

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Курение табака — один из наиболее распространенных видов наркомании, охватывающий большое количество людей и являющийся поэтому бытовой наркоманией. Дымящаяся сигарета доставляет привычному курильщику удовольствие. Особенно остро ощущается потребность в после принятия пищи, во время выпивки, при отрицательных эмоциях и во время напряженной работы. При этом сам вдыхаемый никотин не оказывает какого-либо положительного действия на организм. Сигарета является больше отвлекающим фактором: переключение сознания на нее помогает отодвинуть неприятные мысли, прервать тяжелую работу. Совместное курение облегчает контакт между людьми, является хорошим предлогом для знакомства. Некоторое значение имеют вид красиво раскрашенной коробки, изящная упаковка, манера закуривания, манерное выдыхание дыма. Эти элементы кокетства и дополнительные черты индивидуальности особенно значимы для женщин. Однако эта мифическая выгода слишком мизерна по сравнению с вредом, сопутствующим курению. По ядовитости никотин можно сравнить с синильной кислотой: их смертельные дозы для человека одинаковы — 0,08 мг. В тот момент, когда курильщик затягивается, температура на кончике сигареты достигает 600 °С. При этом активизируются и поступают в организм крайне вредные вещества: окись углерода (угарный газ), синильная кислота, аммиак, мышьяк, радиоактивные полоний, свинец, висмут и другие соединения, способные вызывать злокачественные опухоли. Ни у кого не вызывает сомнения тот факт, что в нашей стране курит почти треть всего населения в возрасте от 15 лет и старше. Но редко упоминаются данные Всесоюзной лаборатории по проблемам табакокурения о том, что из 100% систематически курящих лиц лишь 5-7% имеют привычку к курению, а у 93-95% фиксируется табачная зависимость. Табачная зависимость - это хроническое заболевание, которое имеет законное гражданство в "Международной статистической классификации болезней, травм и причин смерти". Как утверждает В.К.Смирнов (единственный в нашей стране доктор медицинских наук по клинике табакокурения): "Лица с табачной зависимостью нуждаются в медицинской помощи, и не простой, а специализированной". А это значит, что только 3-4 млн. курильщиков в нашей стране могут прекратить курение без оказания им медицинской и психологической помощи. Проходя через полость рта табачный дым разрушает зубную эмаль. Постепенно притупляются обоняние, вкус. Вещества, входящие в состав табачного дыма, вызывают спазм сосудов, и ткани организма получают значительно меньше питательных веществ и кислорода, чем требуется. Поэтому кожа теряет эластичность, свежесть, рано появляются морщины. Чтобы протолкнуть кровь через суженные сосуды, сердце вынуждено работать с большим напряжением, а это способствует развитию ишемической болезни сердца. Как и сердце, от курения страдает мозг, железы внутренней секреции. Профессор Л. Я. Якобсон установил, что в 11% случаев половая слабость у мужчин — результат курения. У женщин может ускориться наступление климакса. Курение—это чаще всего слабость воли, и если не хватает сил остановиться самому, обратитесь к врачам. Многие курильщики считают, что раз они пришли лечиться, то этого уже достаточно. Ничего подобного. Желание полностью и навсегда покончить с курением - это неременное условие для избавления от табачной зависимости. Кроме того, успех лечения зависит от силы воли пациента. Табачная зависимость - это болезненный процесс, требующий длительного лечения, наблюдения за ним, предупреждения рецидивов. Это очень трудное испытание, но курильщик должен знать о вредном влиянии табака на свое здоровье и на здоровье окружающих, твердо верить лечащему врачу, и ему должны помогать окружающие на работе и дома. На сегодня в мире насчитывается до 120

