Тексти лекцій с учнями щодо шкідливого впливу куріння

1. Вплив тютюну та паління на організм людини

Тютюн – це однорічна рослина з родини пасльонових, висушені листки якої після спеціальної обробки подрібнюють і використовують для куріння. До складу листків тютюну входять такі речовини, як нікотин, білки, вуглеводи, органічні кислоти, смоли й ефірні олії. Основна особливість тютюну, завдяки якій він відрізняється від інших рослин родини пасльонових, — вміст нікотину.

Нікотин – одна з найсильніших рослинних отрут, основна складова частина тютюнового диму. У чистому вигляді це безбарвна оліїста рідина неприємного запаху, гірка на смак. Вона добре розчиняється у воді, спирті, ефірі й легко проникає крізь слизові оболонки порожнини рота, носа, бронхів, шлунку.

Смертельна доза нікотину для людини – 50-70 мг (1 мг на кілограм маси тіла). Відомо, що кількість нікотину, який надходить із тютюнового диму в організм, становить приблизно 1/25 вмісту його в тютюні. Людина отримує смертельну дозу нікотину, викурюючи 20-25 цигарок на день.

Отруйність нікотину відчув кожний, хто взяв у рот першу в житті цигарку. Ніхто не може докурити першої сигарети до кінця. Цьому заважають запаморочення й нудота, а часом і неприємні відчуття: інтенсивне слиновиділення, шум у голові, головний біль, серцебиття, загальна слабкість, тремтіння рук, блювання, діарея. Поступово організм пристосовується до нікотину, і паління не викликає таких неприємних відчуттів. Хоча отруєння організму триває, але довго воно ніяк не виявляється.

Тютюновий дим, який вдихає курець, насамперед потрапляє у верхні дихальні шляхи, а потім – у трахею та легені. Під впливом тютюнового диму відбувається хронічне подразнення слизової оболонки глотки та гортані, розвивається запалення голосових зв’язок, вони потовщуються, грубішають. Це призводить до зміни тембру голосу (грубий голос курця), що особливо помітно у молодих жінок. Внаслідок подразнення тютюновим димом слизової оболонки бронхів і трахеї розвивається їх хронічне запалення (бронхіт і трахеїт). Тому курці частіше хворіють на запалення легень, туберкульоз, захворювання мають тяжкий перебіг. Учені встановили, що куріння є одним з основних чинників, які призводять до розвитку раку легень, глотки та гортані. Захворюваність на рак легень серед курців у 30 разів більша, ніж серед тих, хто не палить. Також відомо, що куріння збільшує ризик захворіти на злоякісні новоутворення інших органів: язика, гортані, стравоходу, шлунку, сечового міхура.

Паління виключно шкідливо впливає на стан серцево-судинної системи. Особливо чутливі до нікотину судини серця. У результаті звуження судин після кожної викуреної цигарки може виникнути порушення кровопостачання міокарда — ішемічна хвороба серця та її важкі ускладнення.

Під час паління тютюновий дим безпосередньо діє на слизову оболонку рота й може стати причиною її запалення та раку. Аміак, що входить до складу тютюнового диму, спричиняє запалення ясен. Наявність у курців запальних процесів порожнини рота і каріозних зубів зумовлює неприємний запах з рота. Нікотин, який ковтає курець разом зі слиною, подразнює слизову оболонку шлунково-кишкового тракту, провокує її запалення. Паління негативно впливає також на функцію печінки. Посилене паління впливає і на вітамінний обмін, у

результаті чого кількість деяких вітамінів в організмі суттєво зменшується, особливо вітаміну С. Дефіцит вітаміну С розвивається також і в пасивних курців. Курці в 13 разів частіше хворіють на стенокардію (захворювання серця) і в 10 разів частіше – на виразкову хворобу шлунка. Як правило, курець живе на 6-8 років менше, ніж його ровесник, що не курить.

Шкідливий вплив тютюну на здоров'я людей величезний. По-перше, більшість курців не знає нічого або знає дуже мало про небезпеку отруєння тютюном і його наслідки. По-друге, у перші роки паління курець, як правило, не помічає шкоди для свого здоров'я. Отруєння розвивається приховано й непомітно. По-третє, тютюнова залежність. Через кілька років, коли розвиваються хвороби, більшість курців намагаються кинути палити, але не можуть. Легкі цигарки — омана для курців. Закордонні організації з охорони здоров'я закликають заборонити терміни «легкі» або «м'які»стосовно до цигарок. Оскільки ці терміни вводять в оману курців, притупляють їхню пильність і не дають шансу відмовитися від паління.

