

**Н**икотин — очень своеобразное вещество. Он и успокаивает, и тонизирует, и помогает сосредоточиться, однако вызывает зависимость — в точности как героин или кокаин.

Никотин дает быстрый эффект — через семь секунд после первой затяжки в организме начинается химический процесс, влияющий на деятельность сердца, кровообращение, функции практически всех органов, а также настроение. «Бросить курить? Что может быть проще? Я сам проделывал это десятки раз», — сказал как-то Марк Твен.

За красочной табачной рекламой скрывается жестокая реальность. Табак вызывает больше заболеваний и смертных случаев, чем алкоголь и наркотики вместе взятые. Самый знаменитый курильщик в мире Вейн Мак-Ларен — ковбой с рекламы сигарет «Мальборо» — умер от рака легких. Такая же судьба постигла Харри Хоканссона, рекламировавшего сигареты «Принц», который в семидесятые годы убедил тысячи шведских подростков начать курить.

Разумеется, подростки, покуривающие тайком от родителей, считают, что все эти ужасы касаются других, а к ним не имеют отношения. Сами же они убеждены, что в любой момент смогут бросить курить, стоит им только захотеть.

При курении никотин быстро всасывается в слизистую оболочку рта, проникает в легкие. В течение нескольких секунд он достигает соответствующих рецепторов в мозгу (так называемых «никотиновых» рецепторов), высвобождается стимулирующее вещество норадреналин, и человек начинает чувствовать себя бодрее.

Никотин воздействует также на нервные клетки сердца, дыхательные пути, мускулатуру. Кровеносные сосуды сужаются, что приводит к повышению пульса и давления.

Привыкание и возникновение зависимости в данном случае развиваются совершенно так же, как и

при употреблении героина или кокаина — двух наркотиков, вызывающих тяжелую зависимость и разрушительно действующих на организм.

В организме никотин распадается всего за два часа, поэтому большинство курильщиков теряют над собой контроль, если прекращается его постоянное поступление в организм. Тяга к курению скоро становится естественным состоянием, своего рода влюбленностью, против которой разум и воля бессильны. Многие, однажды начав курить, попадают в зависимость и продолжают курить, чтобы избежать неприятных ощущений при абстиненции.

## ПОСЛЕДСТВИЯ

На сегодняшний день существует более 60 000 научных исследований, подтверждающих вредное воздействие табака на здоровье человека. Курение — самая распространенная причина заболеваемости и преждевременной смертности в Западных Странах. Зарегистрировано не менее 24 опасных для жизни заболеваний, являющихся последствиями курения. Ускоряется старение организма — жизнь курильщика в среднем на 7,5 лет короче. Исследования показывают, что каждый второй курильщик рискует умереть раньше времени, причем половина из них — в активном возрасте.

**Зажженная сигарета — своего рода химзавод. Ученые обнаружили, что табачный дым содержит более 4 700 веществ, 43 из них канцерогенные. Подавляющее большинство случаев заболевания раком ротовой полости, губ, глотки, гортани, поджелудочной железы и мочевыводящих путей связаны с курением табака. Также найдена прямая зависимость между курением и возникновением рака почек и рака матки.**

Наиболее известным заболеванием, которое прямо связано с курением, является рак легких. Чем раньше человек начинает курить, тем серьезнее последствия. В США, где курение среди женщин рас-

пространилось относительно давно, рак легких теперь встречается чаще, чем рак молочной железы. В Швеции, где ситуация уникальна тем, что женщины курят больше мужчин, все больше курящих женщин в возрасте 40-50 лет страдают раком легких.

**Курение — одна из основных причин сердечно-сосудистых заболеваний. Как показывают британские исследования, среди людей в возрасте до 40 лет риск возникновения инфаркта у курильщиков в пять раз больше, чем у некурящих. Окись углерода или угарный газ, содержащийся в табачном дыме, препятствует насыщению крови кислородом, а это, в свою очередь, приводит к ухудшению самочувствия и состояния здоровья. При этом по утрам курильщика мучает кашель с мокротой, изменяется форма грудной клетки.**

Велик также риск возникновения спазмов сосудов, тромбоза и нарушения кровообращения. Неестественная бледность пальцев часто встречается у курильщиков, в особо тяжелых случаях дело доходит до ампутации конечностей.

