Колумб и его спутники стали первыми курильщиками из европейцев. Завезли табак в Европу как чудодейственное лекарственное средство, успокаивающее, снимающее головную боль и усталость. Никотин (от имени француза J.Nicot, который впервые ввез в 1560 г. табак во Францию) – алкалоид, содержащийся, главным образом в листьях и семенах различных видов табака (tabaco – исп.) – жидкость с неприятным запахом и жгучим вкусом. В начале XVII века табак начал возделываться в Голландии, чуть позже в Англии, потом в Германии. В России табак получил широкое распространение благодаря Петру Первому, который довольно быстро понял стратегическую ценность для государственной казны этой пагубной привычки. В 1697 году царь Петр предоставил на шесть лет право исключительной торговли табаком в России английской компании за 20 тыс. фунтов стерлингов. Причем сумма должна была быть уплачена вперед. Сортов табака около 70: махорка, «Мэриленд», «Виржиния», «Ориенталь», курчавый, китайский и другие

Идея выпускать сигареты возникла у лондонского торговца сигарами и табаком Филиппа Морриса в начале 50-х годов прошлого века, когда он увидел офицера, участника Крымской войны, скручивающего «цигарку». В начале XX века на свет появился табачный продукт, названный «американской смесью» – комбинация табаков «Берлей», «Брайт» и «Турецкий». На ее основе в 1924 году были созданы новые дамские сигареты Marlboro. Эта известная марка предназначалась первоначально для женщин и только в 50-х была переориентирована на мужчин. Тогда же придумали и новую (теперь традиционную) одноразовую упаковку в твердой пачке. В 1975 году сигареты Marlboro стали самой продаваемой маркой в мире. Сигареты «Кэмэл» появились в 1913 году. Производила их фирма, созданная в 1875 году Р. Дж. Рейнолдсом, как предприятие по производству жевательного табака. В 20 – 30 годах «Верблюд» был маркой N1 в США.

Курение стало особенно популярным с начала ХХ века. В настоящее время курение табака является самым распространенным видом наркомании во всем мире. Табачная зависимость – это хроническое заболевание, которое внесено в «Международную статистическую классификацию болезней, травм и причин смерти». Курение ежегодно уносит миллионы жизней во всем мире, и борьба с ним выросла в серьезную социальную проблему. Вред табакокурения настолько значителен, что в последние годы в ряде стран введены меры, направленные против курения: запрещена реклама табачных изделий и продажа табачных изделий детям, курение в общественных местах и транспорте.

**Статистика.**

В мире проживает более 1,1 миллиарда курильщиков. В России курят 58 % мужчин и 12 % женщин.

Меньше всего курят узбечки и китаянки.

Средний курильщик делает около 200 затяжек в день. Это составляет примерно 6000 в месяц, 72 000 в год и свыше 2 000 000 затяжек у 45-летнего курильщика, который начал курить в возрасте 15 лет.

В мире насчитывается до 120 способов лечения табачной зависимости (практически применяется около 40). По данным Всемирной Организации Здравоохранения из 850 млн. нынешних жителей Европы 100 млн. умрут от причин, связанных с курением.

По сравнению с некурящими, длительнокурящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка. Курильщики составляют 96 – 99% всех больных раком легких. Каждый седьмой долгое время курящий болеет облитерирующим эндартериитом – тяжким недугом кровеносных сосудов. Курение во время беременности увеличивает риск ее неблагоприятного завершения почти в 2 раза.

При длительном употреблении, никотин вызывает физическую зависимость – одну из самых сильных среди известных наркотиков. Однако «тяжелым» наркотиком никотин не считается, т.к. его психоактивное действие сравнительно слабое (он не вызывает «изменения сознания»).

**Факты.**

1. Бросить курить может каждый человек. Более того, это намного легче, чем это может представляться некоторым курильщикам. Характерно, что 60% бросивших курить говорят, что если бы они знали, как легко им будет бросить курить, они давно бы это сделали.

2. Характерно, что 95% курильщиков, которым до этого «не хватало силы воли» отказаться от курения, после перенесенного инфаркта миокарда сразу бросают курить. Не надо ни лекций, ни уговоров, больные сами принимают решение.

Знания о вреде курения, как правило, ограничиваются заезженной фразой о том, что капля никотина убивает лошадь, и опасениями умереть от рака. Последнее не лишено весомых оснований: сигаретный дым содержит около трех тысяч известных нам составных элементов, 16 из которых могут стать причиной развития раковой опухоли.

