КУРЕНИЕ – вредная привычка.

Табакокурение — это вид химической зависимости, связанной с вдыханием табачного дыма.

В состав сигарет входит никотин — психоактивное вещество, вызывающее привыкание.

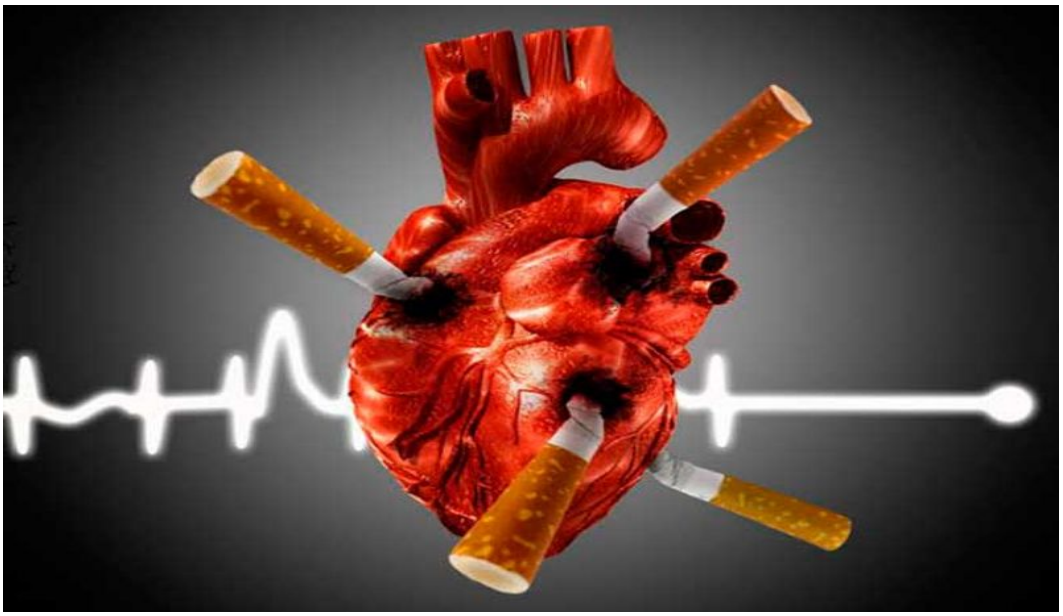
Как и в любой другой зависимости, различают несколько сторон этой проблемы:

- пагубное воздействие (в прошлой классификации именовалось как *злоупотребление)*;
- синдром зависимости;
- синдром отмены.

Вред курения начинается с того момента, как только человек употребил вторую, третью дозу никотина. Хотим мы того или нет, продукты горения начнут повреждать клетки нашего организма уже после первых затяжек. Прежде всего будут страдать органы полости рта, гортань, бронхи и лёгкие. Ущерб может быть физическим (раздражение дыхательных путей, ЛОР заболевания) или психическим (колебания настроения).

Синдром зависимости от табака начинается тогда, когда человек теряет контроль над потребляемой дозой никотина

Синдром отмены табака возникает при попытке не курить более одного часа. Это состояние можно с уверенностью назвать *никотиновой ломкой*. Но в отличие от героиновой ломки никаких болевых ощущений нет — есть только раздражительность, эмоциональная несдержанность, проблемы с концентрацией внимания.



Причины никотиновой зависимости — это комбинация поступления в кровь наркотика никотина и генетической особенности конкретного человека. Причём не имеет никакого значения, через какое отверстие никотин попал в мозг. Есть несколько вариантов того, как можно употреблять никотин, стать зависимым от него и поддерживать эту зависимость:

- курение (smoking) — все обычные сигареты и кальян;
- парение (vaping) — все электронные сигареты всех поколений;
- тление (IQOS);
- жевание — никотиновые жвачки, насвай;
- интраназально — назальный спрей или нюхательный табак;
- сосание — никотиновые леденцы;
- аппликация на кожу — трансдермальные никотиновые пластыри.

Самые опасные по скорости и силе привыкания — это все варианты ингаляций (курение, парение, тление). Минимальную опасность по привыканию представляют никотиновые пластыри. Жевание никотиновой жвачки представляет среднюю опасность.

Социальные и психологические причины курения

Тревожные люди стремятся облегчить своё состояние и прибегают к наркотическим и психоактивным веществам. К тому же курение во многих фильмах и песнях преподносится как способ снять стресс, а знаменитости с пагубными привычками подталкивают поклонников подражать, в том числе и курить. Никотин кратковременно уменьшает беспокойство. Однако ситуации, провоцирующие тревогу, вскоре вернут человека к тому же уровню стресса, который был до выкуривания сигареты, и у него снова возникнет желание покурить.

Симптомы табакокурения

Для постановки диагноза никотиновой зависимости надо набрать три симптома или более за последний год из шести перечисленных:

1. Желание покурить или использовать другие табачные продукты, которое возникает в момент ломки.
2. Безуспешные попытки сократить или контролировать приём никотина: его частое употребление в больших количествах или на протяжении более длительного периода, чем предполагалось. Ранее этот симптом носил название "потеря количественного и ситуационного контроля".
3. Синдром отмены никотина. На самом деле достаточно одного этого симптома, чтобы со 100 % уверенностью поставить диагноз "никотиновая зависимость".