Курящие диабетики особенно подвержены возникновению склероза сосудов. К тому же новейшие шведские исследования показывают, что курение приводит к нарушению обмена веществ, в результате чего вырабатывается резистентность (устойчивость) к инсулину, и возрастает риск заболевания диабетом.

Хронические заболевания верхних дыхательных путей, инфекции, астма, аллергии, атеросклероз, радикулит, язва желудка, импотенция и бесплодие — вот лишь некоторые примеры из длинного списка отрицательных последствий табакокурения. Доказано также, что курильщики более подвержены влиянию отрицательных экологических факторов, например, действию радона и асбестовой пыли.

При курении замедляется обмен веществ, ослабеваает чувство голода, что привлекает в ряды курильщиков юных девушек, стремящихся похудеть. Однако курение сказывается на внешнем облике — ядовитые вещества, содержащиеся в табачном дыме, уменьшают эластичность кожных тканей,

что, в свою очередь, вызывает дряблость кожи и возникновение морщин. Ногти и зубы приобретают желтый цвет, уменьшается слюноотделение, появляется неприятный запах изо рта. Нарушается также кровообращение в деснах, что может привести к пародонтозу.

## ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

Однако от курения страдает не только сам курильщик. Три четверти сигаретного дыма выделяется в окружающую среду. В этом дыме содержатся те же самые ядовитые вещества, опасные для здоровья. Вдыхание табачного дыма некурящими называется пассивным курением. От обычного курения оно отличается тем, что чаще всего является отнюдь не добровольным.

Курящие матери более подвержены инфекциям, у них чаще, чем у некурящих, случаются отслоение плаценты, выкидыши и преждевременные роды. Они чаще рожают детей со значительным дефицитом веса — как те, кто голодал во время беременности. Исследования подтверждают наличие связи между курением родителей и синдромом внезапной смерти у младенцев. Если мать курит, кормление грудью налаживается значительно труднее. Никотин придает материнскому молоку горький вкус, ребенок беспокоится, срыгивает, страдает от коликов.

Дети курящих родителей чаще болеют бронхитом, воспалением верхних дыхательных путей и среднего уха, чем дети некурящих. У многих развивается астма, статистически они чаще оказываются в больнице, чем дети из некурящих семей.

Многие успешно справляются с тягой к курению, отвлекаясь на другие занятия — когда их тянет закурить, они съедают яблоко, чистят зубы, занимаются уборкой, отправляются на вечернюю пробежку и так далее. Другим становится легче, когда они думают о том, какого вреда для собственного здоровья они избегают, или подсчитывают выгоды от того, что они бросили курить. Тот, кто выкуривал пачку сигарет в день, может сэкономить в год большую сумму денег, бросив курить.

## УЗ «МИНСКИЙ ГОРОДСКОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

Подростковое отделение

Контактные телефоны:

8 017 235-92-05; 8 017 235-05-11

## 31 мая — Всемирный день без табака

Государства — члены Всемирной Организации Здравоохранения учредили Всемирный день без табака в 1987 году, чтобы привлечь глобальное внимание к табачной эпидемии и поддающимся предотвращению смертям и болезням, которые она вызывает.

Автор: Шпаковская Л.А., заведующий подростковым отделением  
УЗ «Минский городской клинический наркологический центр»  
Редактор: Д.О. Кравченко  
Оформление: В.В. Тарасова  
Ответственный за выпуск: С.В. Кавриго

УЗ «Минский городской клинический наркологический центр»  
ГУ «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии»  
Городской Центр здоровья

# НИКОТИН. Быстрый и смертельный