Никотин, в свою очередь, вызывает сильнейшую зависимость. Уже через несколько недель с момента начала курения большинство людей замечает, что сигарета становится почти необходимым условием для поддержания хорошего самочувствия. В случае прекращения поступления в организм никотина у курильщика развиваются явления абстиненции (физические и психические расстройства), снимаемые или облегчаемые после приема очередной «дозы».

Частым следствием хронического отравления никотином становится так называемый «бронхит курильщика», который может со временем привести к развитию эмфиземы легких. Помимо этого, курящие люди оказываются гораздо чаще подвержены таким заболеваниям, как отит, конъюнктивит, ларингит, фарингит, ангины, стенокардия, инсульты, разнообразные язвы, рак. Результатом длительного употребления табачных изделий может стать утрата вкусовых ощущений и способности к различению запахов, нарушения зрения, ухудшение состояния кожи лица, разрушение зубов и десен. Курящим женщинам часто грозят нарушения менструального цикла и бесплодие.

Существует немало различных методик, разработанных с целью помочь людям бросить курить. Медики рекомендуют использовать их в комбинации, что позволяет усилить их эффект. Если человек не лишен силы воли и твердо вознамерился отказаться от курения, то врачебной помощи, как правило, не требуется. Однако некоторым людям справиться с собой оказывается не под силу. В этих случаях ему нужно обратиться за помощью к специалисту или пройти курс медикаментозного лечения.

**Ниже перечислены наиболее часто применяемые методики:**

1. Психотерапия

В первую очередь необходимо установить, «хочет» ли курильщик бросить курить или хочет «захотеть бросить». Зачастую неудачные попытки лечения происходят потому, что у человека отсутствует хорошо осознанное желание бросить. Психотерапевту надо выяснить, так ли это, и установить, на какой стадии находится курильщик. Психотерапия или другие психологические меры должны использоваться для того, чтобы подвести курильщика к состоянию «желания бросить».

1. Лечение заменителями никотина

Такие алкалоиды, как лобелин (получаемый из лобелии – растения семейства колокольчиковых) и цитизин (входящий в состав семян ракитника и термопсиса), оказывают на вегетативную нервную систему, а также на обменные процессы в организме действие, подобное никотиновому. Одновременно у курильщика пропадает «вкус» к сигаретам. Но при этом при прекращении курения организм человека начинает испытывать недостаток в некоторых полезных для жизнедеятельности соединениях, которые ранее абсорбировались через сигаретный дым. Обеспечение снабжения организма повышенным количеством требуемого вещества в специальных добавках позволяет сократить некоторый дефицит в организме. Поэтому полезным было бы введение добавок внутривенно, что явилось бы своего рода альтернативой более медленной абсорбции кишечника.

1. Диета

Специально разработанная диета для выведения токсических веществ из организма помогает организму избавиться от никотина, влияющего на нервную систему и осевшего в жировых прослойках. Чем быстрее никотин выведется из организма, тем быстрее сократится дефицит в некоторых веществах, содержащихся в табаке и активно используемых организмом.

1. Физические упражнения

Очень важным является введение специальной программы физических упражнений для контроля дыхания и увеличения поглощения кислорода. Курение сокращает объем легких и потребление организмом кислорода, увеличение которого улучшает самочувствие человека. Такие методики, как цигун, тай цзи, йога и основные упражнения аэробики, являются наиболее полезными.

1. Дыхательные упражнения

Вплоть до недавнего времени наиболее признанными методами, восстанавливающими деятельность легких и кровотока, по использованию и насыщению организма кислородом считались йога и цигун. Эти способы и сейчас остаются очень полезными при правильном их использовании.

1. Массаж

Массаж, особенно мануальный дренаж лимф и шиатсу, способствует выведению никотина из тканей, что, в свою очередь, помогает восстановить работу организма.

1. Никотинвосполняющие заменители

Никотиновый пластырь, жевательная резинка или имплантанты помогают в случаях с отсутствием восприимчивости к другим методам, но не следует забывать, что при их использовании никотин продолжает поступать в организм, влияя на нервную систему и не освобождая от зависимости. Если пациент не освобожден от причины, вызвавшей зависимость, то в таком случае речь идет о простой замене одного соединения на другое. Как только заканчивается действие заменителя, зависимость от сигарет, будучи не излеченной, возвращается.

Неплохие результаты приносит полоскание полости рта вяжущими средствами, вызывающими неприятие табачного дыма (0,25%-ный раствор азотнокислого серебра или раствор эвкалиптового масла).