4. Повышение толерантности к никотину. Проявляется в отсутствии тошноты, головокружения и других признаков, несмотря на приём значительных доз никотина. Т. е. прежняя доза не вызывает симптомов интоксикации. Этот признак возникает уже на первой стадии зависимости. При этом возникает недостаточный эффект, когда прежнее количество сигарет или прежняя частота приёма уже не снимает ломку.
5. Человек тратит всё больше времени на курение и меньше на другие дела. Сперва ему нужно покурить, и только потом он пойдёт гулять с ребёнком. Или же будет курить при ребёнке.
6. Человек продолжает курить несмотря на вредные последствия для здоровья. Например, человеку уже ампутировали ногу, а он всё равно продолжает курить.

Для постановки диагноза синдрома отмены никотина достаточно двух симптомов из перечисленных, которые возникают при отмене никотина:

- навязчивые мысли и желание выкурить сигарету;
- трудности с концентрацией внимания;
- раздражительность или беспокойство;
- нарушение настроения;
- слабость и недомогание;
- повышение аппетита;
- бессонница;
- усиление кашля.

Самое главное, что все эти симптомы "волшебным" образом исчезают после очередной дозы никотина. Но это происходит только на время.

Осложнения табакокурения

Продукты горения табака повреждают практически все системы и органы в нашем организме. Влияние курения на организм приводит к следующим состояниям:

- нарушение работы лёгких и бронхов: ХОБЛ, эмфизема, склероз лёгкого, бронхит, бронхиальная астма, хрипы в лёгких, хронический кашель, увеличение риска развития пневмонии;
- снижение фертильности (плодовитости) и потенции у мужчин и женщин;
- незаживающие раны и гниение частей тела;
- остеопороз, увеличение риска перелома костей;
- периодонтит, потеря всех зубов, повреждение дёсен;
- потеря зрения в связи с развитием катаракты и отслойкой сетчатки;
- язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

Курение, инфаркт и инсульт. Курение в четыре раза увеличивает риски нарушения сердечно-сосудистой системы — заполнение сосудов холестерином, развитие аневризмы аорты, ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, инсульта. Треть пациентов после инфаркта несмотря на лечение умирает в течение года, если они продолжают курить.

Список заболеваний, вызываемых курением табака, постоянно увеличивается. В него входят онкозаболевания — рак гортани, глотки, пищевода, бронхов, поджелудочной железы, желудка, почек, мочевого пузыря, шейки матки, лейкоз. Если помимо курения человек употребляет алкоголь, то у него резко увеличивает риск развития рака рта. Вред курения и алкоголя при этом сочетании не складываются, а умножаются.

Также курение может стать причиной развития рака лёгких. К примеру, 90 % всех пациентов, умерших от этого заболевания, в прошлом курили.

Риски осложнений значительно снижаются после отказа от курения, но они не уменьшаются до нуля. Может пройти 10-20 лет после того, как человек бросил курить, прежде чем разовьётся любое из вышеперечисленных осложнений. Переход на лайт сигареты со сниженным содержанием никотина и смол никак эти риски не уменьшает.

Как курение влияет на мозг человека

При курении никотин быстро попадает в кровь и головной мозг. Вначале он вызывает сужение его сосудов, а затем компенсаторное расширение, которое сопровождается временным снижением объёма и концентрации внимания, ухудшением кратковременной памяти. Вред курения становится более выраженным при длительном употреблении табака.

Влияние курения на психику

Психостимулирующее действие никотина повышает раздражительность, утомляемость и способствует развитию депрессии.

Влияние курения на внешность

Смолы, никотин и другие побочные соединения выводятся в том числе через кожу. Из-за этого снижается её упругость и эластичность, поэтому она быстрее стареет.

Вред курения для мужчин и женщин

Потенция и репродукция у мужчин зависит от способности сосудов мочеполовой системы расширяться, наполняя кровью половые органы. При курении никотин попадает в кровь, сужает периферические сосуды и препятствует нормальной работе яичек и полового члена. При длительном курении негативные эффекты становятся необратимыми и могут привести к бесплодию.

Курение у женщин тоже сопряжено с риском для репродуктивной системы. Количество и состояние яйцеклеток зависит от кровоснабжения, которое нарушается при курении. Повреждённые яйцеклетки новыми не заменяются.

Курение во время беременности приводит к повреждению плода и повышает риск его внезапной смерти.

Вред курения для подростка

Психические процессы у подростка ещё не сформированы, поэтому зависимость развивается легче, иногда после первой сигареты. Никотин у них, как и у взрослых курильщиков, разрушает все системы организма.

Как пассивное курение влияет на организм

Влияние курения на организм человека происходит, даже если он сам не курит, но находится рядом с курящим. Смолы и никотин, разрушающие организм при обычном курении, влияют и на пассивных курильщиков.

Пассивное курение у детей повышает риск развития тяжёлых приступов астмы, респираторных инфекций, заболеваний уха и синдрома внезапной детской смерти.

У взрослых пассивное курение способствует развитию ишемической болезни сердца, инсульта и рака лёгких.

Лечение табакокурения

Отказ от курения — важный шаг, который поможет:

- увеличить продолжительность и качество своей жизни;
- защитить близких от вредного воздействия табачного дыма;
- перестать тратить деньги на покупку сигарет.

К какому врачу обратиться

Лечением зависимостей, в том числе от никотина, занимается врач-нарколог.

Чтобы добиться стойкой ремиссии, нужно решить две проблемы:

- первая проблема — как бросить курить, побороть физиологическую зависимость в виде ломки);
- вторая проблема — как не начать курить, побороть психологическую зависимость в виде условных рефлексов.

Научно доказано, что самым эффективным официальным способом избавления от никотиновой зависимости является комбинация фармакотерапии и когнитивно-поведенческой психотерапии.