Міжнародна протиракова спілка рекомендує правила, дотримуючись яких, кожен з тих, хто палить, зможе самостійно відвикнути від куріння.

1. Намагайтеся викурювати якомога менше цигарок, ведіть підрахунок викурених за день цигарок, прагніть до того, щоб сьогодні викурити менше, ніж учора.
2. Затягуйтеся якомога рідше і не глибоко.
3. Не куріть на голодний шлунок.
4. Між затяжками не залишайте цигарку в роті.
5. Не докурюйте цигарку до кінця, оскільки в недопалку найбільше канцерогенів.
6. Не паліть на ходу – інтенсивне дихання та канцерогени потрапляють глибоко в легені.
7. Якомога довше не паліть після фізичного перевантаження.
8. Віддавайте перевагу цигаркам з фільтром.
9. Час від часу влаштовуйте перерви в палінні.
10. Не паліть, коли не хочеться. Отже, краще не починати.

Цигарка – ворог, зброя проти неї – ваша воля.

2. Ризики для організмулюдини, пов'язані з палінням.

Одними із пріоритетних напрямків діяльності закладів освіти повинна бути робота з пропаганди здорового способу життя, профілактики негативних явищ у молодіжному середовищі. Необхідно інформувати молодь про можливий ризик, пов'язаний з палінням, особисто для нього та його близьких. Виділяють:

· найближчі наслідки: задишка, загострення бронхіальної астми, шкода під час вагітності, безплідність, тахікардія, підвищення артеріального тиску;

· віддалені наслідки: інфаркт міокарда, мозковий інсульт, рак легенів та інших органів, хронічні обструктивні захворювання легень (хронічний бронхіт та емфізема), стійка втрата працездатності і необхідність сторонньої допомоги;

· ризик для присутніх: підвищення ризику розвитку раку легень і серцевосудинних захворювань у дружини/чоловіка; підвищення ризику розвитку

дітей з недостатньою вагою; синдром раптової дитячої смерті, респіраторні інфекції, хвороби середнього вуха в сім'ях, де палить один із батьків.

Необхідно підкреслити, що вживання сигарет з низьким вмістом нікотину або використання інших форм тютюну (сигари, трубки) не усуває ці ризики.

Тютюнозалежність - хронічне захворювання, що потребує лікування. Досвід багатьох країн, які досягли значних успіхів у зниженні захворюваності і смертності від хронічних неінфекційних захворювань, довів, що саме зменшення поширеності паління вірогідно позитивно впливає на показники здоров'я. Викладачі найчастіше контактують з молоддю, яка палить, тому без їх активної участі у профілактиці паління неможливо досягти поставленого ВООЗ для всіх країн завдання: збільшити кількість осіб, що не палять.

Припинення паління - тривалий і складний процес. Підхід до кожної людини повинен бути індивідуальним і залежати від того, на якій стадії відмови перебуває курець. При формуванні мотивації відмови від паління необхідно враховувати вік і причини паління пацієнта (табл. 1).

Основні причини паління і мотивація відмови в залежності від віку курця

Вік, роки	Причини паління	Мотивація відмови
13-19	· виглядати дорослим; · вплив однолітків, що палять; · оточення, реклама; · паління членів сім’ї.	· звернути увагу на безпосередні негативні ефекти: дорого, знижує показники в спорті і фізичній культурі, неприємний запах із рота; · показати зв’язок між палінням і гострими захворюваннями (алергія, синусит, бронхіт)

Отруйність нікотину відчув кожний, хто взяв у рот першу в житті сигарету. Ніхто не може докурити першої сигарети до кінця. Цьому заважають запаморочення й нудота, а часом і ще неприємніші відчуття, такі як інтенсивне слиновиділення, шум у голові, головний біль, серцебиття, загальна слабкість, трестіння рук, блювання, пронос. У тяжких випадках людина непритомніє. Поступово організм пристосовується до нікотину і куріння не викликає таких неприємних відчуттів. Хоча отруєння організму триває, але довго воно ніяк не виявляється. Нині ми не можемо говорити про куріння підлітків як про невинні пустощі. Куріння — соціальне лихо. Через нерозуміння, сліпе наслідування моди, дорослих, ровесників підліток починає курити — спочатку робить одну затяжку, викурює одну сигарету, а потім тягнеться до лиховісної пачки знову і знову. І так куріння стає звичкою. А почати куріння набагато легше, ніж покинути. Отож, краще не починати.