Побудительные причины к регулярному курению бывают совершенно различными. Это желание и лучше «расслабиться»", и преодолеть неуверенность при контактах с другими людьми, и создать имидж эмансипированности. Если сегодня много людей курят невзирая на очевидный риск для своего здоровья, то в первую очередь по психическим причинам, преодолеть которые им не хватает сил.

«Отучающие» методы лечения преследуют цель постепенно отучить от нежелательного поведения при помощи программ самоуправления и самоконтроля. Центральная задача при этом – овладеть новым, подобающим поведением, например научиться в трудных ситуациях не хвататься за сигарету, а реагировать на стресс в какой-нибудь другой форме. И здесь психологи накопили в последние годы положительный опыт по применению самогипноза и медитации.

**Вред курения.**

Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, в частности на надпочечники, которые при этом выделяют в кровь гормон – Адреналин, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений. Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости – ИМПОТЕНЦИИ!!! Поэтому её лечение начинают с того, что больному предлагают прекратить курение

От веществ, содержащихся в табачном дыму, страдает так же пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта. Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту.

Эти признаки могут быть проявлением и гастрита, язвенной болезни желудка, которые у курящих возникают гораздо чаще, чем у некурящих. Так, например, среди мужчин, заболевание язвенной болезнью желудка, 96 – 97% курили.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин «Пассивное курение«. В организме некурящих людей после пребывания в накуренном и не проветренном помещении определяется значительная концентрация никотина.

* Курение – проблема, с которой общество активно начало бороться не так давно, и, к сожалению, пока результатов этой борьбы практически не видно. Если вы курильщик и желаете отказаться от своей пагубной привычки, обязательно почитайте статью про Мой эффективный способ как бросить курить навсегда за один день и представленные ниже интересные факты о курении:
* каждые 6 секунд в мире от болезней, связанных с курением, умирает 1 человек;
* в год на Земле умирает порядка 600 тыс. пассивных курильщиков;
* 10 % курильщиков, выкуривающих ежедневно до 15 сигарет, в итоге умирает от онкологических заболеваний;
* количество курильщиков в мире превышает 1 млрд человек;
* в среднем курильщики сокращают продолжительность своей жизни на 17 лет;
* за 10 лет курения среднестатистический курильщик прокуривает Audi A4 или Mazda 6;
* самой курящей страной признан Ливан, наиболее малокурящим государством считается Бутан;
* впервые рекламу табака и табачной продукции запретили в Англии в 1965 году;
* интересный факт про курение – врачи уверены, что, если бы курильщики в полной мере осознали весь вред курения, пагубную привычку сохранили бы тогда только сумасшедшие;
* в табаке и выделяемом им дыме содержится больше 3 тыс. химических соединений, значительная часть которых – канцерогенные, то есть способные менять и разрушать генетический клеточный материал, вызывая разрастание раковых опухолей;
* хронический бронхит регистрируют у курильщиков в 6 – 7 раз чаще, чем у тех, кто не имеет подобной пагубной привычки;
* у курильщиков возникает инфаркт в 6 – 8 раз чаще, чем у некурящих; по статистике, после перенесенного инфаркта бросает курить 95 % курильщиков;
* с 1950 года от курения погибло 62 млн человек;
* в начале 20 столетия медики рекомендовали беременным женщинам больше курить, чтобы те не толстели;
* табачный куст относится к тому же семейству растений, то и перец с картошкой;
* существует порядка 120 методов избавления от табачной зависимости, из которых на практике используется только 40;
* согласно исследованиям сотрудников Гарварда, ежегодно многими известными производителями сигарет повышается доля никотина в продукции. Средний рост никотина в сигаретах в 1997 – 2005 гг. составил 11 %;
* сигареты являются одним из самых востребованных товаров. Ежегодно реализуется больше 1 трлн сигарет на сумму свыше 400 млн долл.;
* по данным ВОЗ, 25 % продаваемых сигарет – подделки;
* интересный факт про курение, что до начала 18 столетия курение называлось «сухим пьянством»;
* стоимость самой дорогой сигаретной пачки составляет 100 тыс. долл. Изготовлена она была из золота со вставками бриллиантов;
* больше половины курильщиков погибает в возрасте 33 – 63 лет;
* каждые 30 секунд от рака легких умирает 1 человек;
* 1 минута посвященной табаку рекламной кампании в среднем обходится производителю сигарет в 5 тыс. долл.;
* при курении во время беременности риск преждевременных родов увеличивается в 2 – 2,5 раза;
* 8 из 10 курильщиков желает бросить курить.