

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ НИКОТИНА

Употребление никотина (курение, жевание табака) не вызывает таких острых эмоций, как употребление алкоголя и наркотиков. Это связано с тем, что никотин, являясь слабым психостимулятором, не вызывает выраженных изменений поведения. Мы спокойно относимся к курению окружающих людей и не боремся с ним. Курение является приемлемым в наших глазах.

Отрицание вреда курения подкреплено недостатком знания о самом никотине и о реальных последствиях употребления. Какие чувства у вас вызывает предупреждение Минздрава о вреде курения, напечатанное на каждой пачке сигарет?

Попробуйте оценить следующие факты:

- Никотин является веществом, изменяющим сознание, и оказывает воздействие на те же области мозга, что кокаин и амфетамины.
- Уникальность никотина заключается в том, что, являясь психостимулятором, он вызывает реальный седативный эффект, расслабляя большие группы мышц.
- Один из продуктов расщепления никотина является сильнейшим антидепрессантом. Для ряда людей курение – способ справиться с депрессией, хотя они об этом и не подозревают, пока курят.
- В промышленности никотин используется, как инсектицид. Если бы вы съели пачку сигарет, то умерли бы от отравления. В процессе горения табака токсичность несколько снижается, но...
- По способности вызывать зависимость никотин является самым сильным наркотиком, кокаин стоит на втором месте. При употреблении алкоголя 10 человек из 100 заболевает алкоголизмом, у 90 из каждых 100, употребляющих кокаин или героин, развивается химическая зависимость. При курении табака зависимость (болезнь) развивается у 9 из 10 курящих. Американский профессор, получивший и опубликовавший эти данные, лишился работы.
- Толерантность (необходимость увеличивать дозу) при употреблении никотина развивается быстрее, чем при употреблении героина или кокаина. Несколько часов курения достаточно, чтобы сформировался механизм химической зависимости.
- Особенностью зависимости от никотина является необходимость постоянно поддерживать уровень никотина в крови, чтобы избежать возникновения синдрома отмены.
- В Китае от болезней, вызванных курением, умирает около 2 тысяч человек в день. В США 500 000 в год, для сравнения там же от употребления кокаина и героина умирает 6-7 тысяч человек в год.
- Некурящие люди обладают меньшей сопротивляемостью воздействию табачного дыма, чем курящие. Установлено, что на 8 смертей, вызванных курением, приходится одна смерть, вызванная пассивным вдыханием табачного дыма, содержащегося во вдыхаемом воздухе.
- 90% курящих хочет бросить курить и 75% это не удается.
- Курение не только сокращает жизнь, но и снижает ее качество.

Существующее мнение, что основная опасность курения сводится к возникновению онкологических заболеваний, активно поддерживается врачами. На самом деле основной ущерб заключается в развитии сердечно-сосудистых заболеваний. Более того, онкологические заболевания развиваются в результате



воздействия дегтя, образующегося при сгорании табака, а сам никотин вызывает гораздо большее количество заболеваний сердечно-сосудистой системы, таких как инфаркт миокарда, инсульт, заболевания артерий ног. Повышая тонус стенок сосудов, никотин является важнейшим фактором развития гипертонической болезни. Можно с уверенностью утверждать, что для любого курильщика, перенесшего инфаркт миокарда, основной причиной развития заболевания является курение.

Что же сделать, чтобы бросить курить? Марк Твен сказал: «Нет ничего проще, чем бросить курить. Я делал это 100 раз». Как и с другими наркотиками и алкоголем, основная проблема заключается не в том, как прекратить курить, а в том, как не вернуться к курению. Что же кроме знаний о никотине и последствиях употребления может помочь принять решение. Несомненно, опыт Анонимных Курильщиков (такое сообщество существует в нашей стране) может обеспечить необходимую поддержку. Помощь врачей, в ряде случаев назначающих лекарства для снижения тревожности или депрессии, также может быть полезной. Хорошие результаты дает индивидуальное и групповое консультирование. Помните, что применение пластырей или жевательной резинки, содержащей никотин, снижает риск развития раковых заболеваний, но в этом случае никотин все равно попадает в кровь и наносит положенный ущерб.

Некоторую помощь может оказать знание преимуществ прекращения курения:

- В течение первых 36 часов уровень окиси углерода в крови снижается до нормы.
- В течение 48 часов нервные окончания приспособляются к отсутствию никотина и ощущения вкуса и обоняния восстанавливаются.
- В течение 1-й недели риск развития инфаркта миокарда снижается, улучшаются функции дыхания, сокращенные сосуды начинают расслабляться.
- В период от 2-х недель до 3-х месяцев кровоснабжение улучшается, функции легких вырастают приблизительно на 30%, восстанавливается здоровый внешний вид.
- В период от 1-го до 9-ти месяцев утомляемость, кашель, заложенность носа, дыхательная недостаточность проходят, и легкие восстанавливают способность вырабатывать слизь, т.е. очищать себя, снижается риск возникновения легочных инфекций.
- После 5 лет воздержания от употребления никотина смертность от инфаркта миокарда снижается до уровня, свойственного некурящим.
- После 10 лет воздержания риск развития рака легких снижается до уровня, свойственного некурящим, раковые клетки замещаются, и риск развития других форм рака уменьшается.

Первоначально прекращение курения сопровождается раздражительностью, тревогой, трудностями с концентрацией внимания, нарушениями сна, повышением аппетита и тягой. Через 2 недели большинство этих симптомов исчезает за исключением повышенного аппетита и тяги.

Представление о никотиновой зависимости, как о болезни, имеющей биопсихо-социо-духовную структуру, дает возможность осознать, что может помочь человеку, прекращающему курить, а также, что прекращение курения, без исследования ущерба, нанесенного человеку никотином на всех уровнях проявления человеческой сущности, не позволяет решить проблему окончательно.

Важным моментом в профилактике курения является формирование общественного мнения не только о вреде курения, но и о здоровом образе жизни. При этом акцент должен приходиться на преимущества жизни, свободной от никотина, а не на вред курения. Ключевым моментом является наличие выздоравливающего сообщества.

Развитие общества определено приведет когда-либо к изменению отношения к никотину. Доводы, что доходы табачной промышленности настолько велики, что употребление никотина никогда не снизится, могут казаться существенными только до той поры, пока не будут подсчитаны затраты общества на корректировку последствий употребления никотина. Ущерб от курения, так же как и от употребления алкоголя и наркотиков, намного превышает доходы.