способов лечения табачной зависимости (практически постоянно применяется около 40). Но ни один из них не является универсальным, каждый имеет свои достоинства и недостатки, каждый имеет свою "аудиторию". Опыт показывает, что изолированное применение любого метода лечения - медикаментозного, иглорефлексотерапии, витаминов, биоэнергетики, лазероакупунктуры и др., - без психотерапии имеет недостаточный и кратковременный эффект. Объясняется это тем, что эмоциональная привязанность человека к сигарете бывает настолько сильна, что отказ от курения порой равнозначен расставанию с близким другом. Здесь роль психотерапевта заключается в том, чтобы постепенно "разидеализировать" сигарету, дать время на то, чтобы свыкнуться с этой "трагической" мыслью о скором прощании с "другом". Для многих сигарета - это способ общения. Во время перекуров люди знакомятся, общаются. Поэтому, чтобы человек не чувствовал себя одиноким, неплохо себя зарекомендовала практика групповой психотерапии. Обычно за 2-3 недели происходит спад психического напряжения, идет переоценка будущей жизни без сигареты. В этот период необходимо продумать, чем отвлечь пациента, если у него после отказа от курения появилось ощущение душевной пустоты, потери чувства радости жизни, ее удовольствий. В настоящее время принято считать, что уровень здоровья современного человека на 50-55% зависит от образа жизни, включающего и так называемые вредные привычки, среди которых ведущее место занимает табакокурение. Однако курильщик не в одночасье становится больным человеком. Переход от здоровья к болезни не является внезапным. Между этими состояниями организма есть переходные, распространенность которых от стадии "еще здоровье" до стадии "уже болезнь" в популяции составляет 66-76% (Ю.П.Гичев,1990). Целью настоящей работы явилось выявление биохимических критериев грани между нормой и патологией у молодых курильщиков. Работа была выполнена на практически здоровых студентах 17-19 лет, курящих (К) и некурящих (НК). В крови обследуемых определяли содержание биогенных аминов (норадреналина, дофамина, серотонина и гистамина) в состоянии покоя и после физической нагрузки в виде 20 приседаний за 30 секунд для оценки механизма срочной адаптации. Кроме того, в слюне изучали степень эндогенной интоксикации по содержанию средних молекул и среднемoleкулярных пептидов и интенсивность ПОЛ по уровню МДА. Результаты исследования показали, что у К снижен ответ симпатического звена на физическую нагрузку, это проявилось уменьшением норадреналина в крови, тогда как у НК содержание этого медиатора повышено. Кроме того, у К уровень гистамина после нагрузки был достоверно выше, чем у НК, что может быть причиной нарушения проницаемости сосудов.

Степень изменения содержания дофамина и серотонина у К существенно отличалась от таковой у НК. В слюне К выявлено значительное увеличение обоих показателей эндогенной интоксикации, а также возрастание содержания вторичного продукта ПОЛ - МДА, по сравнению с НК. Обнаруженные нами достоверные изменения лабораторных показателей в крови и слюне К свидетельствуют о снижении защитных сил организма, нарушении механизмов срочной адаптации и устойчивости к воздействию фактора риска - курению. Можно считать, что обследованный контингент молодых курильщиков находится на грани патологии, в связи с чем требуется проведение общеукрепляющих и профилактических мер. В первую очередь страдают органы дыхания. 98% смертей от рака гортани, 96% смертей от [рака легких](#), 75% смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких обусловлены курением. Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более сорока, из которых, вызывают рак, а также несколько сотен ядов, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Пачка сигарет в день - это около 500 рентген облучения за год! Температура тлеющей сигареты 700 - 900 градусов! Легкие курильщика со стажем - черная, гниющая масса. Не все знают, что 25% умерших от ишемической болезни сердца

