

Табакокурение

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. Он начинает курить больше и чаще, чем планировал. Упорно продолжает искать очередную дозу, несмотря на негативные последствия. Всё это может идти в ущерб другим видам активности человека. На второй стадии зависимости добавляется синдром отмены.

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.

Существует 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. И хотя в жизни случаи первичной зависимости от никотиновых пластырей и не возникали,

потенциальный риск есть всегда: люди продолжают вводить наркотик, просто другим способом.

Жевание никотиновой жвачки представляет среднюю опасность. Например, с её помощью бывший президент США Барак Обама пытался бросить курить, но в итоге и от сигарет не смог отказаться, и дополнительно подсел на никотиновую жвачку. И теперь, когда нет возможности курить, он жуёт жвачку, а когда возможность курить появляется, он курит сигарету.

Помогает ли курение снять стресс

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.

Вред от кальяна, лёгких и электронных сигарет

Чем безобиднее кажется способ курения (меньше смол и никотина), тем чаще человек начинает курить и быстрее становится зависимым; чем больше содержание смол и никотина, тем сильнее и губительнее влияние на здоровье.

Выбирая из различных видов курения, человек лишь сильнее попадает в ловушку зависимости.

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.

5. 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.

Физиологическая ломка достигает своего максимуму на третий день отмены. К седьмому дню она становится уже терпимой. Редко, но иногда на фоне никотиновой ломки встречаются желудочно-кишечный дискомфорт, запоры, тремор рук, потливость, снижение артериального давления и снижение частоты сердечных сокращений.

Симптомы физиологической зависимости со временем проходят сами собой. Основной проблемой является психологическая зависимость — навязчивые периодические мысли вновь закурить, которые возникают в определённых ситуациях. Именно психологическая зависимость становится первопричиной всех срывов в будущем. В отличие от физиологической зависимости, сама по себе она уже не проходит и может только затаиться. Без грамотной психотерапии срыв может произойти в любой момент, даже через десятки лет.

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.

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 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.

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.

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.

Необходимо со дня отмены никотина повторять мантру "Больше ни одной затяжки" — принцип аффирмации, т. е. многократного повторения установки;

попросить членов семьи и друзей всячески хвалить Вас и подбадривать — принцип всех тренеров успеха;

найти соратника, который согласится вместе с Вами бросать курить — принцип "анонимных алкоголиков";

выяснить, из-за чего Вы курите, и начать избегать этих триггеров — просить людей не курить при Вас; не сдавайтесь, следующая попытка будет легче.

Врач по Общей гигиене Филиала
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Кемеровской области» в городе Березовском, городе
Топки, Кемеровском и Топкинском районах

А.И.Томашова