погубили себя курением. Кроме легких и гортани, сильнейший удар наносится по сердцу и сосудам. После каждой выкуренной сигареты увеличивается давление крови, повышается содержание в ней холестерина. Курение усиливает риск развития атеросклеротического заболевания периферических сосудов. Особенно часто у курящих людей страдают артерии ног. Из-за нарушения регуляции происходит устойчивый спазм сосудов. Их стенки смыкаются, и кровообращение мышц затрудняется. Болезнь называется перемежающейся хромотой. Она проявляется в том, что во время ходьбы внезапно начинается резкая боль в ногах, которая проходит через пару минут, но вскоре опять возобновляется. Недостаток кровоснабжения сказывается и на состоянии тканей ног. В них из-за недостатка кислорода постепенно развивается омертвление (гангрена). Огромное количество людей потеряли ноги из-за курения. Никотин - один из сильнейших известных ядов, в хозяйстве используется как инсектицид. После проникновения сигаретного дыма в легкие, никотин попадает в мозг уже через семь секунд. Постоянное и длительное курение табака приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курящего - желтоватый оттенок белков глаз и кожи, преждевременное ее увядание. Кроме того, при курении появляется заметный запах изо рта, воспаляется горло, краснеют глаза. И Вас это не волнует?! Мужики, обратите внимание! Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости - ИМПОТЕНЦИИ!!! Поэтому ее лечение начинают с того, что больному предлагают прекратить курение. Никотин утяжеляет течение ряда болезней, таких как атеросклероз, гипертоническая болезнь, гастрит и многие другие.

При таких заболеваниях, как язвенная болезнь, тромбофлебит, инфаркт миокарда, выздоровление без отказа от курения невозможно! Среди курильщиков чаще встречается язва желудка и двенадцатиперстной кишки, более того, в случае язвы опасность летального исхода у курящих выше, чем у некурящих больных. Есть данные, что курение может привести к повреждению клеток и изменению статуса иммунной системы, повышая риск развития лейкоза. Особенно вреден никотин беременным, так как это приводит к рождению слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам - повышается заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни. После выкуренной беременной женщиной сигареты, наступает спазм кровеносных сосудов плаценты, и плод находится в состоянии легкого кислородного голодания несколько минут! При регулярном курении во время беременности плод находится в состоянии хронической кислородной недостаточности практически постоянно. Следствие этого - задержка внутриутробного развития плода. Курящая беременная подвергает себя повышенному риску возможного выкидыша, рождения мертвого ребенка или ребенка с низкой массой тела. Курением Вы губите не только себя, но и близких Вам людей, возможно, своих же детей. Не курите при некурящих, особенно при детях! Вторичный дым, или, как еще говорят, пассивное курение или вынужденное курение, может быть причиной сердечных заболеваний, рака легких, астмы, бронхита. Не лишайте здоровья ни в чем неповинных людей! Если Вы курите, и, после всего прочитанного, даже не задумались над тем, что творит курение с Вашим организмом, то Вам уже ничего не поможет. В самом лучшем случае, вы проживете на 10-15 лет меньше, чем могли бы. И вам ужасно повезет, если умрете внезапно от сердечного приступа, а не в страшных муках от рака легких. Большинство курильщиков любят приводить примеры типа: "Вот мой дедушка дымил как паровоз и дожил до 80 лет, а дядя Петя не пил, не курил, а до 50 не дотянул". Это глупейший вид самовнушения! Да, в жизни все бывает. Но, во-первых, если бы ваш дедуля не курил, то прожил бы и все 100. Во-вторых, любое событие в этой жизни имеет некоторую вероятность, и эта вероятность зависит от кучи факторов. Так вот курением вы увеличиваете вероятность своей ранней смерти в десятки раз! Вероятность того, что завтра вы попадете под машину, есть, но она чрезвычайно мала, а вот вероятность

заболевания раком легких растет с каждой выкуренной сигаретой (папиросой, трубкой)! И еще, бросить курить - это полдела, а вот не закурить в течение первых пяти лет, ни разу не поддаться автоматическому движению, рефлексу, бездумному желанию, особенно в период какой-то кризисной ситуации в жизни, - это вторая половина дела.

На классном часе использовали: показ плакатов о вреде курения, сценки исполняли дети, продемонстрировали фильм созданный нашими сотрудниками для защиты в г.Москва по тематике -ЗОЖ, а роли исполняли учащиеся нашего класса.